

《强迫的爱（当爱变成一种执迷、威逼、控制欲。国际著名心理治疗师苏珊·福沃德以专业心理分析和真实案例拯救百万受难者，带你走出无法逃脱的纠缠和伤害。赠送价值22元的彭浩翔《爱的地下教育》》

书籍信息

版次：1
页数：
字数：
印刷时间：2013年11月01日
开本：
纸张：
包装：
是否套装：否
国际标准书号ISBN：23350011

编辑推荐

当爱情变成一种执迷、威逼、控制欲

国际知名心理治疗师苏珊·福沃德通过专业的心理分析辅以真实沉痛的案例，全面揭开“强迫的爱”背后的真相。

带你走出无法逃脱的执迷、控制、暴力深渊，获得改变和解脱。

内容简介

通过这本实用又真诚的自助指南，苏珊·福沃德博士为我们呈现了现实生活中被“强迫的爱”束缚住、吞噬掉的男女们众生相，以及发生在他们身上的真实故事。不管是你自己有执迷的倾向，还是你不幸成为执迷者的目标，这本书都能为你提供鉴定之法，解决之道。你会明白到底是什么造就了这种畸形、不健康的情感模式，你也会学会如何从这种具有毁灭性的情感模式中挣脱出来，获得真正的自由。真正的爱情也许并不完美，但它*不是以痛苦为主旋律的双输游戏。放下执迷，享受爱情。

作者简介

苏珊·福沃德博士，国际知名的心理治疗师、演说家和作家。其著作《中毒的爱》和《抑郁的爱》为《纽约时报》第一畅销书，她还著有《对天真的背弃》、《金钱魔鬼》、《情感讹诈》等书。她是媒体访谈节目的宠儿，曾在美国广播公司主持谈话节目长达6年，并成立了加州第一家私人虐待诊疗中心。

克雷格·巴克，
影视编剧兼制片人，他曾为全美许多杂志和报纸就人类行为问题撰写过文章。

目录

导入篇 | 001

第一部分

当你爱上他/她

第一章 绝不放手的“理想情人” | 014

执迷者对这种感情投入了所有的心血，因此，当他/她遭到对方拒绝，他们往往认为自己再也不会爱别人，再也不会幸福，再也不是完整的自己了。因而当对方拒绝时，执迷者绝不会放弃这段感情。

第二章 爱的极端方式 | 037

执迷者越是试图采用各种手段拴住目标对象，目标对象就越急于疏远他们，他们越痛苦，自我感觉就越不好，他们越是感觉不好就越想通过把痛苦释放出来而摆脱这种痛苦。这就像一个死循环，执迷者明知没有什么好结果，却就是停止不了执迷的行为，所有的痛苦在不断持续下去。

第三章 从追求到报复 | 062 导入篇 | 001

第一部分 当你爱上他/她

第一章 绝不放手的“理想情人” | 014 执迷者对这种感情投入了所有的心血，因此，当他/她遭到对方拒绝，他们往往认为自己再也不会爱别人，再也不会幸福，再也不是完整的自己了。因而当对方拒绝时，执迷者绝不会放弃这段感情。

第二章 爱的极端方式 | 037 执迷者越是试图采用各种手段拴住目标对象，目标对象就越急于疏远他们，他们越痛苦，自我感觉就越不好，他们越是感觉不好就越想通过把痛苦释放出来而摆脱这种痛苦。这就像一个死循环，执迷者明知没有什么好结果，却就是停止不了执迷的行为，所有的痛苦在不断持续下去。

第三章 从追求到报复 | 062 大多数执迷者都会遇到一个爆发点，那时他们就再也无法忍受被拒绝的沮丧。既然爱不再可能，那么就只剩下恨了。执迷者在完全绝望的愤怒下，复仇之火开始燃烧，从一开始满腔怒火，逐渐演变成怒发冲冠，最后甚至会造成家破人亡的悲剧。第四章 明知是火坑却往里跳 | 078 某些执迷者就是喜欢“问题人物”，而且这些问题人物的问题往往非常严重，并非小打小闹。比如，对方总是处于无业状态，或者是酗酒成癮的酒鬼，或者是一个经常出入戒毒场所的癮君子，或者干脆是一个大骗子。

