

<<为何爱会伤人>>

图书基本信息

书名：<<为何爱会伤人>>

13位ISBN编号：9787550209671

10位ISBN编号：7550209677

出版时间：2012-12

出版时间：北京联合出版公司

作者：武志红

页数：263

字数：253000

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;为何爱会伤人&gt;&gt;

## 前言

在广州日报社做国际新闻编辑的时候，我干过一件很八卦的事。

当时，美国一家网站找到了美国前总统克林顿及其几十个情人的照片，以及他们之间的一些情话，我将这些照片与部分情话拼成了一个有趣的版面。

不料，当天值班总编说，“太低级趣味了，撤了重做”。

那时，我还花了些时间消化情绪。

后来想，这样的版面，真的是低级趣味。

不过，那小半天的工作没白费，因为我发现，克林顿的这几十个情人，仅从相貌上，可以分成两类：一类很像希拉里，一类很像白宫实习生莱温斯基。

这个发现，加深了我一直就有的观念——爱情，是轮回。

克林顿的轮回有几层含义：克林顿对女人的趣味是很狭窄的，他不过就是在“希拉里”和“莱温斯基”之间不断摆动而已。

我因而发明了一个词——克林顿钟摆。

希拉里是女强人，克林顿的妈妈芭芭拉也是女强人，所以克林顿找希拉里一类的女人，是在不断重复构建他与妈妈的关系。

莱温斯基是“傻女孩”，找“傻女孩”是对女强人——妻子与妈妈的背叛。

可以说，克林顿一次又一次想逃离妻子与妈妈的世界。

为什么找希拉里？

为什么找莱温斯基？

我的一个没怎么学过心理学却是这方面天才的朋友说，恋爱的感觉，无非是两句话：重温童年的美好。

修正童年的错误。

克林顿找希拉里，就是重温女强人——妈妈芭芭拉带给自己的美好。

她们都会尽心尽力地照顾克林顿。

有这样一个说法，希拉里就是克林顿的军师兼CEO，她不仅出了很多主意，还帮克林顿做了无数事情。

有这样一个老婆，很得力。

但女强人控制欲太强，相处得久了，会有窒息感。

于是，克林顿想逃离。

既然像妈妈一样的女强人不是爱情的答案，那么与妈妈相反的女人该是爱情的答案了吧。

所以。

克林顿去找莱温斯基。

像莱温斯基这样的“傻女孩”会带给克林顿不同的美好感。

她会崇拜他，将他视为世界上最伟大的男人。

然而，“傻女孩”也会带给一个男人痛苦，她会过度依赖他，而且太傻的话，会显得很没意思。

既然，“傻女孩”不是爱情的答案，与“傻女孩”相反的女强人该是答案了吧。

于是，当克林顿厌倦了“莱温斯基”时，他的钟摆又会摆向“希拉里”一边。

如果你认为，存在着“正确先生”或“正确小姐”，同时你也极少内观自身，那么，你可能也会陷入“克林顿钟摆”的境地。

不断地在两类截然不同的异性间摆动，是爱情轮回的一种常见方式。

比这个方式更为常见的，是不断地找同一类异性。

譬如说有一个女人，她找的第一任老公很粗暴，找的第二任老公也很粗暴。

第二次离婚后，她发誓不再结婚，因为“男人都不是好东西”。

一个从不和女人吵架的男人一直苦苦追求她，最后，她第三次结婚了。

婚后两个星期，她又被打了。

如果暴力男不是“正确先生”，那非暴力男至少正确性该高很多了吧。

## &lt;&lt;为何爱会伤人&gt;&gt;

但她却成功地将一个“从来不和女人吵架”的好男人变成了“坏东西”。

所以说，爱情的正确与否，关键不在于找到“正确”的人，而在于你能否将自己的内心修炼成“正确”的。

认识你的内心，这是我写的十多本心理学专著的核心点。

特别需要强调的是，恋爱关系是我们童年时与父母及其他重要亲人的关系模式的再现。

也就是说，对于所有人而言，恋爱都是童年关系的一次轮回。

轮回，是为了什么？

有两层含义：重温童年的美好，修正童年的错误。

修炼你的心。

第一层含义是我们轮回的动力所在，说严重点，就是佛教所说的贪与嗔。

“啊，童年时的某些东西太美好了，我还要！”

“啊，童年时他们怎么可以这样对我，我一定要让他们认识到并向我承认，他们是错的，他们要向我道歉！”

在与父母或其他养育者的关系中，我们绝对处于弱势，所以“修正童年的错误”不能很好地展现出来，但到了恋爱关系中，恋爱双方基本上是势均力敌的，于是可以大玩特玩这个游戏——我称其为“改造梦想”。

