

<<爱情有“毒”>>

图书基本信息

书名：<<爱情有“毒”>>

13位ISBN编号：9787229037338

10位ISBN编号：7229037336

出版时间：2011-3

出版时间：重庆出版社

作者：卢悦

页数：244

字数：168000

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>

## &lt;&lt;爱情有“毒”&gt;&gt;

## 前言

前言：爱情心理钥匙爱情有“毒”，可以疗伤；有“毒”不是坏事，庆幸我们发现了，它就是一把打开爱情心理密码的“钥匙”。

经常有人告诉我，刚经历一段很“抽风”的爱情，又被现实打得七零八碎，不欢而散；谈了很多男朋友，为什么总找不到自己心仪的那个，真是恨嫁无门啊；为什么男人都一个德行，我只将心照明月，奈何明月犯桃花……我常常说，人一生中要谈两次恋爱，即爱的两个阶段：第一次是品尝甘甜，第二次是分享苦涩。

第一次爱情是为了享受甜蜜，第二次爱情是为了学会处理我们矛盾的地方。

我们总感叹缘分不可强求，拥有了也不敢说能永久。

很多人貌似臣服于爱的权杖之下，但其实真爱到来的时候，却各有各的挣扎。

没有人甘心将自己完全交给命运，随波逐流，忍气吞声，而是总想要过自己的生活。

爱情也一样，都想驾驭爱，都想成为爱的主人，而不是爱的奴隶或工具。

我们不希望自己进入一个又一个爱的失败轮回和恶性循环，我们都想游到爱的彼岸。

可是我们很少真正转过身来，每次恋爱发现遭遇基本一样，到底是哪儿出了问题呢？

有个多次情感受伤的女孩，遇到一个男人，她第一眼就对这个男人很有感觉。

几番交往后，这个男人开始了爱情攻势，她也把他归在“好男人”之列。

男人很殷勤，对她很是体贴照顾，什么事都挡在前面，她则很享受这份爱，不由自主地把自己当成了公主，难免会有一些大女子主义。

他们的开局很不错，女友们很是羡慕她找到一个很像样的男人，亲戚见了这个男人也觉得不错，她对他的好感也增加了，于是有了床第之欢，甚至开始了谈婚论嫁。

她像“孩子”似的享受着这份爱，有些肆无忌惮，然而好景不长，三个月之后男的就说累了，要仔细考虑一下他们是否合适。

不久，男的果断提出分手，他觉得他们之间不平衡，自己很贱，一味地奉迎她，而女孩就像骄傲的公主一样，很少照顾他的感受。

此时身心已疲，承受不起，因为他怕付出太多，又会出现前任女友踢开他一样的情形，索性自己提出分手。

当这个男人要离开的时候，女孩才意识到自己的任性与不足，才了解男人内心真实的想法……看上去，女孩的行为不知道为什么总是“慢半拍”，是一种应急的反射，然而她的挽救措施已经没用了。

男人果断地走了，正如他热烈地来，这场舞蹈好像他才是导演和主演，女孩只是一时跳到前台的配角。

故事中的这个男人，他表现得先恭后倨，正如我前面说过，我们的爱情是分成两个阶段的。

第一个阶段叫做追逐阶段（品尝甘甜），我们可以变成任何一种东西，我们会像水一样随物赋形，在这个时期的主要任务是奉献和给予，荷尔蒙会操纵我们做这一切浪漫的事情，我们会为建构一段关系而无所不用其极。

爱情的第二阶段叫做需要阶段（分享苦涩），在这个阶段，我们将变回自己，探索双方更深入和更真实的一面，理智会帮助我们完成这个阶段的事情，我们将会面对彼此的差异，甚至过去的伤痛，据此做出留下或分手的决定。

在心理学的视野里，我们的爱情就是一次心理咨询的疗伤之旅。

对很多人而言，当他们真正进入亲密关系，乃至亲密关系确定下来的时候，他们就会展现出自己的症状。

比如上面这个男人，他的理由是他曾有一段两年的爱情，最后女友还是抛弃了他，这个过去的伤痕隐藏着伤害、痛苦以及恐惧，也许是他害怕再次被伤害，所以干脆主动结束一段感情。

这么说来，他害怕过去那段痛苦很难适应和协调，如果重来一次，他的确承受不住，与其说是拒绝这段新感情，不如说是他在抗拒上一次的伤害重来。

这个故事真的是这样的话，就需要一个真正能包容他的女人，给他一个疗伤的机会，让他能将恐惧完全放下。

## <<爱情有“毒”>>

问题是这位女孩没有一把宽容的钥匙，她的公主气质吓跑了这位很受伤的“好男人”。其实在此前，这个女孩要做的，一方面要成为善于调用资源的人，发动身边的朋友，或者说有资源的人为你工作，跟男友谈心，真正了解他的意见，不要一相情愿，逮着耗子就好欺；另一方面，人最忌讳得意忘形，恋爱不仅是双方的事，互通有无，更重要的是自己的态度和诚心，接受爱，也要付出爱。

就像《香水有毒》这首歌里唱的：“我曾经爱过这样一个男人，他说我是世上最美的女人，我为他保留着那一份天真，关上爱别人的门……可是有一天你说了同样的话，把别人拥入怀抱，你身上有她的香水味……”很多人问我，为什么我失去了爱情，有时候毫无理由？