第二部分 当他/她爱上你

第五章 共同的执迷目标 | 112 联合执迷是执迷和激情之间一场剧烈的拉锯战。联合执迷者容忍对方那种强烈的、令人窒息的占有欲，是因为他们想得到一种爱来满足内心的空虚。但是由于容忍不合适的行为，联合执迷者实际上鼓励了对方的行为更加过分。他们渐渐陷入一种混乱的、不健康的感情纠葛中，直到最后鼓起勇气、下定决心来改变生活。

第六章 摆脱不了的恋情 | 130 在双方感情渐渐破裂的时候，想结束这段感情的人需要时间来做出决定，然后需要更长的时间来采取行动。就像建立一段感情一样，结束一段感情也要经过几个阶段。但如果是和执迷者结束感情，那么最后一个即将采取行动的阶段将是一个让人心灰意冷、耗费精力、折磨人的过程。

第七章 当执迷演变成暴力 | 151 对于某些执迷者的目标对象来说，暴力就是无法否认的丑恶现实。他脾气比天还大，你想假装看不见？他动不动就摔东西，你当没发生？他用掐死你们的宠物来要挟你，你会觉得反正自己不是狗，所以就没危险？否认是没法改变这个现实的，只能让暴力不断升级。

第三部分 展开爱情的翅膀，自由飞翔

第八章 寻找强迫的爱的根源 | 174 如果你把伴侣当成了曾拒绝过你的父母，你仍然是在努力克服童年时期遭受的拒绝。就像丛林中那个孩子一样，仍然敲打着父母家中的门。你竭力追求唯一令你感到幸福的、理想的爱，甚至愿意为此付出生命。但是在你填补内心空虚的过程中，你成为自己联结强迫的囚徒。你得到的必然不是爱，而是痛苦。

第九章 设计你自己的疗愈旅程 | 198 执迷是一种可以治疗的情况。不管你的现状是什么样的，也许你正在为已经失去的感情悲伤抑郁，也许你仍然用热脸贴冷屁股，去追求那个并不喜欢你的人，也许你正在试图挽救一段对你来说很重要的感情，而你却不知道因为自己的执迷行为，这段感情迟早要触礁。所有这些，都不是不可逾越的障碍。当然，治愈之路并不轻松，但我向你保证，只要你听从我的建议，你的痛苦会减轻很多，生活也会平静下来。

第十章 解构强迫的爱 | 212 摆脱执迷之苦只有一条路可走，那就是让“执迷运作的系统”停止工作。这个系统由三部分组成——执迷的想法、执迷的感受和执迷的行为。它们是互相滋养，互相影响，互为因果。从另一个角度来讲，如果你改变了其中一个因素，那么其他两个因素也会自然而然地随之变化，跟随步伐之快往往会令当事人惊讶不已。

第十一章 面对感情的真相 | 235 你则必须以一种诚实的态度正视恋情，对于你发现的、你感受的都不避讳地袒露，如果你自欺欺人，那么很有可能在不久之后，你就不知不觉地沉溺在一团黑水之中了。像大多数执迷的恋人一样，认真、坦率地看待你的感情可能是你最不愿意做的事情，因为你内心深处知道，戴着有色眼镜看，也许一切都是玫瑰色的。可如果摘下眼镜看真相，那么难免会有令人痛苦的新发现。

第十二章 驱走旧日心魔 | 250 你可以释放，就可以收敛；可以发泄，也可以压抑。既然你有执迷的力量，就有抑制执迷的力量。你不但可以控制自己的行为，而且必然可以控制自己的行为。

第十三章 放弃强迫的爱，找到人生的平衡点 | 267 放弃执迷并不意味着放弃热情。你要放弃的是痛苦、焦虑、混乱、耻辱、嫉妒和占有欲。一旦你跨过了这些健康感情生活的障碍，你会发现真正的亲密关系的乐趣所在，真爱的基础必然是真心的满足和享受。

