



兰州大学管理学院
School of Management, Lanzhou University



积极心理学

主讲：杜林致 教授
南开大学心理学博士；
南京大学工商管理博士后

E-mail: dulzh@lzu.edu.cn

微信号: lzdu

QQ: 470471320

成功
The meaning
of achievement is the learning
of failure or success.

学习管理
就是学习

院訓

专题七

积极关系——爱情与婚姻

第一节 爱情

一、爱情的含义与特征

1、爱情的含义

华生（1924）主张爱情是由性感受的刺激导致的自然情感；

弗洛姆（1956）把爱设定为一种持续情感，人类用它来克服孤独感；

Rubin（1970）将态度引入爱情定义中，恋人会不由自主的使用这种带有指向性的态度，包括认知、情感和行为；

Skolnick (1978)将爱情定义为一种由情感、想法和文化表征建构起来的体验。

2、爱情的特征

Kirchler(1989)对爱情的特性作了总结:

(1) 从人际距离来讲, 处于爱情的双方会常常处于人际距离的亲密区域, 即相距0~46cm内;

(2) 处于爱情的双方可以超越语言沟通的局限, 可凭直觉理解双方的需要;

(3) 处于爱情的两者之间相互依赖程度处于任一关系的首位;

(4) 必须有两者间的共同忠诚愿景, 渴望并保有深度的亲密感。

爱情吊桥实验： 1974年，阿瑟 阿伦



爱情吊桥实验

主试：漂亮女研究助手

被试：18~35岁单身男性

自变量：实验组——吊桥、控制组——木桥

实验内容：在桥上完成调查问卷；给出一张图片，让被试编故事；女助手留下个人电话

因变量：所编故事的内容与主题；给女助手打电话的比例

实验结果：吊桥的男性中大概有一半的人后来给实验的女助手打过电话，而通过那个坚固而低矮的小桥的16位男性中，只有两位给她打过电话；与这组相比，吊桥上的男性依图片所编的故事中，也更多含有情爱的色彩。

阿瑟·阿伦敏锐地指出，吊桥上的男士之所以会积极地拨打女调查员的电话，是因为他们在经过左右摇摆的悬空吊桥时，产生了一种胆战心惊、焦虑紧张的情绪，而这种情绪和我们恋爱的感觉是一模一样的，这些男士把这两种不同的加速心跳混为一谈。

阿瑟·阿伦认为爱情实质上是心理机制和生理机制共同作用的结果。

二、爱情理论

1. 爱情双重理论

爱情双重理论是Sternberg整合了他早期的爱情三元理论与爱情故事理论。



针对这两个理论，Sternberg分别开发了爱情三角量表与爱情故事量表。2006年，他的一系列研究发现，亲密、激情和承诺的得分与关系满意度之间存在相关，这三个变量上得分相近且有着相似主题爱情故事的伴侣，对关系更满意。

- 爱情的分类：
- 喜欢式爱情：只有亲密，没有激情和承诺。在一起感觉很舒服，但是觉得缺少激情，也不一定愿意厮守终生。
- 迷恋式爱情：只有激情，没有亲密和承诺。认为对方有强烈吸引力，除此之外，对对方了解不多，也没有想过将来。
- 空洞式爱情：只有承诺，缺乏亲密和激情。纯粹为了结婚而结婚。
- 浪漫式爱情：有亲密关系和激情体验，没有承诺。这种“爱情”崇尚过程，不在乎结果。

- 伴侣式爱情：有亲密关系和承诺，缺乏激情。跟空洞式“爱情”类似。
- 愚蠢式爱情：只有激情和承诺，没有亲密关系。没有亲密的激情顶多是生理上的冲动，而没有亲密的承诺不过是空头支票。
- 完美爱情：同时具备三要素，包含激情、承诺和亲密。
- 斯滕伯格认为，前六种都只是类爱情，只有第七种才是真正意义上的爱情。

2. 成人依恋理论

Hazan和Shaver(1987)第一次提出成人爱情关系中的情感联结也可以被理解为一种依恋关系，Shaver（2006）指出支撑婚恋关系与支撑亲子关系的心理机制一样。