我想，爱不需要理由，分手也不需要理由，实际上理由是存在的，它就在你的内心。

拥有一份东西不取决于你做了多少，而在于你做了什么。

当你对感情没有主权也没有所有权，甚至没有知情权和决定权时，那你很容易沦为爱情的奴隶，而不是爱情的产权人。

人在失去理智的时候，爱恨就分不清了，尤其是恋爱中的人，智商基本为零，我们会像小龙女一样将自己隔绝于世外，开心时全世界都是自己的，伤心时就会用恨来对待爱。

有人只想接触爱的甜蜜和陶醉，而不愿意接受它复杂多面的部分，试图自欺或者欺骗我们内心的爱，那么必将“中毒”。

套用一句话，“你不理爱，爱不理你”。

如果你没有真正面对爱，不愿意和你的爱交朋友，而只是像一个乞丐一样或者婴儿一样一味索求；如果你对爱没有敬畏和尊重，那么你的爱也不会尊重你，它会愚弄你，在你的生活中安插各种各样恶毒的玩笑、可悲的荒诞、绝望的游戏。

请和你的爱情谈恋爱吧，它不是你的敌人，它需要成为你的朋友，成为一把打开幸福爱情的钥匙。

## <<爱情有“毒”>>

### 内容概要

一本直击女人内心的恋爱手册

一部识破男人底线的爱情宝典

这是著名情感专家卢悦的一本婚恋心理指导书！

他从多年来在各大电视台和媒体接触的一手婚恋案例出发，完整分析处于恋爱中的人（主要是女人）各种心理状态，尤其是对各种中了“情毒”的人，一针见血提出问题，教会女人“百毒不侵”，怎么识别有潜力的优质男和“可能很坏”的男人。

最可贵的是，他道破了一些深层的心里话，点出了恋爱中的心理潜规则，在书中分享他解决问题的相应办法、建议，确实是广大红粉恋人的相亲秘籍。

## <<爱情有“毒”>>

### 作者简介

卢悦，著名情感专家，新浪最具影响力和人气的心理专家。  
北京燕园博思心理咨询中心专家，资深心理咨询师（国家二级），中科院心理学专业出身。  
他多年在两性、情感心理领域精耕细作，经常上电视和媒体做节目和访谈，他的分析深刻独到，又亲切幽默，深得广大观众喜爱，其深入浅出、形象生动的风格被粉丝们称为“卢悦飞刀”，出版作品有《爱到绝处便逢生》。

?中央电视台《心理访谈》《为您服务》特约心理专家

?凤凰卫视《一虎一席谈》特约心理专家

?北京电视台《谁在说》《生活广角》特约心理专家

?《新京报》《心理月刊》特约心理专家

?《时尚伊人》《精品购物指南》特约心理专家

<<爱情有“毒”>>

书籍目录

前言 爱情心理钥匙

第一章 爱情有“毒”，恨嫁不抓狂

想携手同行，却一次次错过

——恋爱是有时差的，怎能要求同步走

没有爱的生活，不等于失去全部

——失恋不是摧毁你的全部，而是打开罩门

恨嫁这件事，天上不会掉馅饼

——感情没有替补，要按内心主见“按图索骥”

暗恋是一种非常痛苦的甜蜜

——爱情不是一个人玩的游戏，别卑微自己

喜欢上一个我不喜欢的人

——追求得不到的，其实是虐待自己

刚才还如沐春风，此刻却感觉冷若冰霜

——爱情忽冷忽热，莫把主动权压别人身上

跟自己较劲，却卷入了四角恋

——要想得到幸福，必须成为戏里的主角

谈了15个男友，还不敢走入婚姻

——恋爱不是游戏，关键要走出心里那扇暗门

害怕爱情有魔咒，不敢越雷池

——内心抱残守缺，到手的幸福也会烫手

第二章 火眼金睛，识破男人心

男友身边总少不了暧昧的人

——当把男友变成囚徒时，自己早已成为囚徒

面对“博爱”的男？，没了底线

——情感出问题，缘于内在的免疫系统不够强大

把男友当“橡皮擦”和“备选股”

——爱就是爱，不爱就是不爱，没有替代品

常有理先生最不靠谱，却一再相信他

——脚踩两只船的男人，最擅长推责

快要结婚时，暗恋对象搅局了

——收拾一段旧感情，才好上路

付出这么多，他却感觉不到幸福

——与其测试对方忠心，不如改变自己的“软骨头”

男友像孩子，把你当女友和老妈

——男人不成熟，是因为内心很懦弱

这个世界，还有完美的结婚对象吗

——有完美的一面，必有缺陷的另一面

第三章 “百毒”不侵，成为爱情高手

当“小坏”遭遇“大坏”时

——过度的压抑与放纵，都是在爱上“撒盐”

被男人伤害了，也想命犯桃花

——多情与情不自禁是“中毒”的表现

摇摆的爱情，就是捉摸不定

——克制是种美德，左顾右盼会得不偿失

曾抛弃自己的男友，想吃回头草

<<爱情有“毒”>>

——犹豫害人，不接受就彻底分手

要结婚时，却畏首畏尾

——爱情就像穿鞋子，合不合适只有自己知道

沉迷于爱中，上瘾无法自拔

——把爱变成一个可提现的银行，爱就变味了

患病过后，男友变成依赖狂

——无条件地付出，其实是一种害

分手迷上购物，寻找另类寄托

——爱是疗伤的好方式，最好还是下到“水”中

第四章 不做剩下的，只做独立的

女人的“青春”与“鸡肋”

——美丽的软肋，选择的纠结

“白骨精”就是这样剩下来的

——在情感的世界里，优秀是走反规则的

爱情受挫后，感觉人生没有“电”

