

“封心锁爱”是自我保护，但生命会灰暗

□长江日报记者李煦

最近，研究政治哲学的学者刘擎在网上开了一门“爱情哲学课”，4年前他谈论爱情的视频在社交媒体上创造了9000万的流量，而当下流行的话语却是“智者不入爱河”“封心锁爱”。

对此，刘擎的回答是：“爱情在当下越是稀缺，越需要重新思考和理解它。一种现象逐渐被祛魅的时候，恰恰是重新思考它的最佳契机。”上周，长江日报《读+》周刊专访了华东师范大学政治哲学与思想史教授刘擎。

不断自发涌现的、甚至无法克制的亲密情感：牵挂、关切、思念、激动、不安、担心、期待、渴望等等。这些丰富的“内心戏”完全是无形的，但对于当事人而言，却是真切切的事实，这就是精神怀孕的征兆——你的情感与精神，已与另外一个人发生了深刻的交融。

刘擎特别强调，正如“身体怀孕”可能是美好的，但也可能是一场灾难，“精神怀孕”也是如此。所以真实的爱情几乎总是悲喜交加，它可能美好，也可能糟糕。

解决爱情难题，哲学有战斗力

课堂上，刘擎充分展示了经过哲学学术训练者对爱情难题的“降维打击”。

问：爱情的本质是不是多巴胺“上头”？

刘擎回应：许多大谈人性的流行说法，甚至分不清人类本能(human nature)和人性(Humanity)的区别。大多数人天然地喜欢高糖和高脂肪的食物，这是人类在漫长的生物演化过程中形成的。但是，只要有些科普知识，知道高糖高脂食品的可能危害，你可能会改变行为，调整饮食和运动健身，今天有越来越多的人养成了健康的生活方式。那么，追求健康生活的努力，到底是符合人性还是违背人性呢？

经不起考验的，多半是我们天性能，而闪耀光辉的，才是人性。

问：婚姻是爱情的坟墓吗？

刘擎回应：婚姻是夫妇双方为爱情共同构造的一个建筑，而这个建筑实际上究竟是什么，取决于双方的意愿和创造。如果亲密关系主要是享受和娱乐，这个建筑就会是游戏厅、娱乐场；如果婚姻是一个合作经营的公司，这个建筑就会是办公室、厂房；如果爱情的重心在于共同学习和身心成长，这个建筑就会是健身房、图书馆、多功能教室；如果婚姻只是为了逃离单身的困苦，那这个建筑就会是避难所；如果双方都有各自独立的广阔天地，亲密只是歇息，那这个建筑就会是旅馆；如果爱情成为一方对另一方或双方彼此的绝对占有或控制，那这个建筑就会是监狱；如果婚姻中的爱情已经垂危，双方又失去了修复和重建的意愿或能力，那么这个建筑就会是年久失修的破败房屋，最终会成为废墟或沦为坟墓。

问：爱情是必需品还是奢侈品？

刘擎回应：你觉得“微笑”是必需品还是奢侈品？“思念”又属于哪一类？你看，经过这样的反问，原先的问题的前提就变得可疑。因为原来问题的提法预设了爱情可以被归入“物品—竞争的”框架，好像爱情如同粮食或名牌手表一样，衡量它的价值在于是否满足某种需要。然而，爱情能够被视作某种“现成的物品”吗？

爱情可能美好也可能糟糕

谈论爱情需要勇气。在“爱情哲学课”里，刘擎做了一件很有勇气的事情：给爱情下定义。

学者谈问题是应该有定义意识的。一个没有“定义”的概念，其实就意味着没有边界、没有标准，也就没有了严肃讨论的基础，什么都可以往里装，什么也都可以往外拿。市面上各种“爱情成功学”和情感鸡汤，就是这样做的。

可是给爱情下定义，实在太困难了。爱情不应该是千姿百态的吗？刘擎说，他年轻时也相信，没有人能够相对圆满地定义“爱情是什么”。

“可是后来，我的想法改变了。森林中没有两片相同的树叶，但树叶仍然是树叶；每个人都是独特的个体，但我们都是人类；每个人的指纹都是独一无二的，但指纹识别的程序却可以通用。这说明什么——多样背后有共性。所以我现在相信，爱情是有共性的。就算完全正确的定义并不存在或无法企及，但一个相对普遍的、具有一定洞见或启发的界定方式总是可能的。”