A. 与别人亲密令我感到有些不舒服；我发现自己难以完全信任他们、难以让自己依赖他们。当别人与我太亲密时我会紧张，别人想让我更加亲密，这使我感到不舒服。——60%

B. 我发现与别人亲密并不难，能安心地依赖于别人和让别人依赖我。我不担心被别人抛弃，也不担心别人与我关系太亲密。——20%

C. 我发现别人不乐意像我希望的那样与我亲密。我经常担心自己的伴侣并不真爱我或不想与我在一起。我想与伴侣关系非常亲密，而这有时会吓跑别人。——20%

2. 成人依恋理论

Brennan（1998）发现成人依恋模式中存在着两种基本的维度，与依恋相关的回避与焦虑，并编制了亲密关系体验问卷（ECR）。

焦虑维度得分高的人会忧虑于伴侣是否可亲近、及时响应、注意自己；回避维度得分高的人不愿依赖别人或向别人开放。

在这两个维度都得低分，属于安全成人依恋，其婚恋关系更美满，表现出更多的相互信任、承诺、亲密支持和坦露，并更积极的处理冲突与原谅对方的过错（Feeney,2008）。

亲密关系体验问卷（ECR）的一部分：

题 目	非常不赞成	比较不赞成	有点不赞成	不确定	有点赞成	比较赞成	非常赞成
1. 无论我的心情多么低落，我都不喜欢向恋人表露。	1	2	3	4	5	6	7
2. 我担心会被抛弃。	1	2	3	4	5	6	7
3. 和恋人亲密相处，我感到非常舒服。	1	2	3	4	5	6	7
4. 我很担心我的人际交往状况。	1	2	3	4	5	6	7
5. 正当恋人开始亲近我时，我感到我不由自主地想逃避。	1	2	3	4	5	6	7
6. 我担心恋人不会像我在乎他（她）那样在乎我。	1	2	3	4	5	6	7

3. 爱情神经生理理论

美国罗格斯大学的Helen Fisher（2006）教授提出，在人类进化过程中产生了三个神经生理系统与爱情婚姻密切相关：

性驱力系统：激励人们与潜在伴侣发生性关系，繁衍后代；

吸引系统：激励人们把注意力放在比较有可能生出健康后代或者比较有能力养育后代的伴侣身上；

依恋系统：激励人们把关系维持得长到足以养育后代。

4. 性策略理论

巴斯（Buss）从进化论的视角提出了性策略理论，他认为男性、女性为了获取资源或配偶而赢得最终的生育成功，会出现不同的择偶偏好，即进化出不同的“性策略”。

女性择偶考虑抚养后代的适应性问题，偏好的男性特点有：经济实力、社会地位、抱负、可靠、健康、运动能力、愿意承诺、愿意为子女投资；

男性择偶考虑生育力，偏好的女性特点：年轻、漂亮、身材与皮肤好、亮泽的头发、生动的表情、充沛的精力、腰臀比0.7、对婚姻忠贞等。

三、爱情的测量

除了上面提到的爱情三角量表、爱情故事量表与亲密关系体验问卷（ECR），还有几个常用爱情测量问卷。

Lee（1973）提出了六类爱情：激情式、游戏式、友谊式、实际式、占有式和无私式爱情，依据此观点Hendrick(1986&1998)编制了爱情态度量表（LAS）；

Rubin（1970）认为浪漫式爱情包括三个成分，即依恋、关怀和亲密，测量爱情和喜欢可以用他的爱情和喜欢量表（LLS）；

表 6-2 亲密关系测试量表

下面是一个测试亲密关系的量表,每一项你可以从 1~6 之间做出一个选择,1 = 完全同意、2 = 同意、3 = 有点同意、4 = 有点不同意、5 = 不同意、6 代表完全不同意。

1. 成功且具有良好亲密关系的双方对许多事情有着同样的看法。
2. 你应当避免告诉你所爱的人自己过去太多的事情。
3. 当对方请求你的帮助时,你会感到不愉快。
4. 你的伴侣必须尽可能多地与你相像。
5. 当你的能力足够时,对方应尽可能地充分利用你。
6. 不要和你的新伴侣讨论你过去的一些亲密关系。
7. 那些意见不一致的伴侣肯定没有良好的亲密关系。
8. 与自己过去生活经历不一致的人建立亲密关系是一件很困难的事。
9. 伴侣们应当花许多时间来相互交流。*
10. 即使在亲密关系中,人们也应更多地关心自己的幸福安宁。
11. 你应当尽可能多地对你的新伴侣进行了解。*
12. 即使人们深爱着你,但他们主要还是考虑他们自己。
13. 在亲密关系中,使自己保持一定的神秘感是很重要的。
14. 具有良好亲密关系的夫妻必须在所有事情上都意见一致。
15. 对我们来说,我们所爱的人其实都是陌生人。
16. 无论什么情况下,关系双方都应当给对方一些不确定的利益。*
17. 对你比较好的那些人通常都是想从你这获得什么作为回报的人。
18. 具有良好关系的伴侣双方通常有不同的朋友和不同的兴趣。*