——没有“电”的背后，是不敢去爱

想嫁个有钱人，怎样才能做到

——美丽让男人停下，智慧让男人留下

只是因为害怕寂寞才去爱

——绥靖之爱是不设防的，共同成长才是本义

每到过节时，总感觉孤零零的

——放下恨，对内心的小我多一度爱

## &lt;&lt;爱情有“毒”&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：第二，爱上一个对感情比较恐惧的女孩，他需要的是小火慢炖，而不是大刀阔斧，现在不需要他“不顾一切”，而是要“顾及一切”。

这样的女孩，需要稳定、稳健和安全感，当然她也需要爱情的热度，但她已经被伤害过一次，他现在不需要展示他狂热的爱，而是要展现他的温柔；她现在对他敬而远之，是因为他过于强势，现在应该抱着一种重新交朋友的方式开始他们的关系。

第三，既然他确定非她不可，就要问问自己，他到底看重她的哪些品质？

也许正是她的“毛病”——冷淡，是最吸引他的地方。

因为她的含蓄和距离感，吸引他不断付出，试图让她温暖，进而在这种关系中获得一种成就感。

那么这不是他要改造她的地方，而是他要珍视的好东西。

第四，即使最后无可挽回，他起码明白了一个道理，那就是要懂得共情。

第一次恋爱，允许犯错误，但在以后的感情中，他就需要在她的指引下，做适当的牺牲和付出。

第五，快30岁才初恋，就谈了这么一个高难度的恋爱，他不妨问自己，过去是什么妨碍了自己进入一段情感，而现在又是什么让自己无法离开这个杰西？

他离不开她是因为他付出了太多，就像套牢的股民一样，还是因为她身上有他所追求的特质？

这样的特质，在其他女孩身上可以找到吗？

他又该如何在以后的感情中提高自己的“情商”呢？

为什么爱就像是击鼓传花一样，在他们之间抛来抛去？

也许因为他们爱上了“分离”。

有人说在爱的时候，人往往会很“贱”，往往不会珍惜到手的東西，只有失去的时候，昔日根本不重要的东西，才会价码翻番。

从婴儿六个月到一年左右，婴儿会进入“怕羞期”。

所谓的“怕羞”其实就是一种“分别心”，当婴儿找到了长期供养的一方后，他开始要维系住这个关系了，所以从进化的角度，他必须要有侧重地发展一份长期的关系了，或者说这时候的亲密关系开始从表层向纵深发展了。

那么对应着的，如果一个人成年后，成了一个很花心的人，这有一种可能性，那就是可能他无法在一段关系中稳定下来。

或者说他的情感层次比较浅，无法发展深度的情感联结；或者说也许他在早期“社会性微笑时期”的抚养关系出了一些问题，导致他在过去曾出现过一些混乱。

比如一个人如果从小是吃“百家饭”长大的，他就往往需要建立起一种能力，那就是他必须随时准备“出发”，随时准备撤离，那么他就没有一个稳定的客体可以依恋，他的神经会经常紧张着，预备着“下一站”。

我注意到Vivian提到了被一个人伤害后，她就开始出现身边不能缺少男人的倾向，这说明她的人格结构还算完整。

但是情感的一大风险，就是它可能激发或者说唤醒幼时被包裹得还算严实的伤口，这个伤口再次被情感从深水區带上了沙滩，好像穿越了时空，一切仿佛重演。

或者我们可以不那么宿命地理解，而是说我们每个人都有一种“暗在”或者说“潜流”，这个潜流就是某种趋势，这个趋势的运行是向着更整合的自我发展，这就是我们所说的“善”，尤其是对自己的“善”的完整的追求。

你可以理解这个“善”为自我价值的完整，也可以理解为人與人之间心灵交会那一瞬间的融合感。

但总的来说，我们所有人都走在这条路上，即使杀人犯也是这么做的，当然，他是南辕北辙的，没有一个杀人犯愿意承认自己是个坏人。

“边界”一个没有稳定客体可言的人，很难建立边界感。

如果一个小孩从小总是发现自己爱的对象是在变化的，那么他为了活下去，就必须发展一种能力，那就是他必须要让自己的边界比别的孩子还要开放。

一个害羞的孩子是有边界感的，他可以躲到大人的背后，用沉默寡言来保护自己；对没有边界的孩子

## <<爱情有“毒”>>

来说，拥有边界反而是一种危险，因为经验告诉他，过度忠诚于一个爱的对象，会让他的下一站很痛苦，他可能活不下去。

如果你到孤儿院参观，就会发现，那些小孩子往往会扑上来要你抱，他们会不顾一切地寻求温暖，不管是谁的；而一个有父母的孩子不会无缘无故地要一个陌生大人抱的，因为他不缺，而且他有了足够稳定的关系，所以他是**有边界**的。

“空洞”看起来，Vivian总是需要很多很多的爱，乃至无论多少爱都无法真正满足她，因为她的内心是空的，即使被某个人深深伤害，也“乐此不疲”，这是一个典型的情结。

所谓情结就是她一生的命题，她试图通过一个个男人来解决它，但最后却给它赋予了越来越多的能量，饮鸩止渴。

## <<爱情有“毒”>>

### 媒体关注与评论

男人常说，不想结婚是因为没有遇上动心的姑娘，《爱情有“毒”》来了，聪明的女人可以让男人的野心“飞”！

——苏芩 畅销情感作家绝不恋爱的软骨头，不卑微，多一度自信！ ——胡艰邓中央嘉宾，著名情感专家，《女人的内心，男的人面具》作者河豚有毒，生菌有毒，就连生扁豆、生茄子和发芽土豆都有毒，而我们经常吃它们，因为找到了避毒或解毒的方法。

爱情“食用”不当。

其毒尤胜过河豚，那些遭遇爱情烦恼的人，真该看这本书。

——朱建军博士著名心理学家，意象时活心理咨询始人很多人在寻找恋爱的钥匙，不惜向闺蜜、亲朋、同事问策，其实这把“钥匙”就在你心中，只是不知如何运用，卢悦给你解开了。

