第一图书网, tushu007.com

<<为什么我们爱得如此困惑>>

图书基本信息

前言

在我的日常工作中，接触最多的求助者是对情感或其他人际关系产生困惑的人们。
他们多半心力交瘁，对自己诚心付出却换不来对方的接纳而深感无力和伤痛。
最经常听到的倾诉是“我把什么都给他了，怎么就换不来一点点……”，不知何故的，他们周围的白眼狼特别多。
不少求助者叙述自己在没有遇到某个特定人之前如何滋润地生活着、潇洒地工作着、轻松享受着，然后出现了让她前所未有的心动之人，而这个人随即就引她进入“火坑”。
遭受伤害的方式很多，毫不相干的人之间用来描述自己的感受的词汇惊人雷同——“伤自尊”“自感渺小”“时常提心吊胆”“屈辱感”……如果再伴有家庭暴力，上述的词汇出现的频率更高。
有些求助者甚至说“只要我对谁上心，谁就会这么对我”。
　这样的描述最让我感到痛心。
　痛心的原因是，那些雷同的词是别人给我们的感受，但允许别人带给我们这些感受的人，却是我们自己！
　两性关系是人际关系的缩影，其中几乎涉及人际关系所有的理论和技巧。
相爱伊始为了得到对方的认可，我们不惜精心打扮、小心装扮，尽量掩饰不足并展示美好，以为这样的修饰能长久维持我们珍惜的好感。
然而，让人失望的是，任何激情都会趋于冷静，双方真实的面目都将不可避免地暴露无遗。
随后那些伤心的话儿、刺痛的事儿便一桩桩、一件件地袭来了。
是我们彼此不爱了吗？
对大部分人来说，这个问题的答案是否定的。
是我们彼此爱得不够吗？
对大部分人来说，这个问题的答案也是否定的。
　那么到底为什么相爱的人之间，要彼此伤得那么重，以至于让人“痛不欲生”呢？
　我国有句大智慧的俗话“三岁看大，七岁看老”，似乎是才过了7年就可以对一个小家伙漫长的人生定性了似的。
如果深入琢磨这个岁数，我们不难得出这样一个结论：7岁是大部分人结束封闭的家庭小环境，走入学校，开始接触社会的岁数。
于是，我以自己愚钝的头脑尝试诠释古人大智慧的总结，那就是：真正影响你一切的、真正能将你定性的，是你的家庭。
所以，或许我们停止眼前自感受伤的自怨自艾和对他人的幽怨，回望我们的过去、我们的童年，或者我们再使使劲，追溯我们的上一代或更上一代，比较那些长久地在家族内部代代相传的待人之道、处世之道，我们会更有收获，我们没准还能获救。
　《为什么我们爱得如此困惑》这本书的作者苏珊·福沃德博士，是一位非常优秀的心理工作者，自身的经历和睿智的思考使她对人性、情感有很多独到的阐释。
如果您虽深受情感所伤，却依旧对其满怀期待；如果您回望自己的现实生活，发现虽然热爱却不知道怎样与爱人相处，就是需要看看这本书的时候了，它会帮助你重新整理思路，重新换个方式去爱。
　毕金仪(心理学家，国家级心理咨询师，北京闻心斋咨询中心主任)

内容概要

爱人之间到底应该以什么样的方式相处？
你的爱人是不是理所当然地认为他有权利管制你的日常生活和行为？
你是不是经常会放弃了一些重要的活动或朋友来迎合他？
他是不是经常极易嫉妒或者拥有很强的占有欲？
他是不是经常毫无预兆地就突然从高兴变得愤怒了？
他是不是老贬低你的意见、你的感情或你的成就？
他是不是动不动就不理你，不谈爱、谈钱，淡性来惩罚你？
他是不是你出一点点错就责怪你？
这本心理自助指南中，苏珊博士通过那些存在此类问题，陷入负面关系不能自拔的男女案例进行逐一分析，来帮助你了解男人们所具有的破坏性思想，以及你该如何应对他们的不当行为。
包括如何打破这些固有思想，治愈创伤，重新获取自我尊重，甚至重建关系或是发现面对真爱时勇敢去爱的勇气。

作者简介

书籍目录

导入篇第一篇 遭遇恨女型男的困惑第一章 那个世界上最浪漫的男人第二章 蜜月期总要结束第三章 他如何一步步占了上风——分析他的武器第四章 他如何一步步占了上风——分析他的战场第五章 她们为什么离不开恨女型男第六章 男人是怎么学会恨女人的第七章 女人为什么会爱上恨女型男第八章 两个人的疯狂第二篇 摆脱困惑，重塑自我 你感觉如何第十章 准备改变第十一章 治愈过去的伤痛第十二章 做你愤怒情绪的监理人第十三章 跟你的伴侣设定界限第十四章 寻求专业帮助第十五章 知道什么时候该离开第十六章 重新找到自己

