

中年，还要不要爱情

人首先考虑的不是如何婚内爱情保鲜，而是自己是否还需要继续这段婚姻。

“完美爱情”是否存在？

既然人类本能的爱情冲动只能维持30个月，那么是否可以人为延长呢？

一种理论是，人类需要去学习如何爱。

美籍德裔社会心理学家埃里希·弗洛姆（Erich Fromm）把爱比作一门艺术，他认为爱是一种需要学习的能力。爱是人格整体的展现，要发展爱的能力，就需要努力发展自己的人格，并朝着有益的目标迈进。一段幸福的关系，往往也具有一些共同的特征：互相吸引、互相陪伴、互相理解、互相信任、互相欣赏。

如果一段婚姻包含以上这些特质，那么即便过了30个月，双方依旧有爱，可以扛过“七年之痒”并继续维系下去。

另一种理论是，“配方”爱情可以持续更久。

美国耶鲁大学社会心理学家罗伯特·斯滕伯格（Robert Sternberg），在1986年提出了著名的爱情三因论（A Triangular Theory of Love），他认为爱情由激情、亲密、承诺三个基本成分组成。这三种成分的不同排列组合，构成了喜欢式爱情、迷恋式爱情、空洞式爱情、浪漫式爱情、伴侣式爱情、愚蠢式爱情、完美式爱情等七种类型。在他看来，爱情其实也能持续一生，但需要同时满足这3个因素，并且通过这3个维度的强度预测爱情

的“保质期”。

同时拥有激情、亲密和承诺这三个因素的爱情被称作“完美式爱情”（Consummate love）。据斯滕伯格在1998年的调查显示，“完美式爱情”中的双方享受着“灵魂伴侣”式的真爱体验，在陷入爱河至少15年或更长的时间内都会维持良好的爱情关系，这样的夫妻无法想象世间还有其他任何人能替代对方并度过如此漫长的时光，他们携手解决了人生中的一系列困难并享受和对方在一起的每一分每一秒。

但斯滕伯格没有揭示“完美式爱情”在现实婚姻中的真实比例是多少。如果比例很低，是否意味着这样的“神仙眷侣”只能令人艳羡而很难效仿？

哪怕学习去爱，或者努力去达到“完美式爱情”，也可能力不从心，或者婚姻经营失败，传统的“七年之痒”理论似乎就派上了用场。

“七年之痒”是个舶来品。1955年，玛丽莲·梦露主演的电影《七年之痒》（The Seven Year Itch）上映。这部电影讲述了一个结婚7年的出版商，当妻子和孩子去乡下度假时，他遇到了一位刚搬到楼上的漂亮女房客，让已婚出版商产生了性幻想。

下图：电影《七年之痒》。

最终，在各种矛盾心理的碰撞下，他决定立即赶往妻子和孩子所在的度假地。

随着电影的流行，“七年之痒”成为男女对婚姻现状不安的同义词。事实上，有关“七年之痒”的研究早于电影上映，但是否是“七年”就不一定了。著名的《金赛性学报告》就提到，有40%的已婚男性声称他们在第一次婚姻中便开始寻求婚外性关系，其中大部分人发生在婚后前五年，与此同时有20%的已婚女性承认有婚外性关系，其中半数是在婚后第七年之前。

此后，有关婚姻的“七年之痒”研究波及全世界。在联合国的一份涉及62个国家、地区和民族的统计年鉴显示，结婚的第四年是离婚的高峰期。

而一份由美国宾夕法尼亚州某大学进行的调查，共访问了4000对夫妇并跟踪了20年之久，结果显示：婚后14年才是夫妻或情侣感情生活的重要关口，不少男女是在共同生活了14年后分道扬镳的。

在中国，也有类似的数据支撑。2020年，杭州市上城区人民法院联手区民政一起做了一系列有关婚姻数据的调查，结果发现没有“七年之痒”，但是从初婚到离婚，从平