——徐巍女士中国时尚第一女刊《时尚》杂志社主编兼发行人“乱花渐欲迷人眼，浅草才能没马蹄。

”要知道，恋爱不是游戏，除了心灵的交汇，关键不能躲在自己的壳中，大胆走出心理那扇暗门吧。

——小不冬 新浪粉丝《心理月刊》读者恋爱中，有些话不敢说，有些事不敢做，那是必理底线作怪。

我全盘说出，女人是有福了，男人就遭罪了！ ——卢悦知名情感专家

<<爱情有“毒”>>

编辑推荐

《爱情有"毒"》：恋爱、相亲、征婚、分手背后的"心理密码"，捅破恋爱窗户纸，道尽心底潜台词。苏芩，胡邓，徐巍，朱建军感动推荐。

中央电视凤凰卫视，北京电社台新浪女性 搜狐女人 世纪佳缘《时尚COSMO》《时尚伊人》《新京报》《心理月刊》20岁恋爱成功，25岁登上幸福船，1000万女性的爱情秘籍。

## &lt;&lt;爱情有“毒”&gt;&gt;

## 名人推荐

不可不知的“失恋愈合”法则苏芩/推荐男人常说，不想结婚是因为没有遇上动心的姑娘，《爱情有“毒”》来了，聪明的女人可以让男人的野心“飞”！

爱，要使快招。

因为爱得越快，失恋越不容易伤到你的筋骨。

失恋后，什么样的人痊愈得更快？

大多数人会有迷茫。

但关于“失恋愈合”，有这样一条法则：爱得越快，失恋后好得越快。

总有些人在恋爱之初发起猛烈的攻势，不拿下对方的心，誓不罢休！

这样的人，爱得酣畅淋漓。

爱过之后，不再有遗憾。

日后说到“分手”，往往也是更加的干脆利落。

那些习惯了被追求的人，最接受不了失恋的打击。

且会在分手后反反复复叨念旧情，走不出阴影的泥潭。

尤其是一个被追良久、日久才得以生情的人，一旦失恋，更是轻易走不出心的怪圈。

他不明白：“怎么可以这样？

！

前晌还恩爱求欢，眨眼便弃如敝履。

不甘心不甘心！

”谁让一个人总处在“被追求”的位置，天长日久，会脆弱了心理承受力。

人的“优势心理”最容易被惯坏，一旦被惯坏，人便不再承受得了“变化”。

那些女孩子，总是人为的拉长被追求的时间，她们看来，这是主动权。

但主动权这东西，在你被宠的时候，会让你活得滋润。

一旦失宠，它会掉转头，打你个措手不及。

女人总看不上那男人的厚脸皮，嗤之以鼻。

她恰恰不知，这份厚脸皮，真的是他感情的保护衣。

追一个人，追到了，是成绩；追不到，顶多换一个人再继续追。

其他的，又会有什么不同呢？

爱情中，脸面真的不重要，重要的是——得到。

这样的人，永远不可能受到真正的伤害。

有爱的时候，赶快去爱。

当你不再想爱，出招越快，好的就会越快。

（注：著名情感作家苏芩，代表作有《20岁跟对人，30岁做对事》《20岁定好位，30岁有地位》）一把打开爱情心理的钥匙——评《爱情有“毒”》卢悦/文爱情有“毒”，可以疗伤；有“毒”不是坏事，庆幸我们发现了，它就是一把打开爱情心理密码的“钥匙”。

经常有人告诉我，刚经历一段很“抽风”的爱情，又被现实打得七零八碎，不欢而散；谈了很多男朋友，为什么总找不到自己心仪的那个，真是恨嫁无门啊；为什么男人都一个德行，我只将心照明月，奈何明月犯桃花……我常常说，一生中要谈两次恋爱，即爱的两个阶段：第一次是品尝甘甜，第二次是分享苦涩。

第一次爱情是为了享受甜蜜，第二次爱情是为了学会处理我们矛盾的地方。

我们总感叹缘分不可强求，拥有了也不敢说能永久。

很多人貌似臣服于爱的权杖之下，但其实真爱到来的时候，却各有各的挣扎。

没有人甘心将自己完全交给命运，随波逐流，忍气吞声，而是总想要过自己的生活。

爱情也一样，都想驾驭爱，都想成为爱的主人，而不是爱的奴隶或工具。

我们不希望自己进入一个又一个爱的失败轮回和恶性循环，我们都想游到爱的彼岸。

可是我们很少真正转过身来，每次恋爱发现遭遇基本一样，到底是哪儿出了问题呢？

## &lt;&lt;爱情有“毒”&gt;&gt;

有个多次情感受伤的女孩，遇到一个男人，她第一眼就对这个男人很有感觉。

几番交往后，这个男人开始了爱情攻势，她也把他归在“好男人”之列。

男人很殷勤，对她很是体贴照顾，什么事都挡在前面，她则很享受这份爱，不由自主地把自己当成了公主，难免会有一些大女子主义。

他们的开局很不错，女友们很是羡慕她找到一个很像样的男人，亲戚见了这个男人也觉得不错，他对她的好感也增加了，于是有了床第之欢，甚至开始了谈婚论嫁。

她像“孩子”似的享受着这份爱，有些肆无忌惮，然而好景不长，三个月之后男的就说累了，要仔细考虑一下他们是否合适。

不久，男的果断提出分手，他觉得他们之间不平衡，自己很贱，一味地奉迎她，而女孩就像骄傲的公主一样，很少照顾他的感受。

此时身心已疲，承受不起，因为他怕付出太多，又会出现前任女友踢开他一样的情形，索性自己提出分手。

当这个男人要离开的时候，女孩才意识到自己的任性与不足，才了解男人内心真实的想法……看上去，女孩的行为不知道为什么总是“慢半拍”，是一种应急的反射，然而她的挽救措施已经没用了。