注:带*号的倒过来计分,即选 1 得 6 分,选 2 得 5 分,依此类推;其他的选几就得几分。把得分相加起来就是你的总分,总分高则说明亲密关系差,反之则好。

Swensen(1972) 通过对383个项目的量表的因素分析，确定了爱情的主要因素：口头表达的感情、自我表露、爱的非物质证据、非口头表达的感情、爱的物质证据、爱的身体表达、愿意容忍爱人的不太让人喜欢的方面，以此量表对不同被试进行测量，发现友情、爱情、亲情在爱的结构上具有相似性，但爱的强度不同，强度最深的是对异性伴侣的爱，最浅的是对兄弟姐妹的爱。

第二节 婚姻

一、婚姻与幸福

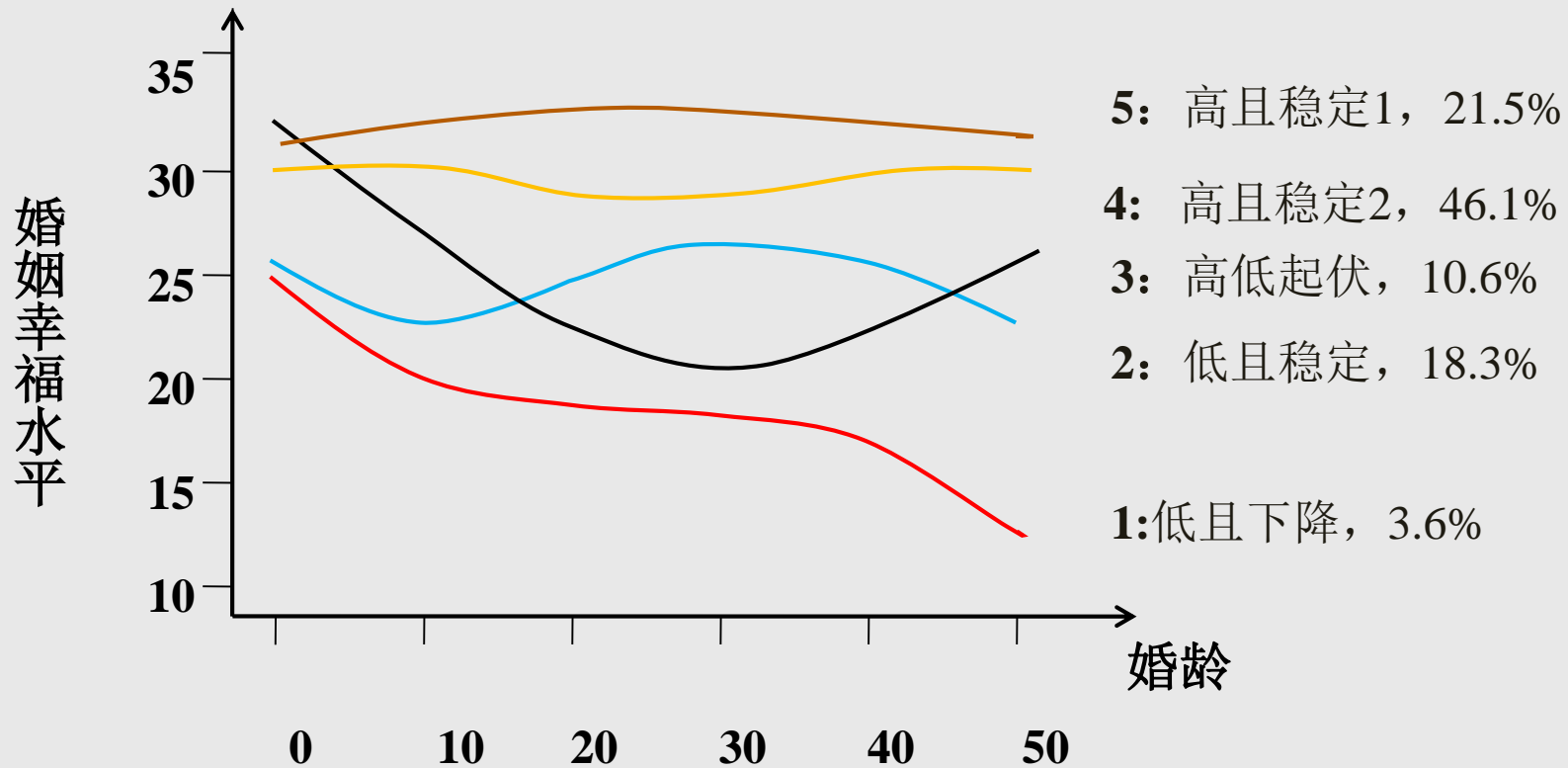
横断研究表明，已婚的人比各方面情况类似的单身人士更幸福，最不幸的是套在不幸福的婚姻中的女人（Proulx, 2007）；而纵向研究表明，结婚之后幸福感会上升，可是结婚5年后基本上回到结婚之前的水平（Lucas&Clark,2006）。

