

## <<为何越爱越孤独>>

### 图书基本信息

书名：<<为何越爱越孤独>>

13位ISBN编号：9787122049605

10位ISBN编号：7122049604

出版时间：2009

出版时间：化学工业出版社

作者：武志红

页数：295

版权说明：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：<http://www.tushu007.com>

## <<为何越爱越孤独>>

### 前言

多关照你的内心 经营博客已一年多，逐渐发现一个有趣的现象：在这篇文章中问我该怎么办的朋友，在其他文章中也会这样做，而那些感谢我帮他们获得了解脱的朋友们，却很少这样做。

为什么会有这个差异呢？

我想，关键在于，他们的着眼点不同。

第一种朋友可以说是喜欢到外面去寻找答案，着眼点是在自己之外。

我貌似心理医生一样的权威人物，所以他们认为我知道答案是什么。

第二种朋友则是喜欢自己去寻找答案，而且着眼点在自己身上。

所以，哪怕我的文章再好上许多倍，他们也不会轻易去求我指点。

不仅如此，所谓的办法也常常是一种外在的倚仗。

着眼点在外部的人，会更难容忍模糊状态，喜欢一切都是清晰可见的，都是看得见摸得着，该怎么办不该怎么办，清清楚楚，顺着这样一条确定的路就可以抵达终点。

他们并不会惧怕麻烦，只是希望有一个明确的路而已。

着眼点在内部的人，会比较能容忍模糊状态，他们更容易关注自己内部的感受，会更关注自己内在的心理变化，而内部的感受常常是模糊的，甚至很难抓住的，但他们会比较有耐心和自己对话，去聆听自己内部的声音。

重大的变化总是和自己内心的变化有关的。

因此，着眼于自己内心的人，他们内心的变化自然很容易被觉察，而这种觉察会引起更好的变化，更好的变化一发生，他们自然就解脱了。

但是，急于去外部寻找答案的人，他们对自己内在的变化比较忽略，当他们匆匆忙忙地去做很多事情时，即便内心发生了变化自己也难以觉察到，所以他们内在的变化会比较缓慢，甚至即便做无数艰巨的努力，好的变化仍未发生，因为他们和自己的内心的距离实在太遥远了。

这两种风格还导致了许多有意思的事情发生。

我在读本科时就发现，很多人经历了很多事，但他们的内心仍然很空洞，要么幼稚要么僵化，而有少数人并未经历什么事情，但他们的内心世界非常丰富，有时看似单纯，但看人的眼光很是厉害。

前不久，一个朋友问我，为什么她总是看错人，而她的一些朋友看人的眼光却很是毒辣。

我并不了解她说的那些朋友的人格特点，但对于她，我感觉，她与自己内心之间有一堵很厚的墙，沟通起来很不容易。

所以，我想对第二种朋友提一个建议：不要急着去问我该怎么办，也不必急着去问别人该怎么办，而应学会去关照自己的内心，一开始先去认识自己的想法，再慢慢去认识自己的情绪，最后是捕捉自己的感受，一旦你开始能清晰地捕捉到自己的感受时，你就可以比较迅捷地走在自我成长之路上了。

譬如，当某篇文章触动你时，不必去太感叹我文中揭示的道理多么漂亮，甚至还对文章作者产生憧憬之心，而应立即去关照自己的内心，认识自己的想法、判断和感觉。

此外，我也希望读者朋友一开始读我的文章并有感觉时，不要急着问我该怎么做，而无妨先把你喜欢的我的文章以及我推荐的书先读一读，然后再去问该怎么办。

不过，那时你一定会发现，很多问题已不必问了，你已在内心中找到了答案。

## <<为何越爱越孤独>>

### 内容概要

爱了，就渴望与爱人合二为一。

但是，如果这种渴望的意思是：因为我爱你，我做的一切都是为你好，所以你要听我的，要按我的逻辑去做事。

那么相爱便成了强加，成了消灭彼此的战争。

越爱，却越孤独。

造成这场战争，让亲密关系成为咫尺天涯的，是横亘在人与人之间的，那堵自恋的墙。

在本书中，作者武志红从一位心理学者的角度，结合了大量现实案例，向我们揭示了如何打破人际间那堵自恋的墙，结束权力与控制的隐密游戏，让自由与支持重新回到家人之间、爱人之间。