男人果断地走了，正如他热烈地来，这场舞蹈好像他才是导演和主演，女孩只是一时跳到前台的配角。

故事中的这个男人，他表现得先恭后倨，正如我前面说过，我们的爱情是分成两个阶段的。

第一个阶段叫做追逐阶段（品尝甘甜），我们可以变成任何一种东西，我们会像水一样随物赋形，在这个时期的主要任务是奉献和给予，荷尔蒙会操纵我们做这一切浪漫的事情，我们会为建构一段关系而无所不用其极。

爱情的第二阶段叫做需要阶段（分享苦涩），在这个阶段，我们将变回自己，探索双方更深入和更真实的一面，理智会帮助我们完成这个阶段的事情，我们将会面对彼此的差异，甚至过去的伤痛，据此做出留下或分手的决定。

在心理学的视野里，我们的爱情就是一次心理咨询的疗伤之旅。

对很多人而言，当他们真正进入亲密关系，乃至亲密关系确定下来的时候，他们就会展现出自己的症状。

比如上面这个男人，他的理由是他曾有一段两年的爱情，最后女友还是抛弃了他，这个过去的伤痕隐藏着伤害、痛苦以及恐惧，也许是他害怕再次被伤害，所以干脆主动结束一段感情。

这么说来，他害怕过去那段痛苦很难适应和协调，如果重来一次，他的确承受不住，与其说是拒绝这段新感情，不如说是他在抗拒上一次的伤害重来。

这个故事真的是这样的话，就需要一个真正能包容他的女人，给他一个疗伤的机会，让他能将恐惧完全放下。

问题是这位女孩没有一把宽容的钥匙，她的公主气质吓跑了这位很受伤的“好男人”。

其实在此前，这个女孩要做的，一方面要成为善于调用资源的人，发动身边的朋友，或者说有资源的人为你工作，跟男友谈心，真正了解他的意见，不要一相情愿，逮着耗子就好欺；另一方面，人最忌讳得意忘形，恋爱不仅是双方的事，互通有无，更重要的是自己的态度和诚心，接受爱，也要付出爱。

就像《香水有毒》这首歌里唱的：“我曾经爱过这样一个男人，他说我是世上最美的女人，我为他保留着那一份天真，关上爱别人的门……可是有一天你说了同样的话，把别人拥入怀抱，你身上有她的香水味……”很多人问我，为什么我失去了爱情，有时候毫无理由？

我想，爱不需要理由，分手也不需要理由，实际上理由是存在的，它就在你的内心。

拥有一份东西不取决于你做了多少，而在于你做了什么。

当你对感情没有主权也没有所有权，甚至没有知情权和决定权时，那你很容易沦为爱情的奴隶，而不是爱情的产权人。

人在失去理智的时候，爱恨就分不清了，尤其是恋爱中的人，智商基本为零，我们会像小龙女一样将自己隔绝于世外，开心时全世界都是自己的，伤心时就会用恨来对待爱。

有人只想接触爱的甜蜜和陶醉，而不愿意接受它复杂多面的部分，试图自欺或者欺骗我们内心的爱，

## &lt;&lt;爱情有“毒”&gt;&gt;

那么必将“中毒”。

套用一句话，“你不理爱，爱不理你”。

如果你没有真正面对爱，不愿意和你的爱交朋友，而只是像一个乞丐一样或者婴儿一样一味索求；如果你对爱没有敬畏和尊重，那么你的爱也不会尊重你，它会愚弄你，在你的生活中安插各种各样恶毒的玩笑、可悲的荒诞、绝望的游戏。

请和你的爱情谈恋爱吧，它不是你的敌人，它需要成为你的朋友，成为一把打开幸福爱情的钥匙。

(注：卢悦，著名情感两性专家，北大燕园博思心理咨询中心资深心理咨询师) 拿捏爱情潜规则，瞬间识破男人心李家晔/文《香水有毒》这首歌火过很久了，它这样唱：“我曾经爱过这样一个男人，他说我是世上最美的女人，我为他保留着那一份天真，关上爱别人的门……可是有一天你说了同样的话，把别人拥入怀抱，你身上有她的香水味……”也许男人们听了得瑟，可是女人们一听就是入骨的痛恨。

为什么受伤的总是女人？

爱情中毒，男人的背叛，都市里越来越没有真爱了，爱情早不是这个星球的物品，很多人都这么认为。

作为一本两性情感的新锐图书，卢悦在《爱情有“毒”》里给广大女性，尤其是恋爱中遇到问题的女性带来了解药，它就是拿捏爱情潜规则，识破男人心。

它一针见血地提出爱恋心理问题，教会女人“百毒不侵”，怎么识别有潜力的优质男和“可能很坏”的男人。

最可贵的是，他道破了一些深层的心里话，点出了恋爱中的心理潜规则——男人的底线到底是什么？作为一个情感心理师，在接触很多人的咨询中，卢悦经历过很多次情海的惊涛骇浪，人性中的各种力量，光明与黑暗，生与死，幽暗曲折与决绝坦荡……他的心经常会被这些来访者所感动，他们那么执著地坚持着，他们尝试了所能知道的所有的方法，甚至是死，只想从情感的“鬼打墙”中走出来。