改造梦想，是恋爱关系痛点的根本所在。

你明明和这样一个人在一起，却非要他变成另一个你想象中的人。

甚至，你根本就看不到这个人的真实存在，而是无比幸福或无比痛苦地将你心中的“好东西”与“坏东西”投射到对方身上。

你是在与一个幻想中的人相爱。

更重要的是，没有谁愿意被改造，所以，恋人势必和你作斗争，这就造成了种种的婚恋冲突。

要化解这些冲突，你就必须看清楚自己的幻觉，并看到对方的真实存在，学习与对方的真实存在相处。

并且，不要将你人生的答案、你幸与不幸的原因都归结到对方的正确或错误上，而是要归结到另一点——你的内心。

对此，我的一位咨询者说得很好：“婚姻，找的是伴儿，不是梦。”

一旦你作如是想，亲密关系就不再是单纯的轮回，而会成为一个孵化器，孵化你的心，将你的心从孩子状态升级到成人状态。

有些人很容易结束恋爱关系，如果他们成为咨询者，也很容易结束咨询关系。

碰到这样的咨询者，我会给他们下套儿，在咨询刚开始的时候就对他们说：“就试试在我和你的咨询关系中解决问题，不要轻易逃跑，除非你发现，我有职业道德问题或职业能力根本不行。”

婚姻也是一样的，如果不是对方有很糟糕的问题，如滥交，如暴力，或者其他你认为的原则性问题，那么，请给对方以宽容，请给你们的关系以耐心，不要轻易逃走，就在这个恋爱关系中修炼你的心。

一旦大家作如是想，我们的离婚率会急剧下降。

我相信，90%的离婚是不必发生的。

一段完整的感情会有三个阶段： $1+1=1$ 。

$1+1=0$ 。

$1+1=2$ 。

第一个阶段，你就是我，我就是你，我们两人宛如一体。

第二个阶段，你是我人生痛苦的根本，我是你人生痛苦的所在，我们两个人怎么会走到一起？

天大的错误！

第三个阶段，我是我，你是你，但我们在一起，并且真的感觉到我应该和你在一起。

通常我们所颂扬的爱情，其实大多只是处在第一阶段而已。

这一阶段，即我所说的幻想阶段。

我将完美另一半的形象投射到你身上，你也如此，我们觉得美好极了。

## <<为何爱会伤人>>

然而，一个事实却是，其实你没有看到我，我也不了解你。

第二个阶段，是幻想破灭的阶段：终于一点点地看到了真实的你，但真实的你与想象中的你怎么差别那么大？

接受不了，于是战争，希望通过战争再要回那个想象中的人。

第三个阶段，接受了那个真实的人，终于感觉到，以自己的真实存在，与对方的真实存在相处而生出的爱，才是最踏实、最真切的爱。

希望你的爱情能走到第三个阶段，那时你将发现，爱情是一次重生。

## <<为何爱会伤人>>

### 内容概要

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。

## <<为何爱会伤人>>

### 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。

## <<为何爱会伤人>>

### 书籍目录

序 | 从轮回回到孵化器

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）
- 12 支配与服从的双重奏（二）
- 13 夫妻吵架：隐秘的权力斗争
- 14 别拿自己的尺子量对方
- 15 放下亲密关系中的挡箭牌
- 16 警惕你身边的隐形攻击
- 17 慎防亲密关系中的洗脑
- 18 恋爱，是为父母而谈吗
- 19 四年没性交，到底错在谁

PART 3 | 任何选择都有道理

- 20 谁是你人格的对立面
- 21 谁是你的第三者
- 22 我杀死了一个23岁女孩
- 23 解梦：忠实男友屡有新欢
- 24 她们为何偏偏做第三者
- 25 她们为何非杀人犯不嫁
- 26 要求恋人鼓励我过分吗
- 27 万里之外的爱
- 28 依赖与反依赖的双重奏

PART 4 | 阴谋与爱情

- 29 男人是个什么东西
- 30 女人是个什么东西
- 31 女人，破解你的幸福密码
- 32 重新发现你的父亲
- 33 发现爱的证明
- 34 给到手的幸福盖个戳
- 35 放下爱情的神话
- 36 将你的心打开

## &lt;&lt;为何爱会伤人&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 迷恋一个人到如痴如醉时，男子会对女子说，你是女神；女子则会对男子说，你是主宰。假若你被迷恋，你是否愿做女神？

抑或，你是否愿做主宰？

或许，很多人的答案是肯定的，因为被迷恋并被奉为女神或主宰，满足了我们自恋的需要，容易让我们飘飘然。

不过，真正有智慧的人，不愿意被奉为神。

不管对方如何迷恋自己，如何将自己置于至高无上的位置，他仍然知道，自己只是一个人，一个有血有肉有优点有缺点的具体的人。

并且，这样的人还知道，迷恋者迷恋的不是真实的自己，而是迷恋者投射到自己身上的一个幻象。

没有人愿意做另一个人的幻象。

只是，很多人不懂这一点，发现自己被迷恋时就沾沾自喜，从而乐于被迷恋，甚至制造幻象，让对方迷恋。

拒绝做另一个人痴爱的幻象，这或许是传奇才女林徽因拒绝徐志摩痴爱的原因。

胡适曾说：“志摩的人生观是一种单纯信仰，这里面有三个词：一个是爱，一个是自由，一个是美。”

