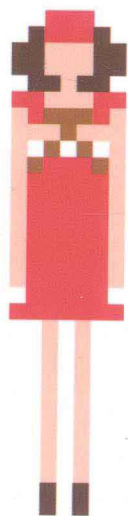




为何爱会伤人

Why Love Hurts Us

武志红 著



武志红



极具人气的心理学作家
作品畅销百万册

20位名企总裁
16位杂志主编
联袂推荐

爱情幸不幸福，

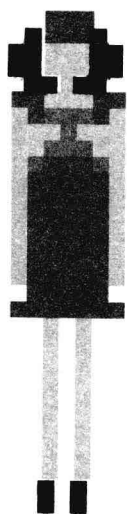
不在于能否找到正确的人，
自己的内心。

北京联合出版公司



为何爱会伤人

武志红 著



图书在版编目 (CIP) 数据

为何爱会伤人/武志红著. —北京:北京联合出版公司, 2012. 12

ISBN 978-7-5502-0967-1

I. ①为… II. ①武… III. ①婚姻—社会心理学—通俗读物 ②恋爱心理学—通俗读物 IV. ①C913. 1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 204074 号

为何爱会伤人

作 者: 武志红

选题策划: 北京时代光华图书有限公司

责任编辑: 李 征

特约编辑: 于海岩

封面设计: 张一一

版式设计: 夏海波

责任校对: 卢风保

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京晨旭印刷厂印刷 新华书店经销

字数 253 千字 787 毫米 × 1092 毫米 1/16 17.25 印张

2012 年 12 月第 1 版 2012 年 12 月第 1 次印刷

印数 1—15 000

ISBN 978-7-5502-0967-1

定价: 39.00 元

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容

版权所有, 侵权必究

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82894445

序

从轮回回到孵化器

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，克林顿是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。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。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。



序 / 从轮回 到孵化器

IV

PART 1 / 爱情，是一种轮回

- | | |
|----------------|----|
| 1 迷恋：源自幻象的爱 | 3 |
| 2 一见钟情或是致命诱惑 | 12 |
| 3 命运=心理的强迫性重复 | 22 |
| 4 七年之痒：寻找真爱的契机 | 27 |
| 5 警惕爱情的七个教条 | 36 |
| 6 最迷人的爱——绝望的爱 | 46 |
| 7 每一次缘分都是一个功课 | 54 |

PART 2 / 难以避免的爱情战争

- | | |
|----------------|----|
| 8 KIM 的拯救情结之真相 | 65 |
| 9 要激情，还是要安全感 | 69 |

10	没有安全感毁了张柏芝的婚姻	73
11	支配与服从双重奏（一）	79
12	支配与服从双重奏（二）	88
13	夫妻吵架：隐秘的权力斗争	97
14	别拿自己的尺子量对方	104
15	放下亲密关系中的挡箭牌	115
16	警惕你身边的隐形攻击	122
17	慎防亲密关系中的洗脑	130
18	恋爱，是为父母而谈吗	137
19	四年没性交，到底错在谁	143

PART 3 / 任何选择都有道理

20	谁是你人格的对立面	153
21	谁是你的第三者	161
22	我杀死了一个 23 岁女孩	164
23	解梦：忠实男友屡有新欢	167
24	她们为何偏偏做第三者	174
25	她们为何非杀人犯不嫁	184

26	要求恋人鼓励我过分吗	189
27	万里之外的爱	195
28	依赖与反依赖的双重奏	198

PART 4 / 走向真爱

29	男人是个什么东西	207
30	女人是个什么东西	217
31	女人，破解你的幸福密码	226
32	重新发现你的父亲	232
33	发现爱的证明	242
34	给到手的幸福盖个戳	246
35	放下爱情的神话	253
36	将你的心打开	258

PART 7 / 爱情，是一种轮回

1

迷恋：源自幻象的爱

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。

——林徽因

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2003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……

这种迷恋，不是真爱

著名哲学家马丁·布伯认为，关系分两种：我与它，我与你。当我们将一个人当作实现自己目标的工具时，那么，无论这目标看起来多么崇高、伟大和迷人，这种关系都是“我与它”的关系。在这种关系里，“我”是唯一的主体，而“它”则是“我”为了实现自己目标所需要的客体。或者，用存在主义哲学的话说，我是主体，而对方则成了“他者”。