爱，是她们的心痛。

做心理咨询师的最美好之处，就是目睹这些“神迹”的发生，惊叹那一刻转变的美丽，一个灵魂的淬火，一朵心花的怒放，在幸福的转角，她们有了走下去的勇气。

这就是《爱情有“毒”》这本要表达的主题：爱情有“毒”，却可以疗伤；有“毒”不是坏事，因为它是一把打开爱情心理密码的“钥匙”。

人在失去理智的时候，爱恨就分不清了，尤其是恋爱中的人，智商基本为零，我们会像小龙女一样将自己隔绝于世外，开心时全世界都是自己的，伤心时就会用恨来对待爱。

有人只想接触爱的甜蜜和陶醉，而不愿意接受它复杂多面的部分，试图自欺或者欺骗我们内心的爱，那么必将中“毒”，而且还不知道自己的“毒”在哪。

为什么有人失去了爱情，有时候毫无理由？

不少娱记会说，爱不需要理由，分手也不需要理由，实际上理由是存在的，它就在你的内心。

拥有一份东西不取决于你做了多少，而在于你做了什么。

当你对感情没有主权也没有所有权，甚至没有知情权和决定权时，那你很容易沦为爱情的奴隶，而不是爱情的产权人。

现实中，有人刚经历一段很“抽风”的爱情，又被现实打得七零八碎，不欢而散；谈了很多男朋友，为什么总找不到自己心仪的那个，真是恨嫁无门啊。

作者在书中解读说，人一生中要谈两次恋爱，即爱的两个阶段：第一次是品尝甘甜，第二次是分享苦涩。

第一次爱情是为了享受甜蜜，第二次爱情是为了学会处理我们矛盾的地方。

在第一阶段，做为被追求者，你似乎无欲无求，甚至和他发生关系，也是说：是他很想要。

如果可以理解的话就是你不是特别想要。

你说你发生了关系后，很后悔，很内疚。

总之似乎你爱上他是在发生关系之后，你说发生几次关系后，你开始喜欢拥抱和爱他了。

然而结果却是他的日益疏远，于是好像一个恶性循环就此开始，他越疏远，你越需要他，你越需要他，他越疏远。

## &lt;&lt;爱情有“毒”&gt;&gt;

没有人愿意输，都想谈一场轰轰烈烈又赢的爱情。

所以我们会在某些时候，当感情成为一场残酷的PK，像赌徒一样压上一切，甚至自己的青春。

这就像赌局，陷得越深，越是找不到方向，一旦进入没有出口的迷宫，就出不来了。

我们很多女性就容易钻入这样的爱情迷宫，不是找不到答案，而是你没有遇上卢悦老师，他这把飞刀会帮你快刀斩乱麻，迅速理清问题的根子所在。

没有人真正愿意成长，除非痛苦和我们同行，如果没有这些，我们也不想去成长。

一场两场甚至是十场恋爱，哪怕都是输，也是一种成长。

何谓“吃一堑长一智”，就是要在爱情失败中总结经验，如何不做任何改变，那么你的恋爱可能是一个循环，每次遇到的都是同样的情况。

聪明的女人知道成长就是痛，你的成长，就是尽力避免在遭遇过去曾经遭遇的那些痛苦，那些经历的创伤，就会越来越轻。

就像庄雅婷写给那些有伤的年轻人中说的：从容应对生活中各项困惑和困难，避免情感误区，走向灿烂的人生。

爱情和猫一样有着宿命，卢悦老师可以让我们有爱情中“毒”浅一些，因为他的锐见，可以让我们猛然醒悟。

送你一句话：赢得一个他，更要赢得一个美好的爱情。

（注：李家晔，畅销图书策划人，两性情感和身心灵出版专家）恋爱是有时差的，怎能要求同步走国风居/文孤独中，有时候会感觉自己像一只没了壳的小乌龟，因为渴望温暖，渴望被爱和被关注，而爬出了她的躯壳，之后再回不到躯壳里去了。

爱情正是这样一种状态，现在我带着大家走了卢悦老师的书壳里。

我们每个人都有自己的时差，有的人活在凌晨三点，有的人活在早上八九点，有的人活在正午，有的人活在慵懒的下午，还有的人活在夕阳西下，更有人活在满天星斗或者月黑风高夜……我们的一生都像是在旅行，从一个时区飞到另一个时区，在每个时区，我们都要适应时差，适应不同的时钟，爱情也一样，要适应不同人的时差。

这是著名情感作家卢悦在《爱情有“毒”》这本书给我们揭示的第一个法则。

有些人爱上恋爱，有种痴迷的程度，在她们嘴里是越咀嚼越鲜活，越品味越有滋味。

而另有些人谈过几次恋爱，越谈越失败，都麻木了。

对她们而言，爱情味如嚼蜡，没有一点生气。

当然这个滋味是一种苦味，一种痛苦，一种仇恨，同时也成了一种越发强烈的渴望和爱的感觉。

如果你喜欢欣赏，或者将此变成一种审美，那么我无权说三道四，可是如果你已经不想咀嚼了，而你的嘴部却像不听自己使唤一样，见了鬼似的被控制着继续拒绝下去，而且你希望找到办法能吐出去，那一定是有的。

