

《武志红经典作品：为何爱会伤人（真正解决婚恋难题的心理学读本！著名心理咨询师武志红继畅销书《为何家会伤人》《梦知道答案》后又一力作！）》

书籍信息

版次：1
页数：
字数：
印刷时间：2012年12月01日
开本：12k
纸张：胶版纸
包装：平装
是否套装：否
国际标准书号ISBN：9787550209671

编辑推荐

我们所知道的关于爱情的知识，多数其实是关于迷恋的。迷恋的爱，是虚假的你与幻想中的对象之恋爱。因而，我们发展出种种爱情的病来。真走到真爱，就必须活出真实的自己，同时看到并尊重对方的真实存在。本书从全新的视角解读爱情，提出从“认识自己内心”的角度来看待爱情。爱情出现问题，往往不是对方的原因，而是你自己的内心出了偏差。

武志红老师新书推荐：

[梦知道答案（升级版）：和另一个自己谈谈心（百万册畅销书作家武志红经典力作，读懂自己的梦境，聆听自己内心的声音，做*好的解梦者，不是别人，正是你自己）](#)

内容简介

为何爱会伤人？因为我们常常看不清爱情的真相，总是与自己幻想出来的人相爱，而忽略对方的真实存在。我们所歌颂的美好爱情，从心理学的角度看，其实只是爱情的初级阶段而已。为何爱会伤人？因为我们无法正视自己的内心，总是把幸福寄托在找到一个正确的人，而从不反思自己的真正需要。其实，大多数的爱情悲剧，都是两个人造成的。为何爱会伤人？武志红从心理学的角度，给了我们答案：爱情是一个轮回，在爱情中，我们想重温童年的美好，修正童年的错误。我们在童年所经历的幸与不幸都将在爱情中找回来，童年时与异性父母的关系也决定了我们与爱人的关系。从这个角度说，我们不仅要关注与爱人的关系，也要关注与孩子的关系，因为我们如何对孩子，将决定孩子的爱情结果。

作者简介

武志红，既是资深心理咨询师，又是知名的心理专栏作家。1992年考进北京大学心理学系，2001年获得心理学系临床心理学专业硕士学位，师从国内著名的心理治疗学家钱铭怡教授。2009年成立武志红心理咨询中心，已帮助大量患者恢复健康，重获幸福。曾主持《广州日报》的“健康?心理”专栏，现为《心理月刊》专栏作家，网络视频节目《跟武志红学心理学》主讲人。著有《为何越爱越孤独》《为何家会伤人》《解读“疯狂”》《解读绝望》《七个心理寓言》《心灵的七种兵器》《梦知道答案》等，个人作者超百万册。

目录

序 | 从轮回到孵化器

PART 1 | 爱情，是一种轮回

1 迷恋：源自幻象的爱

2 一见钟情或是致命诱惑

3 命运 = 心理的强迫性重复

4 七年之痒：寻找真爱的契机

5 警惕爱情的七个教条

6 最迷人的爱——绝望的爱

7 每一次缘分都是一个功课

PART 2 | 难以避免的爱情战争

8 KIM的拯救情结之真相

9 要激情，还是要安全感

10 没有安全感毁了张柏芝的婚姻

11 支配与服从的双重奏（一）

[显示全部信息](#)

在线试读部分章节

警惕爱情的七个教条爱情是生命中最重要事情，而爱情也是最难把握的。这时的感觉似乎过于纷繁复杂，于是我们容易不信任自己的感觉，而去信赖一些教条。这是非常危险的。发自内心的感觉，是我们判断事物的唯一可靠的凭证。然而，如果没有学会尊重并信任自己的感觉，我们就会容易信任一些貌似正确的信条。一旦我们过于依赖这些信条，它们就会成为僵硬的教条。并且，很多信条本身就是片面的，甚至是错误的。爱情是生命中最重要事情，而爱情也是最难把握的。这时的感觉似乎过于纷繁复杂，于是我们容易不信任自己的感觉，而去信赖一些教条。这是非常危险的。一个人越爱我，会对我越好这是关于爱情的最普遍的教条之一，也是危害性最大的教条。对于一个内心充满爱的人而言，这个信条是正确的。但对于一个心中充满恨的人而言，这个信条是错误