在课堂上，刘擎公布了自己对爱情的定义。简约版只有18个字：爱情是人类个体之间发生的“精神怀孕”现象。相对完整的表述是：爱情是人类个体之间，经由不依赖血缘的自愿选择，发生深入的身心互动，导致“精神怀孕”的现象。在其中，当事人会经历在任何其他人人类活动中都难以获得的身心体验。

“精神怀孕”是一个隐喻，来自柏拉图，表示一种精神生命的诞生和成长。恋人之间内心世界的重生与转变，那些

访谈

仅仅依靠计算，建立不了爱情

爱情是最小单位的自愿共同体

读+：用哲学眼光研究爱情，这是不是小题大做？
刘擎：哲学从一开始就与爱有关，这在柏拉图的《会饮篇》里就可以看到（《会饮篇》是公元前385年古希腊的一篇对话作品，以7个男人讨论“爱的本质”的形式写成，诸如“寻找另一半”“爱让人变得更好”“先爱好看的外表，更要爱有趣的灵魂和美好的品格”等观点均出自这里——《读+》注）。当代也有许多学者研究这一问题，写过书。可以说，对爱的研究贯穿整个哲学史。

我是研究政治哲学的，政治哲学主要研究“人应当如何共同生活”。国际政治是最大的共同生活，爱情是最小单位的自愿共同体；如果有血缘关系，那么是家庭；没有血缘关系，那就是爱情，即亲密关系。

从小共同体到大共同体都具有政治维度。正如亚里士多德所说，人天生是政治动物。我们研究人如何相处，这原本就是学术问题，并非小题大做。

读+：是什么让您决定开这门爱情哲学课？反响如何？
刘擎：现在的情况是，学术研究一直被“爱情成功学”所淹没。讲具体的策略、攻略、计谋，那个比较多，给你出主意“情感博主”很多；心理学关于“爱的话语”也非常流行；来自哲学、政治哲学、社会学的言说和讨论在整个的话语场中，占的比重比较少，比较边缘化。

所以现状就是，关于爱的讨论较多，研究较少。在现代世界，人们注重工具理性而忽视了价值理性，也就是要谋事、要成功、要赢，要成就功业，这个目标一直在膨胀。但是如何做一个人、成为一个什么样的人，好像变得不那么重要了。

我并不是想扭转什么；我也不认为追求成功、追求利益不重要。但是我认为光有成功和利益是不行的，功利性目标是重要的，但只有这个你会感到生命力的匮乏。现在年轻人有个词叫“活人感”（“活人感”是《咬文嚼字》编辑部于2025年发布的十大流行语之一，指在社交媒体上展现真实自然不做作的状态，强调有血有肉的情感表达，反映了人们对真实情感连接的渴望——《读+》注），你听说过吗？

读+：我知道这个词。
刘擎：这是青年人用一种犬儒的方式来表达自己的无奈和无力。然后，我们教育界的人士一直在说一个现象，一些年轻人眼里好像没有光了。这个状态当然有各种各样原因，但是我认为，需要重新把爱作为一种生命实践。

我想要找到生命的这种平衡，这是我开设《爱情哲学课》最主要的动机。我想从普通人都会有的感觉的这样一个日常生活话题切入，谈谈我们如何在现代社会活出一个饱满的人生。但是我发现，这个本来认为是最容易进入的话题，其实大家也淡漠了。

读+：何出此言呢？
刘擎：还是有很多人非常关注这个话题，我收到很多鼓励的声音，“你终于让我搞清楚了自己的问题”，或者“我觉得追求爱情是值得的，你印证了我”等等，但是在数量上远不如4年前那么高。