在恋爱中，感情通常可以分为两部分，第一部分是追求你，第二部分是你渴望他。

在第一部分里，做为被追求者，你似乎无欲无求，甚至和他发生关系，也是说：是他很想要。

如果可以理解的话就是你不是特别想要。

你说你发生了关系后，很后悔，很内疚。

我不太了解的是，你后悔的是什么？

内疚的是什么？

一般来说，后悔可以针对自己，而内疚一般是针对别人，那么你内疚的对象是谁？

你的父母还是他还是什么人？

也许不该让男人那么轻易得到，不该那么让男人那么轻易得手。

可是这是一个悖论，难道很难的让男人得手，你就可以保证爱情会永远吗？

好像我们可以给男人出一个奥数一样难解之谜，让男人历尽坎坷后得到你，就会珍惜吗？

如果答案是否的话，我们怎么做，男人会一生珍惜我们？

很多人都不会甘心自己的爱情失败，都想把它赢他回来。

是的，没有人愿意输，所以我们会在某些时候，当感情为一场残酷的PK，像赌徒一样压上一切，甚至自己的青春。

## &lt;&lt;爱情有“毒”&gt;&gt;

同时我觉得在这个赌局里，你好像找不到方向了，你好像进入一个没有出口的迷宫，出不来了。不过我觉得你这个仪器运作起来，也不是没有好处，因为起码当你怀揣着这个爱的时候，你变得“开朗”了，你能够表达了，因为你必须要学会为了追求爱而不顾你对自己“内向”的定义，而开始了新的生活方式。

这也许就是痛苦的恋情的代价吧？

没有人真正愿意成长，除非痛苦和我们同行，如果没有这些，我们也不想去成长。

也许你说的对，你内心也许不真正爱他，你爱的是比较，你只是无法容忍在情感中输掉，如果你输掉了，会发生什么？

有没有问过自己？

怎么办？

作者给我们做了解答：也许你努力付出这么多情感，放在一个希望渺茫对象身上，是有意义的，因为这样可以让你避免在遭遇过去曾经遭遇的那些痛苦，那你就走不出来。

不中毒，不以毒攻毒，不与过去的痛苦彻底告别，你是走不出迷宫的。

人往往是这样的，我们会在长大后拼命去弥补过去曾经遭遇过的创伤，试图在长大后补上过去失去的拼板。

也许这种痛苦的恋情，正在打通你的内心的炙热和外表的疏离，让你内外一致，让你可以将内心的熔岩流淌出来，也许你会愤怒，会恨都是这股力量的迸发与绽放？

卢悦告诉广大女性如何面对挑战：如何面对输掉的一场爱情。

有人说不知道怎么很好的输，就不知道怎么很好的赢，也许因为你一直怕输，所以一直没有赢。

你也许很需要学会尊严的输，如何让一个人爱上自己，而自己不会害怕失去；当然也许卢悦可以帮你少撞几次墙，缩短这段痛苦的旅程。

但谁知道，你应当学到一辈子都不会输的信条：爱情有差异，其实没有输赢，一切都掌握在你手里和心里。

你感觉是幸福的，那你就是幸福的。

（注：国风居，知名作家，网络写手、书评人）放下，爱到绝处便逢生卢悦/文“爱情”不是每个人都能得到的，它需要具备主观和客观缺一不可的条件。

刻骨铭心的爱情是梦幻，我们的生活最终回到的是平淡。

我之前出过《爱到绝处便逢生》这本书，而《爱情有“毒”》这本书，重点探讨的恋爱心理学，告诉广大女性面对爱情问题时的应有心态和方法。

爱到绝处便逢生，这句话是自然而然涌现在我脑海里。

作为心理咨询师，在咨询室这方寸空间，我经历过很多次情海的惊涛骇浪，人性中的各种力量，光明与黑暗，生与死，幽暗曲折与决绝坦荡……我的心经常会被这些来访者所感动，他们那么执著地坚持着，在爱的迷途与沼泽中殊死搏斗着，在来到这里之前，他们往往就已经精疲力竭了。

他们尝试了所能知道的所有的方法，甚至是死，只想从情感的“鬼打墙”中走出来。

不知道你有没有在森林中迷路的经历，我经历过，当你看到一棵熟悉的树第三次出现在你眼前，而树上已经划上了三道被你标记的符号时，那是何等的荒诞和恐惧。

但是我依然可能无法真正理解身处其中的滋味，那种一次次轮回，一次次在同一个地方跌倒的痛苦，那种就像是被恶作剧的小孩子一样不停倒带，重复着相同的情绪和相同的话语的情节和段落……然而当你走上前去，想要帮他们的时候，虽然他们非常渴望你的帮助，但是有时，他们却推开你热情的伸出的手，或者甚至捆住咨询师的手，他们的心渴望解救，可是他们身体却在拒绝，或者他们的心分成了两部分，一部分害怕离开已经熟悉了这么多年养成的鬼打墙的环境了，一部分却想求救，这时候，你能做什么？

推开他们，看他们继续痛苦下去？

拉住他拼命和他们不肯离开的那部分搏斗？

我曾经设计过非常精巧的路线，曾经动过让自己都惊叹的心思，有时也许会奏效，但更多时候，我会失望，因为似乎每个人都会有自己的节奏，似乎舞曲的终结，他们是知道的。

他们的改变总是在你设计之外的，最璀璨的光，总是在你最绝望的时候亮起。

## &lt;&lt;爱情有“毒”&gt;&gt;

因为那时你终于放下了。

一个人一生要发生两次情劫，第一次发生在父母之爱的劫难，这个劫难会给你的一生定下基调，父母和你的关系最终会凝练成一句话，你的人生篇章将围绕着这句咒语组织，比如我是个空壳。