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

“唯美浪漫，生死追随”的神话

长期以来，大众文化为执迷营造了一种浪漫的氛围。在热门电视连续剧《拿破仑与约瑟芬》中，当阿芒德·阿桑扮演的拿破仑在对杰奎琳·比塞特扮演的约瑟芬表明心迹时说：

“你是我一生的执迷。”这句台词使那幕场景和整剧都充满一种诡异的情欲意味。一种非常受欢迎的香水随后在其电视广告中使用了这句话，旨在告诉消费者，这种拥有“执迷”特质的香水能让你迅速找到激情和浪漫。在畅销书《有罪的无辜》和根据此书拍摄的电影《欲网危情》中，男主人公一直追求执迷恋情中的肉欲享受，直到他的爱人死去还是如此。在《迷雾追魂》《情难会》和《致命的诱惑》等影片中，编剧和导演们同样表现了一种黑色的、病态的感情纠葛，将执迷不悟描绘成一种无法控制的激情。

与执迷恋情相比，其他的爱显得单调无聊。执迷之恋看似是一种充满激情、诱人的东西

，它是感情的升华，像看似超脱的性爱。电影、电视、广告和流行歌曲都试图说服我们爱是虚幻的，是无法衡量、是不分对错、是可以打破一切禁忌藩篱的。除非全身心地投入，否则你就尝不到真爱的滋味。即使执迷恋情已经变了味，也不管那个对象多痛苦，只要爱火在燃烧，这种爱仍是他们或我们最强烈的体验。这些爱人似乎又找到了某种感情燃料，在大多数感情已经冷却的地方，使激情之火继续熊熊燃烧。

执迷恋情看似是终极激情，但实际上这种浪漫化的看法掩盖了它的阴暗面，因为过分的浪漫必然是要付出代价的。在真实世界中，恋爱的人登上了希望和欲望的顶峰，但是他们会不可避免地为自己不真实的期望招致失望、空虚和绝望。

对于他们的目标对象来说，执迷恋情刚开始会让人高兴和兴奋，很多人会觉得自己一辈子都在等待这样的时刻。但最后，这份过于沉重的爱只会让人窒息。一旦如此，这些目标对象的生活就会陷入感情的纠葛、焦虑、无助和恐惧之中。

执迷恋情——其实与爱情无关

在现实生活中，执迷恋情其实与爱毫无关系，而只与渴望有关。渴望是希望得到自己未曾拥有的东西——尤其是很难通过正常方式拥有的东西。即使执迷的人正在一段稳定的感情之中，他们也没有完全得到他们想要的东西。这不是他们的对象给得不够，而是他们永远渴望更多的爱、更多的关照、更多的投入和更多的安慰。不管开始时这段感情看起来前景多么美好，执迷恋人的贪得无厌也会把他们的目标对象吓跑，因为谁也不可能毫无保留、毫无道理地“给予”，我们是人，不是神。不管执迷恋人觉得自己多么爱对方，事实上他们往往被自己的需求和欲望所控制，而且通常是以牺牲对方的需求和欲望为代价的。这种“爱”简直是饮鸩止渴。