通过放弃权力与控制，使自恋变成真爱。

我们每个人心中都有一堵墙，这堵墙虽然不能“足以抵抗一切打击”，但却具备一个功能：将我们圈在这堵墙内，令我们看不见别人的真实存在，也令我们看不到更大的力量。

然而，只有真正看到别人的存在，我们才有机会走出孤独，并建立起真爱的关系，也只有看到更大的力量并顺从这个力量，我们才能真正强大起来，获得真正的解脱。

这也就是破解“越爱越孤独”的唯一途径。

生活中的很多事情，看起来是一个样子，但实质上却是别一个样子。

如果我们不能看到事实的真相，就永远只能纠缠于表面。

一位心理学者，如武志红，所做的就是帮助我们对自我、对周边的事情进行更多的洞察。

除了大量普通人的案例，本书中对于一些新闻事件及新闻人物的心理分析，读来尤其精彩。

比如，《范跑跑：宏大的理由只是自欺的泡泡》、《陈冠希：请偷走这部相册吧》……尽管人与事已经渐渐离我们远去，但其中的事实真相却永远值得我们去了解。

<<为何越爱越孤独>>

作者简介

## <<为何越爱越孤独>>

### 书籍目录

活在当下 我们都有一堵超级自恋的墙 远离你自我实现的陷阱 我们都是受虐狂？

我们为什么爱评价？

尊重你的选择，走出自恋幻觉 过火的自信 = 自卑？

低挫折商是怎么被炼成的 溺爱 = 过度的阻碍 她好乖，但好可怜 父母不是孩子的答案 他们为什么好吃

非黑即白：三月婴儿的游戏 支配与服从：病态关系的双重奏（上） 支配与服从：病态关系的双重奏

（下） 夫妻吵架：隐秘的权力斗争 最远的距离是咫尺天涯 谎言的对立面不是真诚 长江七号：我们共同的梦想 爱的炮灰 吸引力法则：成功的奥秘还是自恋的幻觉？

对我影响最大的本书 谎言与虚无 师生恋 = 情感“乱伦” 她们为何爱上奥地利乱伦父？

对奥地利乱伦父的心理分析 愚孝是怎样炼成的——对迎合者的心理分析 人善被人欺！

为什么？

警惕替死鬼心理 是什么令他们如此嚣张 身体是心灵的镜子 缺乏自我：希拉里败选根源 萨科齐总统

：一个不合时宜的幻觉游戏 埃蒙斯：两让金牌得到了什么好处？

陈冠希：请偷走这部相册吧 姚明：最大优点的另一面是致命缺点 “开心果” 肥姐：越快乐，越悲伤

范跑跑：宏大的理由只是自欺的泡泡 地震后，我们为什么愤怒和内疚 失控爱心或源自你的痛苦

## &lt;&lt;为何越爱越孤独&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：父母不是孩子的答案 成为你自己！

签名时，我常给读者朋友留下这句话。

成为自己的人，也即美国心理学家马斯洛所说的“自我实现者”，他发现他们具有许多条优点，如：  
 宽容而又嫉恶如仇； 悦纳自己的一切体验； 以问题为中心，而不是以情绪为中心；  
 超然独立的性格，不迷信权威； 没有审美疲劳； 能容忍模糊状态，具高度的创造力； ...  
 ... 那么，一个儿童能不能成为自己呢？

5月31日，我在广州举行了一场主题为《父母不是孩子的答案》的讲座，其核心观点就是，父母不要试图扮演孩子的决定者的角色，而应该给予孩子独立探索的自由，那样即便幼小的孩子也一样是一个“成为自己的人”。

不过，可惜的是，我没在讲座中给出一个鲜活的例子，以说明成为自己的孩子会是什么样子。但就在6月4日，我和一个朋友聊起了她有趣至极的儿子，这个8岁的小家伙可以当之无愧地被称为是“成为自己的人”。

先讲几个故事吧。

故事一：前不久，他跟妈妈去参加一个聚会。

吃饭时，一个叔叔逗他说：“小孩，你喝酒吗？”

” 他回答说：“让小孩喝酒是犯法的，小心我告你，你就会被抓进监狱，判××天的监禁。”

” 故事二：去年，一次在麦当劳吃东西时，旁边桌上的一位妈妈先是催自己的儿子：“快点吃！你慢得像猪一样！”

我们上课时间就晚了！”

” 她儿子显然有了情绪，说：“不吃了！”

我们走吧！”

” 他这句话一下子令他的妈妈陷入歇斯底里状态，她暴跳如雷地训儿子，嘴里嘟噜出了一大堆别人难以听清楚的难听的话。

我这位朋友的儿子看不下去了，只有7岁的小家伙站出来对那位阿姨说：“怎么会有你这样的妈妈！”

” 这句话令那位妈妈惊讶地合不上嘴，等稍一醒过神来后，就二话不说拽着儿子的胳膊向外冲了出去。

故事三：小家伙只有三四岁话都说得不利索时，妈妈带着他在小区散步，迎面一条狗走了过来。

它像是一条流浪狗，脏兮兮的，似乎好多天没有管它了，妈妈本能地说了一句：“这条狗真丑！”

” 这句话被儿子抓住了把柄，常被妈妈教育讲礼貌的他对妈妈说：“你对狗怎么这么没礼貌！狗有狗的模样，你通过你的眼光看觉得它丑，狗狗们可不一定这么看。”