我不值得被爱。

这句有力的魔咒一直生活在你的内心深处，它会在你人生最关键的时刻冒出来，刻意删去那些不符合这个定义的片段，而将你的人生组织成符合这个定义的调子。

而到了三十岁，我们大多数要进入第二次情劫。

那就是我们的情感与婚姻。

在亲密关系中，一切都可以重演，你终于有了一个机会可以重拍这个影片，你可以拥有一次修改自己人生剧本的权利，你可以在自己的巢穴里重新选择一个咒语生活下去。

我看到的很多可歌可泣的伟大情感历程都是在这个时期发生的。

佛洛伊德在晚年曾悲哀地承认：“人的一生就是在强迫性重复”。

强迫性重复就是魔咒的心理学解释，就是你的人生会不断重复一些情节，这些情节是你不喜欢的，但却不得不重复，比如一个好女孩总是要碰到坏小子的糟蹋，一个痴情女总是碰到薄情郎……但是我相信，那些勇于探索心灵的人，是有希望的，因为他们已经将自己的人生推演到无以复加的复杂和艰难，以至于超过了游戏规则的弹性，最终当他们终于将自己的人生改进杀绝的时候，奇迹发生了。

(注：卢悦，新浪网易最有影响力的两性情感专家，代表作有《爱情有“毒”》、《爱到绝处便逢生》)你有权拥有幸福胡邓 | 推荐春天到了，万物就会苏醒，我们的爱情苏醒了吗？

很多人恐怕都在等待这个爱情的春天吧。

现在是一个多情的季节，连爱情都会发霉中毒，于是会像跳蚤一样，总是渴望阳光和幸福。

这不是坏事，人类渴望温暖幸福是一种本能，我也非常赞成。

也感谢卢悦老师为我们年轻人带来了一缕阳光，他的《爱情有“毒”》虽然恨了点，但良药苦口利于病，其目的，就是为了教会广大女性提高免疫力，做做“百毒不侵”。

从他的书中，我看到，很多女性在恋爱都存在矛盾和纠结，更确切地说是缺乏自信，不敢谈爱情，不敢表达追求幸福的想法。

难道天下有人不希望自己幸福吗？

难道天下会有人心甘情愿甩卖自己吗？

如果你坚持认为，在你长期的生活里反复被一种观念或者行为灌输一个道理：幸福不属于你，你的任务是活下去，而不是追求幸福。

如果一个人长期处于幸福的被剥夺状态，那么她必须让自己放弃希望，因为拥有希望对那时的她来说，是一种更可怕的伤害，她必须发展一种技能，就是将自己的需要降低到最低，就像熊一样冬眠时要将新陈代谢降低到比死好一点点点的状态。

或者用一个词来说：就是一种蛰伏。

这样的人，这样的人生，这样的婚姻，如何能有好下场？

假如你也在一开始就定下了基调，那就是——你无权拥有幸福，那你永远也找不到幸福。

从我的视角来看：现在很多人，她们的烦恼，也许是要苏醒的一种前兆，虽然我了解她们为此很苦恼，可我不知道为什么却觉得这对这些人来说是一种好事。

她们试图将情感变成一个公式，代入各种条件，比如学历、独子、家庭状况等等就能得出一个好婚姻。

这个想法在现实中遭到了打击，因为你很难遇上这样的好条件。

情感就是很复杂的一件事，假如你说你不喜欢他，可是你开始心烦意乱，开始猜测他的想法，开始患得患失，开始犹豫不决，开始搜索枯肠，牵肠挂肚……这就是爱所必然带来的东西，你开始试探着和他接触，开始付出各种努力，但因为障碍存在心理，所以为什么有了谈了十年八年，最后还是不欢而散。

当年龄一大，尤其到了剩女范畴，情感开始在很大女性心中占据越来越多的位置，它不再是一个顺理成章的事情，不再是可以迅速通过，只求结果而不需要过程的事情。

它不是种马的交配，它是一种需要调动我们全部智慧，让我们做一些我们以前绝不会做的事情，让我

## <<爱情有“毒”>>

们走入冒险的境地，让我们尝试新的生活，我们开始面对我们一直无法也不想去面对的人生，这就是爱，人生成长烦恼始。

如果你的人生没有烦恼，你就不在成长中。

换句话说，没有人真正愿意成长，除非被迫。

真正努力追求成长的人，多是喜欢自寻烦恼的人，以烦恼为乐的。

在这些人眼里，挑战是一种快乐，正如冒险对极限运动爱好者来说是一种爱好一样。

我们的感情正是这样一种充满了刺激性的游戏，就像是蹦极，对一些人来说，蹦极和跳楼的区别在于前者是有绳子的，而后者是没有绳子的，有些人眼中的婚姻是蹦极，有些人眼中的婚姻是跳楼，而带着一个跳楼的心进入感情，难怪我们会那么没有安全感。

如果一定要说有什么让你预感到婚姻会有不幸，那恰恰是这种灾难性的想法本身会导致你的不幸。

人都是会自我催眠的，都是会心想事成的，我坚信的是一点：灾难性的想法一定会成功，无论你怎么表面上避免，但你做的所有事情都是为了验证它的存在而已。

相反，我也相信人是有选择的，是可以换一种想法，积极的想法，因为潜意识会改变人的命运。

打个比方，你可以换一个发型，换一副眼镜去生活，了解人无论在什么境地都是可以快乐和幸福的，

我们也许需要的是“田忌赛马”，与其去降价，不如找一些别人无法比拟的优势，将它发挥到极致。

在一个有榔头的人眼里，这个世界就是一堆钉子，什么都可以为自己所用。

从现在开始，你要改变自己的气场，改变自己的潜意识，想着你一定能赢，一定可以拥有幸福。

因此，我建议你换一个让自己快乐的“榔头”，砸出你生命的火星来，那个他或许会被你的火星吸引，而不是一味地在等着。

相信，你幸福了，会来找我和卢悦老师报道。

（注：胡邓，著名情感专家，央视等众多媒体嘉宾主持，代表作有《女人的内心 男人的面具》）

<<爱情有“毒”>>

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>