这个课4年之前就开始策划了。当时我在一个对谈节目里谈了爱情，我说爱情有两点最了不起的地方。一个是让我们每一个普通人在另外一个人的世界里得到最高的承认。一个凡人怎么能说自己是最好的呢，但是在另一个人眼里，你就是最好的、全世界最好的。这是多么奇妙的事情，这是上天的礼物，是一个凡人能得到最高的认可赞赏。第二个呢？在真正的爱情里，你们的关系不是交易，不是资本市场上那种供需关系，你的需求、你的痛苦、你的冷暖直接就是我的，你的幸福本身直接就是我的幸福。只有在共产主义社会里才会这样。这个视频出来以后传播得非常广，有人统计超过9000万次播放。好多人因为这个视频还要认识我，我还蛮受鼓舞的，所以那时候就想我能不能透彻一点来谈论爱情，通过谈爱情来谈当代人如何走向一个更饱满的人生。

这4年来我做了很多调查工作，大大小小的访谈、研讨会，调查了大概有100多人次，我发现很多年轻人对爱情曾经是渴望伴随着忧虑和不安，现在则好像已经心灰意冷了，出现了“智者不入爱河”“封心锁爱”等说法。

全球都有“封心锁爱”现象

读+：怎么一下子就快进到了“封心锁爱”？这是一个全球现象吗？
刘擎：就是有些人害怕触及爱，他愿意让自己平静，不想让自己动心，一动心就要去追求，好耗能好麻烦。如果都不舍得自己，那怎么可能爱呢？爱就是要把自己交出去的。



刘擎。

现在有一种“精算师人格”，把所有的事情都用成本和收益来算，但是成本和收益是不是适合恋爱这个领域？这是一个问题。

一旦开始计算得失，就会觉得这个性价比太低。而且现代世界注重功利，“绩优社会”的一个标志就是淡化感情，因为感情是不能拿来示人的，没法度量。你创造了什么功业，你在职场的地位多高，一出去谁都懂。你说“我有好的感情”？这谁能知道！

于是不可计量的这一部分就被边缘化了，就衰落了。同时还要看到，中国有自己的具体情况。首先是父权传统比较强，女生也会慕强，有些已经受过很好教育的人，包括我自己，可能无形中也有这种传统思想的影响。此外地域差别非常大，在有些地区彩礼还是谈婚论嫁的重要因素，也就是说我们从农业社会遗留下来的很多观念中，包含了经济交换等条件。

读+：“封心锁爱”，您觉得这种说法是当真的吗？还是嘴上这么说，他们的身体和心灵其实渴望爱情？
刘擎：“封心锁爱”是一种自我保护的说法。我们生活当中的变量太多了，安全感就会变成非常优先的标准。所以人们要确定性，要安全感。自己的财富、自己的居住环境和生活习惯，一个能够养得起自己的相对稳定的生活，这都是自己好不容易建立起来的，那么我有一点闲暇时间，刷刷短视频或者去看书、看剧不好吗？干嘛那么费力去追求不确定的爱情？心心相印的爱情当然好，但就像中奖一样，那太难了，所以就算了吧。“封心锁爱”的很多人是这个想的。

但是爱情和所有特别有价值的事情一样，要舍得自己，才可能赢得一个新的自己。如果你一直保护着自己，你的生命就不成长，生活就会灰暗的。你虽然很安全，但是活得无精打采。

所以还是有很多人在向往爱情，只是说他们遇不到好的人。我觉得有三分之一的人仍然相信爱情，他们想追求的就是遇到这样一个一个人，能够开始很好的亲密关系，他们也知道不能找一个完美的人。就像我在课程里讲的，“对的人”不是现成的，是彼此造就的。

大概还有三分之一的人没把自己封闭，但是也没多大信心，就听天由命。最后三分之一的人是彻底灰心的，决定要把精力放在别的事情上，“搞钱不香吗”？诸如此类的。但是你想，搞钱难道就容易吗？没有一件事情是容易的。在现代社会，任何一个你觉得有价值的事情，无论是功效、人际的还是情感的，可以说没有一件事情容易。

读+：针对“封心锁爱”可以做什么？
刘擎：我觉得有三点。首先我们要知道所有成功的事情，包括高考、求职、创业，它一定程度上是取决于偶然性的，所以没有百分之百的把握给你；这个世界就没有完全的百分之百的保险，所以生活本身就有风险。

