

为何爱会伤人

「珍藏版」

著名心理学家**武志红**——著



比“我爱你”更重要的是，我如何爱你
在爱中受过伤的男女，
不要让自己的下一代再受伤

随书附赠武志红亲自拍摄神秘明信片

为何爱会伤人

「珍藏版」

著名心理学家

武志红——著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

为何爱会伤人：珍藏版 / 武志红著. —北京：北京联合出版公司，
2017. 1

ISBN 978-7-5502-8301-5

I. ①为… II. ①武… III. ①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(2016)第185306号

为何爱会伤人(珍藏版)

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 红 夏应鹏

特约编辑：李艳玲

封面设计：沐希设计

版式设计：郝薇薇

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)

北京雁林吉兆印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数252千字 787毫米×1092毫米 1/16 18印张

2017年1月第1版 2017年1月第1次印刷

ISBN 978-7-5502-8301-5

定价：45.00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，请与本社图书销售中心联系调换。电话：010-82894445



序

.....

从轮回到孵化器

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，而会成为一個孵化器，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！

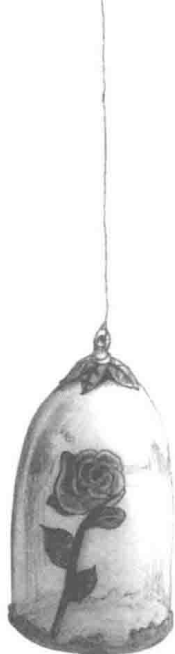
第三个阶段，我是我，你是你，但我们在一起，并且真的感觉到我应该和你在一起。

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 to 孵化器 /05

Part 1 爱情，是一种轮回

迷恋：源自幻象的爱 /003

一见钟情或是致命诱惑 /013

命运=心理的强迫性重复 /023

七年之痒：寻找真爱的契机 /028

警惕爱情的七个教条 /037

最迷人的爱——绝望的爱 /048

每一次缘分都是一个功课 /057

Part 2

难以避免的爱情战争

Kim 的拯救情结之真相 /067

要激情，还是要安全感 /071

没有安全感毁了张柏芝的婚姻 /075

支配与服从双重奏（一） /081

支配与服从双重奏（二） /091

夫妻吵架：隐秘的权力斗争 / 100

别拿自己的尺子量对方 / 107

放下亲密关系中的挡箭牌 / 119

警惕你身边的隐形攻击 / 126

慎防亲密关系中的洗脑 / 134

恋爱，是为父母而谈吗 / 142

四年没性交，到底错在谁 / 149

Part 3

任何选择都有道理

谁是你人格的对立面 / 159

谁是你的第三者 / 167

我杀死了一个 23 岁女孩 / 170

忠实男友屡有新欢 / 173

她们为何偏偏做第三者 / 180

她们为何非杀人犯不嫁 / 191

要求恋人鼓励我过分吗 / 196

万里之外的爱 / 202

依赖与反依赖的双重奏 / 205

Part 4

走向真爱

男人是个什么东西 / 215

女人是个什么东西 / 226

女人，破解你的幸福密码 / 236

重新发现你的父亲 / 242

发现爱的证明 / 252

给到手的幸福盖个戳 / 255

放下爱情的神话 / 262

将你的心打开 / 268



为
何
爱
会
伤
人

—
珍
藏
版
—



爱情，是一种轮回

为
何
爱
会
伤
人
—
珍藏版
—

迷恋：源自幻象的爱



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。

在搜狐某论坛上，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……

只不过不是我，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誉为荣，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。搜狐某论坛上的那位男子，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……