婚姻与幸福的相关性，存在两种假设：

选择假设：幸福的人比不幸福的人更可能结婚；

保护假设：婚姻能提供种种让人人比幸福的好处，比如亲密关系的支持、家庭氛围，成为父母为肯定自我、延续自我创造性创造环境。

婚姻不同阶段的幸福水平有很大差异。
Anderson等人（2010）用群体式轨迹建模的统计技术对708对夫妻进行研究，发现了五种轨迹。



二、婚姻满意度

下列人口统计学因素与婚姻满意度有关
(Conger,2010; Newman,2008;Fincham,2010):

- 受教育程度;
- 社会经济地位;
- 夫妻双方兴趣、智力和人格的相似性;
- 性生活和谐度;
- 女性是否晚婚。

初为父母时, 婚姻满意度一般会出现一个小小的显著的下降 (Twenge, 2003) 。

三、婚姻冲突

2009年，Papp, Cummings和Goeke-Morey找了100对夫妇的研究，15天内他们发生了748次激烈冲突，发生矛盾的主题排名：

①孩子 ②家务 ③交流 ④休闲 ⑤工作 ⑥钱 ⑦爱好

我国的一些研究（杨阿丽，2009；王玉娇，2014）也有类似的结果，婚姻冲突的前几位排名是家务、习惯、交流与孩子，金钱方面的冲突也较多，但相对靠后。

三、婚姻冲突

Kim 和 Ktiani (1998) 发现，西方人更多的采取支配型的处理方式，而东方人更多采取服从、回避、整合、妥协的处理方式。

目前，研究者普遍认为，协商等积极的冲突应对方式会对婚姻的正面影响；压迫、控制等消极的冲突应对方式会对婚姻关系的负面影响。

Rusbult (1991) 在考察了许多婚姻关系后，指出在面对配偶的破坏性冲突时，个体最好考虑一下对方的需要，审视一下自己对对方的行为是否得当。

四、婚姻类型

Fitzpatrick (1998)、Gottman(1993)分别确定了三种稳定的婚姻与两种不稳定的婚姻：

两种不稳定婚姻：

特点 类型	冲突方式	情绪表达	互动模式
冲突型 夫妻	发生冲突，不积极解决；相互指责、猜疑、防备	常表达消极情绪，少表达积极情绪	攻击——退缩
分离型 夫妻	回避冲突，相互指责、猜疑、防备	少表达消极情绪，少表达积极情绪	退缩——退缩

三种稳定婚姻：

	角色	空间	情绪表达	冲突方式	解决冲突
传统型 夫妻 特点 类型	传统	共享	消极与积极情绪都适度表达	小事回避，大事冲突	积极，倾听、共情、换位思考，说服
双性型 夫妻	平等	各自独立	强烈表达	很多事情发生冲突	坚持立场，说服对方
回避型 夫妻	传统	各自独立	有所保留	避免冲突	表达立场，不说服、不妥协，保留分歧

五、提升与维护积极爱情与婚姻关系

一些研究以婚姻幸福稳定的夫妻为被试，发现他们有一些鲜明的共同特征（Carr,2006; Casey,2010;Fincham,2007;Gottman,2002;Gurman, 2006），这些特征有：

- ✓尊重；
- ✓包容；
- ✓承诺；
- ✓信教、灵修；
- ✓把积极行为归因为性格，如“他帮我，是因为他非常友善”而非他帮我是因为他顺便/应该的；

五、提升与维护积极爱情与婚姻关系

- ✓积极互动多于消极互动，幸福的夫妻之间积极互动与消极互动比是5:1；
- ✓把冲突聚焦到具体问题上，而不是全盘批评或辱骂伴侣；
- ✓关系出现裂痕以后迅速加以修复，容易原谅彼此；
- ✓理解并利用男女交流风格的不同，**男性交谈主要是为了传递与任务有关的信息并解决问题，而女性交谈更多是表达情绪，建立与维持关系。**拥有良好的互动模式与沟通方式对积极婚姻关系很有必要。

五、提升与维护积极爱情与婚姻关系

- ✓照顾亲密需要与权力需要。对于亲密通常男性要求较大的心理距离，而女性坚持较强的心理亲密。对于权力，男性希望保持传统性别角色的权力，而女性希望发展平等的关系；
- ✓情商高、情绪稳定、宜人性强。可能是情商高、情绪稳定、宜人性强的人更擅长感知、理解自己和伴侣的情绪，更擅长解决关系中的问题，通过调节情绪以最大化关系满意度。