第二，如果等着上天给你一个爱人，凭什么？所以个人的态度还是要积极，就是你尽可能开放，有一个积极的心态去寻找。“封心锁爱”这种防卫性的态度不可取，你可以从爱小动物、爱大自然、帮助别人开始，说不定你就会找到机会。我认识好多公益组织的年轻伙伴们，他们就是在共同做公益的时候，发现彼此志同道合，就结成了好的伴侣。还有的人从共同的兴趣当中，比如读书会、观影会、旅游、登山、骑行，找到了合适的人，所以态度要开放。

第三，感情不完全是盲目，有的人认为感情是非理性，这是完全错误的。好感里边是有认知、有判断、有推论的。所以要有判断，要发展出在感情事物中的判断力，这个就需要认知，需要有一些哲学知识、文化知识、社会学知识、心理学知识，去学习很重要。

“舔狗”是公共话语败坏的表现

读+：有很多自媒体，传播着形形色色的情场兵法、爱情成功学，其中可能有“毒鸡汤”，但也不乏生活经验的某种观察和提炼，比如“舔狗舔狗，一无所有”，对此该怎么看？
刘擎：我觉得爱情确实是有“交易互惠”的部分，我们人和人相处也不完全是在谈大的东西，确实是需要一些策略的，这些策略也并不坏。但是，现在的好多成功学，是把爱情、婚恋看成博弈，告诉你你在关系当中一定要占据主导权，要控制对方，要让对方顺从你，这非常坏。这是把你的伴侣变成一个物，变成工具，变成非人化，这是直接跟爱情相对立的。当然你也要避免被支配。

另一方面，“爱情成功学”无法让你成为竞争的赢家。因为它依赖于一种“秘密策略”的假设。所谓“秘密策略”，就是让你在博弈中，获得对方不具有的技巧和策略，通过“信息不对称”来获得博弈中的竞争优势。可是，这些技巧和策略一旦被广泛传播，而且公开化之后，所有人都在同一规则下行事，结果只能是集体性的失效。

举例来说，某些博主反复强调“谁先表白，谁就输了”，于是年轻人纷纷学习如何压抑自己的感情，等待对方先迈进一步。结果呢？双方都在等待，彼此都害怕“输掉”，于是关系陷入僵局，谁都没有赢。由此可见，这个“策略”一旦成为人所皆知的规则，它不仅失效，还可能彻底阻碍了关系的自然发展。

再比如，还有些博主主张“要制造神秘感，不要过度暴露自己”。这在个别情境下或许能短期奏效，但当每个人都学会“保持神秘”“不回消息”“故意冷淡”，人与人之间的交往就不再是真诚地互相了解，而是在猜测，对方是否在故作姿态，双方的交往也就变成了一场心理战。久而久之，这种普遍化的策略只会导致信任的稀缺，甚至让真诚的表达也被误认为是伪装。

如果完全不去计算，任何关系都不可能存活，包括爱情；但仅仅依靠计算，你可以建立和维持任何关系，但唯独不是爱情。

至于舔狗，备胎什么的，我认为这是对生活没有真正的判断力和认知能力了，于是只能用标签来描述一件事情。什么叫舔狗？人真的可以变成一条狗吗？我认为这是公共话语败坏的表现。

读+：“恋爱看三观，婚姻看门户”，这个说法对吗？
刘擎：两个人如果三观很一致，都以为自己很了不起，都是自己中心的，他们会非常冲突，一分钟也不能相处。三观是重要的，但是有的时候性格互补也很重要。

重视门当户对，我觉得有一定的道理。主要是相似的教育程度会让人同样的言说方式，大家用的词汇可能大体差不多，有利于交流。

但也不完全是这样，这方面我有一些案例。两户人家都挺富有的，后来发现有一个是大国企的高管，有一个是创业的民营企业家，他们的子女相爱了，经济指标上差不多门当户对，但是内核非常不一样。所以什么叫“门当户对”，它不光是经济地位和社会地位，还包括背景、经历等等。