的。之所以如此，是由我们的内在关系模式所决定的。假若一个人“内在的父母”与“内在的小孩”的关系基本是和谐的，是相爱的，那么，这个人越爱你，就会对你越好。但假若一个人“内在的父母”与“内在的小孩”的关系是病态的，是相互对立甚至是仇恨的，那么，这个人越爱你，就会对你越糟糕。我们所有重要的外部关系，都是我们的内在关系模式投射的结果。并且，外部关系越重要，我们内在关系模式投射的程度就越厉害。所以，一个内心充满恨的人，他越爱一个人，他就越有可能成为那个人的地狱。有时我们会在社会新闻中看到男人杀死自己爱人的报道，他们的行为便源自这个道理。而且多数连环杀手选择的攻击对象是有共同点的，譬如受害者都是红上衣和长头发的女子。那么，可以说，这一类型的女子，便是这个连环杀手的梦中情人，是他所爱的对象。但他越爱她们，他就越想攻击她们，因为他的“内在的小孩”与“内在的妈妈”的关系充满暴力和仇恨。当然，多数人的内在关系模式中既有爱又有恨，既有和谐的一面也有对立的一面。于是，多数人的爱情势必会爱恨交加。如果你渴望自己的爱情是温暖的、和谐的，最好有一个幸福美好的结果，那么，一个简单的前提条件是，你和爱人的内在关系模式都基本是温暖而和谐的。如果你渴望自己的爱情是轰轰烈烈的，爱到极致，恨也到极致，那么，这个渴望本身就说明，你的内心是分裂的，是冲突的，而你也势必会去寻找那种内心严重分裂的人。在自由恋爱时代，只要爱人不是你被迫选择的，那么爱情中的幸与不幸其实都是你主动选择的。所以，只要是自由恋爱，就要试着不谴责对方，试着从自己身上找答案，然后主动选择，并承担选择的责任。无论是谁，其内心一定是有分裂的一面的，并且这一面一定会在爱情中展示出来。你如此，你的爱人也如此。爱情既是两人美好一面的淋漓尽致的展示，也是两人分裂一面的淋漓尽致的展示。如果两人都乐意承担各自的责任，那么两人的内心都会得到很大的修复，爱情就起到了极大的治疗效果。我们一定要看到爱情美好的一面，否则很容易会对爱情产生失望。最后，我再次强调，尽可能地远离内在关系模式很糟糕的人，除非这个人有自省的能力。越忘我的爱越珍贵我们都渴望爱，但又不敢相信爱，非要看到对方给出爱的证明，我们才敢相信。这种心理，女性尤甚。那么，什么样的方式才算是最可靠的爱的证明？很多人内心的答案是：最好是忘我的爱。对方忘我地爱我，甚至不惜践踏自己的尊严，可以为我的一丁点利益，宁愿舍弃自己的一切，包括财富和生命……假若你心中自觉或不自觉有这个答案，那么等待着你的，便是地狱。因为，一个人在追求你的期间越忘我，在关系确立后就越容易“忘你”。这种巨大的转变，会令很多人愕然。尤其是女性，她们会认为，恋人追求自己期间之所以那么忘我，原来仅仅是抱着一个目的——得到自己的身体，而一旦得到了，他的自私的本性就露出来了。这样的说法，会令男人看起来极其居心叵测，极其险恶。居心叵测的男人肯定有，而且数量也不是少数。不过，据我了解，那种先是忘我而后“忘你”的男人，多数是真诚的。追求期间，他们是真诚地忘我，关系确立了，他们是真诚地“忘你”。因为，忘我和“忘你”，是一个硬币的两面，是一体的。我们为什么会痴爱一个人？一个重要原因是，我们将对方看成了“理想自我”。一个人的“现实自我”和“理想自我”差距越大，就越容易产生迷恋性的痴爱。然而，一个人越迷恋爱人，就越看不见爱人的真实存在，他看见的，其实是他投射到爱人身上的“理想自我”。也即，他爱的并非是你，而是他自己。假若他没得到爱人，那么这个幻象就永远不会破灭，于是这个人就会永远爱得忘我。一旦他得到了爱人，他会发现爱人并不是他的“理想自我”，于是，他投射到爱人身上的“理想自我”就被他拿回了。爱人从他的“理想自我”变成了她自己，于是，忘我就变成了“忘你”。这是“婚姻是爱情的坟墓”的一个关键原因。当然，这个游戏是双方共同完成的。一个心态健康