在健康的爱情关系中，双方都渴望信任、关心和相互尊重。执迷恋情则相反，执迷的男女被恐惧、占有欲和嫉妒所占据，动弹不得。执迷恋情极不稳定，有时候甚至很危险。

它永不满足，永不会健康发

展，而且给人的感觉也并不好。“唯美浪漫，生死追随”的神话长期以来，大众文化为执迷营造了一种浪漫的氛围。在热门电视连续剧《拿破仑与约瑟芬》中，当阿芒德·阿桑扮演的拿破仑在对杰奎琳·比塞特扮演的约瑟芬表明心迹时说：“你是我一生的执迷。”这句台词使那幕场景和整剧都充满一种诡异的情欲意味。一种非常受欢迎的香水随后在其电视广告中使用了这句话，旨在告诉消费者，这种拥有“执迷”特质的香水能让你迅速找到激情和浪漫。在畅销书《有罪的无辜》和根据此书拍摄的电影《欲网危情》中，男主人公一直追求执迷恋情中的肉欲享受，直到他的爱人死去还是如此。在《迷雾追魂》《情难会》和《致命的诱惑》等影片中，编剧和导演们同样表现了一种黑色的、病态的感情纠葛，将执迷不悟描绘成一种无法控制的激情。与执迷恋情相比，其他的爱显得单调无聊。执迷之恋看似是一种充满激情、诱人的东西，它是感情的升华，像看似超脱的性爱。电影、电视、广告和流行歌曲都试图说服我们爱是虚幻的，是无法衡量、是不分对错、是可以打破一切禁忌藩篱的。除非全身心地投入，否则你就尝不到真爱的滋味。即使执迷恋情已经变了味，也不管那个对象多痛苦，只要爱火在燃烧，这种爱仍是他们或我们最强烈的体验。这些爱人似乎又找到了某种感情燃料，在大多数感情已经冷却的地方，使激情之火继续熊熊燃烧。执迷恋情看似是终极激情，但实际上这种浪漫化的看法掩盖了它的阴暗面，因为过分的浪漫必然是要付出代价的。在真实世界中，恋爱的人登上了希望和欲望的顶峰，但是他们会不可避免地为自己不真实的期望招致失望、空虚和绝望。对于他们的目标对象来说，执迷恋情刚开始会让人高兴和兴奋，很多人会觉得自己一辈子都在等待这样的时刻。但最后，这份过于沉重的爱只会让人窒息。一旦如

此，这些目标对象的生活就会陷入感情的纠葛、焦虑、无助和恐惧之中。

执迷恋情——其实与爱情无关 在现实生活中，执迷恋情其实与爱毫无关系，而只与渴望有关。渴望是希望得到自己未曾拥有的东西——尤其是很难通过正常方式拥有的东西。即使执迷的人正在一段稳定的感情之中，他们也没有完全得到他们想要的东西。这不是他们的对象给得不够，而是他们永远渴望更多的爱、更多的关照、更多的投入和更多的安慰。不管开始时这段感情看起来前景多么美好，执迷恋人的贪得无厌也会把他们的目标对象吓跑，因为谁也不可能毫无保留、毫无道理地“给予”，我们是人，不是神。不管执迷恋人觉得自己多么爱对方，事实上他们往往被自己的需求和欲望所控制，而且通常是以牺牲对方的需求和欲望为代价的。这种“爱”简直是饮鸩止渴。在健康的爱情关系中，双方都渴望信任、关心和相互尊重。执迷恋情则相反，执迷的男女被恐惧、占有欲和嫉妒所占据，动弹不得。执迷恋情极不稳定，有时候甚至很危险。它永不满足，永不会健康发展，而且给人的感觉也并不好。你是执迷的恋人吗？我并不是想把所有热情的、浪漫的两性关系都贴上执迷恋情的标签。不说别人，我本身就是一个非常浪漫的人。我喜欢烛光晚餐、感人的电影和午夜的舞会。在激情的第一层面，我和大多数人的恋情非常像执迷恋情。在投入新的恋情时，可能会出现这种情况，这是人之常情，如果我们都不曾为自己的爱情激动过，那还叫什么爱情呢？但是，激动不代表执迷，兴奋而健康的恋情不会有执迷的因素掺杂在里面。可是执迷的恋人却一门心思只想着谈情说爱，别的事情对他们来说都不具吸引力和意义。他们忽略了以前对他们非常重要的家庭、朋友和社交活动，而把所有的注意力都集中在爱人身上，就像自己把自己的翅膀折断并关进了鸟笼里。于是，他们的世界也变狭窄了。随着他们的世界的缩小，他们希望对方也跟自己同步，也只把自己放在眼里，把别的事情都忘掉。如果对方不配合，执迷的恋人就怀疑、就愤怒、就伤心。而一旦对方不再接受这份感情的话，这种打击将是难以承受的，执迷的恋人最怕这个。被抛弃是执迷恋人最终的噩梦，尽管他们在一开始就为这段恋情倒计时。当面临失去对方或被对方抛弃的时候，执迷者并不是“轻轻地我走了，不带走一片云彩”。正好相反，他们会更加不顾一切地渴望对方的爱，他们会放弃一切来挽回对方。我认为，这是理解执迷恋情的关键：