读+：我发现您课程中完全没提到当下人们很看重的“情绪价值”，为什么？
刘擎：因为情绪价值不是在说情感，是在说情绪，是在想办法把一个不能计量的东西给“定价”，其实就是你给我多少情绪价值，我得付出相应的物质价值。所谓情绪价值就是让我感到舒服，让我开心。对男生来说，你就要听话，你就要顺从；对女生来说，你要宠我，我没有道理也是有道理，这叫情绪价值。这不是越来越幼稚化了吗？它不是那种内在价值，它仍然是在一个交易的框架里，所以我认为这会加重了我们用博弈和交易的方式去看待情感关系，看待婚恋问题，是会误导人的。

读+：根据您课程中引用的材料，大约有13%的夫妻在婚后10年仍然做到了给爱情“保鲜”，您觉得这个数字是高还是低？剩下的多数夫妻，他们可能比较累、比较忙，无心也无力再去“提鲜”，他们应该怎么办？
刘擎：13%不是一个特别准确的数，也有数据说大概6.5%。而且统计者是在结婚10年以上的夫妻当中调查，那么好多人是在10年不到就已经离婚了，所以不是说夫妻当中有13%做到了，而是在10年以至于更长的伴侣关系当中，仍然有一部分夫妻给爱情保鲜。我想证明的是，仍然有人做到了，就在我们的身边，我们可以看到那些老夫老妻，不光是相濡以沫地陪伴，他们彼此之间仍然是有激情的。

剩下百分之八九十，我觉得能够从激情过渡到亲密也是非常不容易的，就是那种陪伴的关系，爱情变成了亲情，亲情也仍然是把你作为最优先的人之一。

周刊

12 长江日报

2025年12月30日 星期二

责编：马梦娅 美编：陈昌
版式：陈笑宇 校对：毛欣



AI时代，重新叩问爱情

□王永芳

岁末天寒，辞旧迎新，此时容易生出对温暖、关爱、幸福的期盼。

深夜，手机屏幕幽微的光映在你脸上，手指划过一个个“为你推荐”的完美面孔——精确计算出的理想伴侣画像，还拥有你偏爱的特质：幽默感恰到好处，共情能力经过优化，不会误解你的情绪，更不会在深夜吵架后摔门而去。你只需轻点“匹配”，一段稳定安全、量身定制的关系即刻开启。然而，手指悬停，最终你退出了应用。

你和当下不少年轻人一样，渴望连接，却又久久蜷缩于数字安全的茧房。你宣称“智者不入爱河”，自嘲“封心锁爱”，你发问：AI能提供更稳定的情绪价值，虚拟关系可消除真实磨合的疼痛，为何还要冒险去爱一个充满不确定性的同类？

爱，似乎越来越像一道可被优化求解的工程问题。但，真这样简单吗？你也怀疑。

华东师范大学刘擎教授的爱情哲学课程收获近亿流量，揭示了如你一样的年轻人集体困惑下的深切渴求。在推崇效率、规避风险的当下，刘擎教授的课程带领人们重新叩问爱情的本质。

算法的世界，一切清晰、优化、可计算。而爱的世界里，为理解一个眼神含义要经历磨合，为无关紧要的仪式感要付出时间，甚至在对方不可爱时依然选择坚守……这些无法量化的付出，看似“非理性”的坚持，这些“不效率”的部分，也许正是人性光辉闪耀之处。理解一个与自己逻辑迥异的灵魂，主动关怀另一个生命的成长，在信任中交付扶助，又在伤害后学习修复，是对“存在”意义的具身化体认。

AI时代，技术赋予了我们前所未有的连接便利，却也诱惑我们逃避关系中最需要勇气与智慧的部分。选择去爱一个真实的人，意味着选择拥抱不确定性、承担脆弱性、投入持续性。最终，爱不仅关乎浪漫，更是一种存在论意义上的选择。它让我们在日益光滑的数字世界里，重新找回生命的粗砺质感与深刻纹理。当我们决定去爱，我们不仅是寻找伴侣，更是在践行一种“成人”的哲学：在相互的关怀与共同的承担中，成为更开阔、更坚韧、更富有人性深度的自己。

这也是我们做本期《读+》封面访谈的初衷。新年的曙光在前，真实世界的风时而和煦时而凛冽，唯有血肉之躯才能感知，愿你我寻找到值得坚守的情感连结与生命价值。