章节摘录

典型的恨女型男期望他的伴侣是一只永不干瘪的乳房。
当他吮吸这只乳房的时候，他得到的是源源不断的爱、仰慕、关心、肯定、支持和哺育。
他们不是以成熟男人的身份来建立一段两性关系，更像是一个渴望乳房的婴儿想找奶吃。
这个婴儿认为自己不用说人类的语言，乳房就应该懂得他的需要，并随之提供毫无保留的奉献。
理想化是面双刃剑。
被别人称为“完美”的感觉一定是好得不行，但是这也让女人忘了一件事：没有人是完美的。
既然注定不完美，那么扮演完美的戏码就早晚要收场，到那时候，从巅峰坠入谷底的失落感又怎么会让人愉快。
当恨女型男把伴侣摆在一个“不能出错、不可露丑”的位置上，就算是真的女神也会如坐针毡的。
毕竟，人吃五谷杂粮，还有七情六欲，谁也不能保证天天笑得都像弥勒佛，善得都像修女特瑞莎。
偏偏，进入到这种畸形关系中的男人都把自己当成了上帝，把女人当成了女神，要求自己的生活应该复刻天堂。
只要这个天堂有一丝不对劲儿，恨女型男就认为“女神”不够爱自己，既然她不够爱自己，那她就不配当女神，可以随意被侮辱和践踏。
跟女孩不一样，女孩跟母亲的亲近是非常好的事情，因为她可以从妈妈那里学到如何做一个女人，产生身份认同感。
而对于所有男孩子而言，离开母亲才是真正的成长标志。
从幼年的依赖，到成年后的独立，母亲在整个过程中也的确起到了非常重要的作用。
可以说，所有的爱都是为了在一起，唯有父母对孩子的爱，应该是为了让孩子有一天可以离开自己。
母亲完成了最原始的哺育工作后，由父亲交给孩子生存的规矩和原则，当孩子获得了足够的情感能量和社会技能之后，就会产生离开、树立自我、建立边界的欲望。
这个时候，家长必须忍痛推孩子一把。
让孩子走开，学会独立生活。
父母能预见孩子必然会遭受挫折，摔跟头，受到伤害，但唯有让他们学会自己承担和处理问题，他们才能成长为一个真正的社会意义上的人。
而孩子并不会因为离开父母而放弃对父母的爱，拥有独立人格、敢于承担的孩子会更尊重、热爱、亲近父母。
然而，令人窒息的控制型妈妈是通过过分控制和让孩子产生无能感来限制孩子的发展。
她们使得原本健康的心灵开始畸形，使本来热爱他们的孩子开始憎恨以她们为代表的所有女性。
当然，不管是男是女，是长是短，不管是主动提出还是被动接受，终止一段关系都是艰难的。
双方难免会有懊悔和自责感。
尽管在一起对双方都没什么好处，女性还是倾向于认为分手是种失败。
事实上，作为一个人，忍受另一个人虐待自己才是最大的失败。
结束一段毫无养分的两性关系要比自欺欺人地躲在其中要勇敢得多。
如果你已经努力过，尝试过，改变过，妥协过，求助过，却看不到丝毫进展。
而且你知道如果你留下来就必须忍受这种状况继续发生在自己身上，那么你的不作为就是在协助别人虐待自己。
离开这段关系，你得到的绝对要比失去的多得多。
为了看清伴侣的真实面目，慢下来是最好的办法。
时间是检验爱慕最有效的标尺，时间越长，我们越能分清哪些品质是真的，哪些品质只是我们的想象，而哪些品质的确是对方的短板，甚至是自己完全无法接受的。
旋风般的爱恋就是因为太强烈了，陷入爱恋的双方往往同时丧失辨识能力。
任何影响伴侣“完美”形象的那个点都会被自动屏蔽掉。
就好像两个人都蒙着眼罩，却声称自己看得一清二楚。
我们只专注于对方给自己哪些美好的“感受”，完全不顾及这种感受是如此异变和脆弱，至于对方到

底是什么样的，似乎跟自己一点关系都没有。
所以“爱情瞎子们”的逻辑是：他既然让我感觉很棒，那他就很棒。

媒体关注与评论

《为什么我们爱得如此困惑》这本书的作者苏珊.福沃德博士，是非常优秀的心理工作者，自身的经历和睿智的思考使她对人性、情感有很多独到的阐释。
如果你曾经深受情感所伤，却依旧对其满怀期待；如果您回望自己的现实生活，发现虽然热爱却不知道怎样与爱人相处，就是需要看看这本书的时候了，它会帮助你重新整理思路了。
重新换个方式去爱。
——毕金仪（著名心理学家、国家级心理咨询师）

编辑推荐

《为什么我们爱得如此困惑》是献给情感女性的心理疗伤读本。
长踞《纽约时报》畅销榜榜首44周，美国销售200万册。
比肩《男人来自火星 女人来自金星》的经典情感读本。
帮助你摆脱抑郁、痛苦的两性关系。
著名心理学家毕金仪、武志红联袂推荐！

名人推荐

第一图书网, tushu007.com

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