抛弃是执迷恋情的导火线。

执迷的恋人常常陷入自己制造的感情旋涡中，当一段感情结束时，他们拒绝接受这一事实，也不认为自己可以再找到下一个爱人。更让人难以理解的是，许多执迷的人非常清楚自己的想法和做法相当固执。而另外一些人可能正处于感情的煎熬之中，他们甚至为自己的行为感到震惊，但还不知道到底发生了什么事情——自己到底为什么会变成这样。我在下面列了一个清单，以帮助你区分自己在与恋人、以前的恋人或朋友相处时是否过于执迷。不得不先提醒大家，下列的问题可能会刺激你的神经，让你感到尴尬、心虚、伤心或愤怒。如果出现这种情况请继续往下看。不舒服不总是坏的，至少现在我认为这是好事，说明你内心的某些东西被触动了，而且就要浮出水面了。你知道了问题的症结所在，就能采取相应的措施来预防或弥补。这比坐等崩溃要好太多吧。

- 1.你是否经常渴望某个在肉体上或感情上都得不到的人？
- 2.你是否希望某一天，你终于可以得到这个人，而且这就是你生活的全部目标？
- 3.你是否认为，如果你渴望/想要/需要/就是爱这个人，他/她就不能不爱你？
- 4.你是否认为如果你对这个人穷追不舍（锲而不舍、百般不舍），他/她最终就会改变主意而接受你？
- 5.当你遭到拒绝的时候，你是否更想得到这个人？
- 6.如果你屡次遭到拒绝，你是否会郁闷或恼羞成怒？
- 7.你是否因为这个人没有给你想要

的东西，就觉得自己是个受害者或者对方对不起自己？

8.你对这个人的全身心投入是否会影响你吃饭、睡觉等生活习惯或工作？

9.这个人是不是唯一一个能体现、证明你生命价值的人？ 10.你是否总是不停地给这个人打电话、发短信、用各种聊天工具聊天，或者是经常等着他/她给你打电话？

11.你是否经常出现在这个人的家里或办公室，而且根本不提前告知对方？

12.你是否总猜想这个人在哪儿，和谁在一起，你是否偷偷地跟踪过对方？

13.你是否越过了蓄意破坏的界线，试图用暴力伤害对方或自己来达到目的或者泄愤？

如果你对上述三个或三个以上问题的答案是“是的”，不幸地通知你，在爱情中，你就是一个执迷的恋人。但你无须绝望，执迷于他人的恋爱方式并非基因缺陷，更不是不治之症或者恶性肿瘤。不过，你应该学会如何去正常地爱别人或被别人爱。这不仅可以让你更好地尝到爱情的原汁原味，还可以带给你更健康的身心状态和质量更高的两性关系。而且，你要相信你可以克服执迷，任何东西都可以学习。在你摆脱这种执迷恋情之前，你必须明白它们是如何控制你的生活的。说起来容易做起来难。执迷本身会让当事人的很多感官失灵。他们不再“看见”，也“听不到”。他们否认明明发生的事情，而且时时迷惑、事事迷惑。他们的问题深藏在内部，而且不是照一个X光就能发现的。但我可以向你保证，认清这一点将有助于你做积极的改变。这个难题值得你花点儿心思和力气去解开。（注：如果你对上述所有给出问题的回答都是“是的”，那么除了阅读此书以外，我强烈建议你在伤害自己和别人以前，立即寻求当地心理医生的帮助。）

你是执迷者的目标对象吗？如果你正经历着痛苦不堪的感情，或是被某个声称喜欢你但是你不喜欢的人追求，解决问题的第一步就是确定你的追求者或爱慕者是否过于执迷。下面的清单可以帮助你加以确认。之后，你就可以采取适当的步骤来挽救或者调整自己的生活。

1.对方的行为是否让你觉得透不过气来？ 2.这个你不喜欢的人是否不断地说教，而且喜欢用的套路是说“你不明白自己的感情，不知道自己内心深处真的很爱他/她”，似乎他/她比你本人还了解你自己的感受？ 3.你以前的恋人或配偶是否不相信你们的关系已经结束（明确的分手、分居、离婚），不顾你的反对继续纠缠不休？