的女子，看到一个忘我痴迷她的男子，尽管意识上可能会被他感动，但本能上觉得不舒服，觉得有些东西不对劲，并因而远离这个男子。但一个内心缺乏自爱的女子，由于过于警惕，难以相信一个男子的爱，她必须看到那个男子忘我的爱，才能放下警惕，才以为这个男子爱她。于是，被追求期间，她享受男人忘我的爱；关系确立后，她忍受男人“忘你”的折磨。其实，假若用心去感觉，那么她会发现，这个男子恋爱期间的忘我本身就是有问题的，他看似在忘我地爱，但其实根本就不了解自己，他爱的只是他投射到自己身上的幻象而已。这个道理，用到女子身上也是一样的。恋爱期间极其“忘我”的女子，一样容易变成爱人的地狱。年龄越大，越懂得关爱这句话建立在一个前提之上——人们都是爱学习、爱自省的。然而，很可惜的是，相比之下，另一句俗语更准确——“江山易改，秉性难移”。也就是说，一个懂得爱的人，会一直懂得爱；但一个不懂得爱的人，会一直不懂得爱。爱的能力，和年龄关系不大。如果用内在关系模式的概念来解释，就很容易理解了。懂得爱的人，即“内在的父母”与“内在的小孩”相爱的人。不懂得爱的人，即“内在的父母”与“内在的小孩”不相爱甚至相对立的人。恋爱，其实是将我们在童年时与父母等家人形成的内在关系模式淋漓尽致地投射到成年后与爱人的外部关系上来。这种投射是相当恒定的，与年龄关系不是很大。一个内心较和谐的人，会愿意自省。于是，对这样的人而言，他的确是随着年龄的增长，越来越懂得爱。然而，一个内心冲突太激烈的人，会拒绝自省。对他而言，年龄越大，遭遇的爱情挫折越多，内心越自卑，越抵触反省，爱的能力反而可能越来越差。对朋友越好，对我会更好很多手册都提到，要看一个人，可以借鉴他与朋友或同事的关系。假若他与他们相处融洽，那么他就会与你相处融洽。我一度以为这个说法是正确的。然而，了解了无数爱情故事后，我发现，无论对男人，还是对女人，这一点的借鉴意义其实很有限。因为，不管一个人看起来多么在乎他与朋友或同事的关系，这种关系所产生的情感深度，其实远不如情侣关系。于是，一个人在处理与朋友和同事的这类关系时，可以较好地运用理性，会控制自己的情绪。但是，在深度的情侣关系中，没有谁愿意控制自己。所以，我们常看到这样的现象：许多人对配偶和孩子冷漠，对外人亲热。这种现象看起来匪夷所思，但其实很好理解。因为对外人，他可以控制自己的情绪，在这种情感深度不强的关系中展示自己好的一面，但对亲人，他不愿意也没法控制自己的情绪，就展示了自己真实的一面。于是，一些内在关系模式很糟糕，但又特别有心计的人，会出现极其可怕的分裂：在外面简直像个圣人，在家里却是一个不折不扣的暴君。那么，该怎么去判断一个人？其实很简单，就是根据你自己的感觉。如果这个人以前谈过恋爱，有过深度的亲密关系，试着去了解一下他在这个亲密关系中的真相。如果他对外人很糟糕，但和亲人，尤其是配偶的关系平等而和谐，可以说，这个人的内心是比较健康的，他对外人的糟糕态度，改起来比较容易。如果这个人对外人很好，但和亲人的关系充满冲突甚至仇恨，可以说，这个人的内心是比较有问题的，并且改起来相当不容易。

[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)