” 她讲完第三个故事后，我先是震惊得有一瞬间不知道说什么，接着和她一起大笑起来，笑完后，对她说：“你儿子真了不起，这么小就有大哲学家风范，已能站在动物的立场上设身处地地为它们考虑。”

” 我这是真心话。

她也说，当时她完全被小不点给震惊了，她本来认为自己够有同情心了，但和儿子天然的“众生平等”相比，实在相差太远。

她说完这句话后，我感慨说：“你儿子不是你教的。”

” 她听过我的讲座《父母不是孩子的答案》，明白我这句话中的意思，一样感慨说：“的确不是我教的，是他自己长成了这样子，我一教，他就会被毁掉。”

” 也就是说，这个小家伙虽然很小，但他已是“成为自己的人”了。

8岁的他主动辞掉班长职位 其实，所有的孩子一开始都是“成为自己的人”，但抚养者们非得想按照自己的意志去塑造自己的孩子，于是孩子的意志就被压制了，最终在不同程度上丢失了自己。

一如撒旦的“养育婴儿的计划书”，很多父母在塑造孩子都在扮演“行使赏罚的天使”这个角色，他们要求自己的孩子达到某个条件，如果达到了，就奖励他，如果没达到，就惩罚他，于是孩子离

## &lt;&lt;为何越爱越孤独&gt;&gt;

自己的内心越来越远，而逐渐变成了父母意志的产物。

结果，在家中，他们很容易被父母的意志所左右，在学校，也很容易被“行使赏罚”的老师所左右。

我这个朋友讲，上小学一年级时，她儿子的班里竞选班长。

绝大多数孩子的竞选词都是父母或其他亲人所写，但她没有替儿子操办这种事，而是对有点焦虑的儿子说，你自己想说就说什么。

第一次竞选班长，他自然是什么都不会说，所以他要求最后一个发言，这样好先听听别的同学怎么说的。

等所有同学挨个“念”完大人给写的看似精彩但其实又臭又长的竞选词后，他上去就说了三句话：“我叫×××，希望大家支持我做班长，我会为大家提供最好的服务。

”结果，他以高票当上班长。

但有趣的是，当了一年班长后，他觉得做班长太不舒服了，于是找到班主任说，他不想当班长了。

那个班主任惊讶至极，她教了这么多年书，这是头一次遇到有不愿意当班长的孩子，而且这个孩子都不和家长商量就辞职不干了，这简直匪夷所思。

不过，老师们普遍不喜欢他。

因为，老师们的赏罚手段对这个孩子差不多无效，他们夸奖他没用，惩罚他也没用，这个孩子不会轻易偏离自己的轨道。

但同时，他也决不会成为一个问题儿童，因为他的内心自然会指引他走在自己所渴望的道路上，而这样的道路很少是不对的。

一些父母发现，他们的孩子有一个问题：喜欢一个老师，就喜欢一门课；讨厌一个老师，就讨厌一门课。

但像这个孩子，是不会有这个毛病的，因为他热爱一门课是自己的选择，而不是老师行使奖励的结果，他不喜欢一门课也是他自己的选择，而不是老师行使惩罚的结果。

所以，热爱一门课是忠于自己的选择，而不是忠于老师的选择。

其他孩子热爱一门课则是对老师表忠心，但若老师令他讨厌，他就对这门课失去兴趣了。

这让我想起自己读小学时的故事。

记忆中，我没逃过一次课，也从来都没厌过学，甚至连逃课的想法都没产生过，而且尽管有多个老师令我不大喜欢，但我所有科目都学得不错。

那时的具体心境已记不得了，但可以说，驱动我学习的动力决不是父母和老师的奖励，而是掌握知识满足好奇心所带来的天然快乐。

不过，有趣的是，尽管我的成绩从来都排在前五名，只有一次最差到了第14名，同时我也很少惹事，但我却没成为少先队员，对于我这种学习成绩的孩子而言，这是绝无仅有的事。

现在回想，这就很容易理解了，少先队员是老师们用来奖罚孩子们的工具，但我对获得别人的奖励兴趣很低，所以自己也不努力去表现，而老师们也讨厌我这种人，虽然学习好，虽然不惹事，但却怎么都掌控不了，所以他们不会将这种奖励浪费在我身上。

喜欢使用奖罚手段的父母和老师，都是渴望控制自己的孩子，让自己的孩子按照自己的意志成长变化，那样孩子就是他们意志的结果，就是他们的作品。

但依照摩门教的传说，这就是行使撒旦之事。

居住在广州的国内知名幼儿教育专家孙瑞雪写了《爱和自由》一书，大致的观点是，父母的职责是用爱给孩子提供一个安全的环境，但至于孩子如何探索世界，那是孩子的自由。

爱与自由，缺一不可，而如果他既获得了充分的爱，又获得了充分的自由，他就会一开始就是一个“成为自己的人”，而最终也势必会成为一个自我实现者。

<<为何越爱越孤独>>

版权说明

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:<http://www.tushu007.com>