4.你是否接到过你不想接到的问候电话、煽情信件、浪漫礼物或突然拜访？

5.这个人对你的追求是否影响了你的物质和感情生活，以及专心工作的能力？

6.你越是拒绝这个人，他/她就越想得到你的爱？

7.你对这个人的拒绝是否令他/她郁闷甚至愤怒？

8.这个人跟踪你或干涉你与别人的接触吗？他/她跟踪你时，被你撞见过吗？

9.你会因为这个人可能在门口等你而不敢离开家吗？

10.在这个人的追求之下，你觉得自己像个人质或者囚犯吗？

11.你害怕这个人可能会用暴力的手段伤害你或伤害他/她自己吗？

12.这个人曾威胁你使用暴力或已经使用暴力了吗？

如果你对上述某个问题的答案是“是的”，那么你已经成了执迷者的目标对象。如果身边有这么一个“热情”的追求者，每个人的感受也会不尽相同。某些人为自己受到某个不喜欢的人的追求觉得苦恼，但还能应付日常生活；也有一些人可能因这些人的执迷而感到窒息，想通过辞职、搬家、远离故乡来逃离执迷者的魔掌；而另外一些人则可能已经处于危险之中，比如收到恐吓信函或者被叫到“自杀现场”之类的。使用本书，你会对自己的情况有更清晰的认识，并学会应对这些情况的方法。本书能为你做什么执迷恋情多种多样，书中讲述的案例有些你听过类似的，有些你连做梦都想不到。这其中包括

对已婚医生产生性幻想而不能安心工作的护士；整日追踪忠贞的妻子、怕其变心的多疑丈夫；新婚不久，而以前的恋人为了重新赢得他的爱，一丝不挂只穿了件大衣便跑到其公寓里的男人（你以为他应该是赚到，应该很高兴？你错了，他被迷恋者搞得焦头烂额，对自己的评价坠入冰谷），还有被丈夫推下楼梯而造成流产的可怜妻子。

如果你认为自己就是或者可能成为一个执迷的人，我将帮助你克服痛苦、困惑或焦虑。在本书中，我将教给你一些新的技巧和方法来帮助你重新控制自己的感情，而不是让感情控制你。我知道，你们中的某些人可能会说“那不可能”。因为你们不是没有尝试过，你们可能在读到这本书之前已经多次反省，甚至给自己定过很多“掷地有声”的管束誓言，但最终都失败了。但我敢向你保证，绝对可以。你可以在不被执迷情绪误导的情况下理性地认识两性关系，做出合理的判断和抉择。你可以不再用那种不顾一切和强迫的方式对待别人。在对待你本身的执迷问题上，你可以明显地降低需求，不对别人有那么强烈的占有欲和被占有欲，使自己的感觉和别人的能够相对同步，而不是完全活在自己制造的虚幻世界中。如果你是某个执迷的人的目标对象，本书将告诉你，你并不孤单，和你处于同样困境的人有很多，并且会告诉你如何过上正常的生活。你在本书中看到的案例会帮助你理解自己的生活——在某些情况下，你的所作所为反而引起了执迷者的注意并使他的行为加码。也就是说，你在执迷这场战役中也有错误的行为和责任。当然，这不是一个坏消息。既然你有责任，就代表你也有能力来缓解和改变局面。首先你必须做出决定来制止对方这些侵略性的行为。本书提供了交流、行为和法律方法使你摆脱执迷者的执迷，不管它只是令你烦心，还是已经威胁到了你的人身安全。尽管执迷者和他们的目标对象有不同的问题，但也不是完全两极，比如他们都有一种无助感。执迷者的生活似乎被难以抑制的冲动、激情、幻想所控制，而目标对象的生活似乎就是要逃避执迷者的不断追求。一个生活里只有追，一个生活里只有跑，不管怎样，双方的日子都不会好过到哪儿去。而这不是爱的真相，更不是一段健康的两性关系应该上演的戏码。我希望通过本书能帮助执迷者及其目标对象摆脱这种紧张、痛苦、混乱、渴望、无助和执迷恋情的控制。

我相信，每个人都有权利好好地爱，好好地享受爱，而不是被爱毁灭。

[显示全部信息](#)

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

[更多资源请访问www.tushupdf.com](http://www.tushupdf.com)