试想，那个将陪伴你一生的人，将你当作客体，将你当作他者，你愿意吗？

或许，很多人会愿意，因为他们会想，只要和自己钟情的人生活在一起，

就足够了。但是，那些有人生智慧的人，会拒绝这样的亲密关系。

也正如此，林徽因最后还是选择了与她青梅竹马的梁思成。甚至，都谈不上选择梁思成，或许林徽因的心中，都未曾因徐志摩的痴恋而动摇过对梁思成的爱。她后来的确动摇过，但不是因为徐志摩，而是因为北京大学教授、著名的哲学家金岳霖。

而前文提到的那个女孩则在给痴恋她的男子的信中，诠释了她认为的爱情。她写道：“找一个相守一生的人，未必要完美，甚至未必是至爱，只要同路就好，可以结伴而行，不至一生寂寞，足够了。”

不要以为，这一点很容易做到。实际上，这恰恰是最难的。

因为，这个结伴而行的人，必定要让你感觉到默契，他必须懂你，你也必须懂他，你们两个都愿意相互陪伴，能够相互安慰彼此的脆弱。因为，生命中偶然的因素太多，我们柔弱的心灵很容易受伤，很容易破碎，这个时候，一个优秀的异性未必愿意也未必能安慰你的痛苦，而那个懂你的伴侣，却能做到这一点。

其实，这个简单的道理，我们都知道，只是会糊涂，会有意看不清。我们常说，理解万岁，这恰恰是因为理解太难。同时，我们却可以看到，迷恋很容易发生，激情式的爱情似乎无处不在。

究竟哪一个更难得呢？

显然，是理解难得，是找到一个能安慰自己痛苦的结伴而行的伴侣难得。相比之下，迷恋倒容易产生，优秀的异性也很容易碰到。

那么，一个关键问题就产生了：我们为什么那么容易迷恋？

迷恋，源自爱的缺失

解答迷恋这个外在的关系，要回到我们内心的一个关系上，即我们的理想异性与现实异性的关系。

每个人心目中都有一个理想异性的模型。同时，我们还有大量的关于现实异性的信息。现实异性，主要来自于我们的异性父母或重要的异性抚养者。

理想异性，则源自缺失和幻想。

所谓缺失，也就是说，假若生活中那个重要的异性——异性父母或其他重要的异性抚养者——让我们不满，那我们势必会勾勒一个理想异性的模型。所谓幻想，即我们在心目中勾勒这个理想异性的模型时所用的方式。

缺失，不是指现实的父母的缺点，而是指，在抚养孩子的时候，他们有一些什么样的缺憾。如果现实中的异性父母，给了孩子健康的抚育，既给了孩子充足的爱，又懂得给孩子自由的空间，那么，这个孩子就没必要花太多力气在自己心中勾勒那个虚拟的理想异性父母的模型。相反，如果异性父母的一些抚养方式严重阻碍了一个孩子的心灵成长，那么，这个孩子就可能会花大量的力气来勾勒出一个理想的异性父母的模型来，并会经常想，假如我有一个那样的异性父母该多好啊！

这就导致了一个结果：如果一个人没有从现实的异性父母那里获得足够的爱，他内心中的理想异性对他而言就尤其重要，而且这个理想异性，与他的异性父母的差异也非常大。

这种差异，就是迷恋的根源。理想异性与现实异性父母的差异越大，就越容易沉溺于迷恋中。

譬如，一个男孩，如果他的妈妈对他的爱有巨大缺失，那么这个男孩就会在心中勾勒一个完美的女性形象。勾勒出这个假想的妈妈后，他会幻想如果有这样一个妈妈，他就会好受多了。

此后，随着年龄的增长，这个理想妈妈的假想，就会幻化为他对理想女性的渴求。

一旦遇到符合心目中的理想女性形象的女子，他的迷恋就会被强烈地激发出来。

但问题是，他迷恋的，仍然是自己心目中的理想女性。按照心理学的说法，他是将心目中的理想女性的模式，投射到那个女子的身上，他迷恋的只是那个女子身上的幻象。

并且，他看到的，也就只有那个被他严重理想化的幻象，而看不到他的迷恋对象的真实存在。