或许，林徽因就是徐志摩心目中爱、自由和美的完美女神，他因而痴迷。

然而，他痴迷的这个所谓的“女神化身”，和林徽因这个具体的人，是什么样的关系？

这一点，林徽因给出了答案。

她对儿子梁从诫说：“徐志摩当时爱的并不是真正的我，而是他用诗人的浪漫情绪想象出来的林徽因，可我其实并不是他心目中所想的那样一个人。”

这句话的意思或许是说，徐志摩勾勒出了一个完美的女性形象，并把它套在了林徽因的身上，然后去爱。

徐志摩爱的只是他套在林徽因身上的那个完美女性的幻象，而不是林徽因自己。

在搜狐鹊桥论坛上，一个男子发了一封信——他追求过的一个女孩在17岁时写给他的分手信。

这封信中的一段文字，更细致地诠释了这个意思。

也有时想，我之于你是什么呢？

或许真的便如徐志摩眼中的林徽因，虽唯美得脱离实际，但只是诗人幻梦中一个无瑕的影子。

自己塑造的，只有自己能看见。

我想，你所恋恋不舍的，也只是李青莲的歌吟，姜白石的词韵，或者小杜、柳七的文采风流吧；是线装的唐宋诗词，绢本的工笔折枝花卉，扬州城中的玉箫明月，秦淮河上的烟波画船，秋夜落在苏小小坟头的半丝冷雨，岁岁年年锁入燕子楼的一缕香魂……只不是我，一个活在2D。

3年的、真实并且不可爱的女孩。

不仅被奉为女神，而且得到如徐志摩这般的男子的钟情和无比温柔的爱，难道不好吗？

林徽因的回答是，她不想被当作女神，不想被夸大，也不想被否定，她只想做她自己。

她说：“据实说，我也不会以诗人的美谥为荣，也不会以被人恋爱为辱。

我永是我，被诗人恭维了也不会增美增能，有过一段不幸的曲折的旧历史，也没有什么可羞惭。

”而那个女孩则对追求她的男子说：你对我的了解有多少呢？

我的容貌、我的性情、我的思想、我曾经与将来的生活，一切你都看不到。

我在你心中无非是一具才华做成的躯壳，没有灵魂，没有心。

这个女孩，和林徽因的答案是一样的。

这正是她们拒绝痴迷自己的男子的原因。

因为，痴迷一旦发生，迷恋者看到的，只是自己投射到被迷恋者身上的幻象，而看不到被迷恋者真实的存在。

譬如，徐志摩看到的，是“爱、自由和美”的女神化身，而鹊桥论坛上的那位男子，看到的是“灵气、美丽和善良”的理想女性的化身，是那个女孩身上看似无与伦比的才华，但他却看不到她的容貌、她的性情、她的思想、她曾经与将来的生活……

<<为何爱会伤人>>

## <<为何爱会伤人>>

### 媒体关注与评论

看武志红如何看待爱情是一件有趣而过瘾的事情。

因为他不仅擅长写，更会看。

他的角度，总让我有意外、有启发。

——《心理月刊》主编王晖 看了武志红的书，有种十分酣畅淋漓的感觉！

他的文字能进入读者的心，读他的书，感觉好像河面上的波纹荡漾，是从内心向外一圈一圈荡漾的，给心灵以轻轻的震动。

——CCTV《心理访谈》栏目首席编导董芳 这本书鞭辟入里，让每个人停下来看看自己，也看看自己要的“爱”究竟是什么。

感谢武志红老师，让我不断反思自己，于繁杂的世界里静静守望自己的内心。

——中国金话筒铜奖、百优主持人陶真

## <<为何爱会伤人>>

### 编辑推荐

《为何爱会伤人》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。

作者是科班出身的心理咨询师，而非半路出家的情感专家。

作者既是专栏作家，又频繁参加各类心理类电视节目，在广东等地非常有人气。

作者的其他图书将相断出版，统一包装，重点推广，作者积极配合。

《为何爱会伤人》更强调心理学的运用，强调彻底解决人们的心理问题，与陆琪等情感指导的图书截然不同。

内容来自第一手资料，以作者及其他一些心理咨询师的咨询案例为主，有理有据，真实可信。

鉴于人们的心理问题多来自于童年的经历，《为何爱会伤人》又可作为家庭教育的参考书。

## <<为何爱会伤人>>

### 名人推荐

看武志红如何看待爱情是一件有趣而过瘾的事情。

因为他不仅擅长写，更会看。

他的角度，总让我有意外、有启发。

——《心理月刊》主编 王晖 看了武志红的书，有种十分酣畅淋漓的感觉！

他的文字能进入读者的心，读他的书，感觉好像河面上的波纹荡漾。

是从内心向外一圈一圈荡漾的，给心灵以轻轻的震动。

——CCTV《心理访谈》栏目首席编导 董芳 这本书鞭辟入里，让每个人停下来看看自己，也看看自己要的“爱”究竟是什么。

感谢武志红老师，让我不断反思自己，于繁杂的世界里静静守望自己的内心。

——中国金话筒铜奖、百优主持人 陶真

<<为何爱会伤人>>

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>