

王智／著

看准男人，看清爱情，新恋爱时代，  
从心出发，上对花轿嫁对郎！

# 谁来爱我

与恋爱中女人的心灵对话

中国出版集团  
东方出版中心

王智／著

与恋爱中女人的心灵对话

# 谁来爱我

中国出版集团  
东方出版中心

## 图书在版编目 (CIP) 数据

谁来爱我：与恋爱中女人的心灵对话 / 王智著. — 上海：东方出版中心，2007

ISBN 978-7-80186-538-0

I. 谁… II. 王… III. 恋爱心理学 IV. C913.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2006) 第 154967 号

## 谁来爱我：与恋爱中女人的心灵对话

---

作 者：王 智

责任编辑：王 灿

插图绘画：色凯设计·程烁

版式设计：色凯设计

出版发行：东方出版中心

地 址：上海市仙霞路 345 号

邮 编：200336

出品策划：东方博奥（北京）图书有限公司

电 话：010-84606348

印 刷：北京市华审彩色印刷厂

经 销：全国新华书店

开 本：787 × 1092 1/16 印 张：18

字 数：290 千字

版 次：2007 年 1 月第 1 版 印 次：2007 年 1 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-80186-538-0

定 价：28.00 元

---

版权所有·侵权必究

如有印装质量问题，请直接与承印厂联络

世界上最好的和最美的东西是看不到也摸不到的……它们只能被心灵感受到。

——海伦·凯勒 (Helen Keller)

在生命结束之前，我们将依爱而接受审判。

——司徒约翰

推荐序

# 真爱何求？



追求真爱是人类普遍又基本的行为动机。然而得到真爱又不是一个简单的事情。关于爱情，在人们的印象中，永远有写不完的故事，唱不完的歌，流不完的泪，说不清的理。在男女感情关系中，人们经历着不同的命运：有人在快乐的“生活”，有人在寂寞的“受苦”，有人无助的“等待”，还有人绝望的“心痛”！因为在爱情产生的机制中起关键作用的是爱情审美，而审美是在对对方言行特点解读的基础上产生的。在能够彼此解读的男女之间，能够透过行为而看到内在本质。每个人都有着不同于他人的人生经历，而不同的人生经验往往会使恋爱中的男女不能准确解读对方，导致爱情审美停留在行为表层，误解或痛苦也由此而产生了。

王智有着对无数“爱情困惑者”进行心理辅导的经验，他从心理医生独特的角度，帮助求助者正确解读“伤害性的刺激”和面临的问题，为求助者打开一扇扇窗口，教会求助者掌握心理调整的关键技术，引导求助者从痛苦中再生，学会接纳自己，让失意感促进自己的成熟，摆脱“失爱”的消极影响，继续她们追求“真爱”的旅程。

通览《谁来爱我》全书，我感到作者在心理辅导理论和技术方面的深厚底蕴和丰富经验，为此他针对许多问题给出了独

推荐序





到见解。他不仅可以帮助咨询者解决她们当下的困惑，而且还解析当下人们情感所面临的一些共性问题，给读者有益的启示。

《谁来爱我》有以下几个特点：第一，理论联系实际，可操作性强。全书从实际问题出发，用心理学的理论加以阐释，用心理学的方法加以指导，许多方法实在，可操作；第二，问题类型多，适用面广。全书以恋爱为主线，涉及情感的多元层面，不仅涉及付出真爱得不到回报、没有结果的痛苦，还涉及婚外情这一当今社会越来越困扰婚姻的烦恼等诸多问题，不仅适合于尚未恋爱的年轻女性、也适合于已经恋爱却正遭遇着情感与理智上的矛盾、冲撞，想爱又不敢爱却又不忍放弃的女性阅读，还适合于对爱情悲观彷徨、失意徘徊、正陷入深深无助感的女性阅读；第三，内容来源于生活，可读性强。

总之，《谁来爱我》这本咨询手札集，是所有追求爱情和婚姻幸福的人们不可多得的枕边书。

刘芳（注：刘芳，解放军著名心理学专家、航天员心理教练）

2006年12月20日于北京航天城





## 陌生的珍贵

——一网友评《心灵对话》

### 陌生的珍贵网友评《心灵对话》

星移月走，人海相遇，有几多陌生。那里的陌生挂着月光  
的清冷，美丽而不可触及。如今我们相遇，也有着陌生。  
这陌生揭开了现实的面纱，却还你我一个真实的天空。

你勿需穿上笔挺的西装来掩盖你疲惫的旅程中需要抖落  
的尘土；你勿需涂抹高级的香水来消融你心中淤积已久的伤  
悲；你勿需撑起华丽的遮阳伞来驱散世俗投注你异样的目  
光；你勿需苦思华丽的词藻来表达你的不情不愿。从来都没  
有像现在这样，感到陌生的感觉真好。

在无声的网前，陌生的方寸幕前，你尽情地展现自己的  
风采，无所惧怕地袒露心迹是因为陌生，得到真诚的理解也  
是因为陌生；因为陌生才有了真实的你，因为陌生，你才觉  
得真诚的可贵。

陌生为心路驾起了一座沟通的桥梁，路途上没有飞尘中  
挟带的世俗，没有落叶在风中的惧怕；陌生给你带来的就是  
轻松的愉悦，陌生掀起遮掩虚伪的面纱，撕去不必要的装饰





惟慢，一脸素静的自然，却能吐露最精彩的片段。

陌生让人的身体远离，陌生让彼此的心灵靠拢。陌生的交流  
可以是没有顾虑的瀑布，倾诉最大的激情；也可是潺潺的山涧小  
溪，慢慢拨弄你的心弦。

友情往往滋长在陌生的蔓藤叶间，绕着关切的话题，盈盈升  
腾；在藤牵话绕的长廊上，在满是陌生的月光下，聚集真诚，所  
以寒冬有雪不再寒冷，夏季有雨不再酷热，春天有花更加明媚，秋  
季有果更加成熟！

退出程序，关闭电源，我们依然陌生，而我们记忆的深处会  
增添许多的感动！





自序

# 幸福女人的“红处方”

——“Love yourself”

正当我提笔要为我的这本《谁来爱我》作序，陷入沉思默想时刻，我的电话响了，接起来一听，对方用微弱的声音说：“您好！请问您是王智老师吗？”“是，我是！您是哪位？”“我就是给您在搜狐网《心灵对话》专栏写信咨询的那个‘坐台小姐’，您给我的回信中说要我打电话给您。”“噢！我想起来了……”是有这么一封很“特殊”的咨询信，来信的题目是“做过妓女的人就没人爱了吗？”求询的女孩曾做过三陪小姐，就在2002年“国际戒毒日”那天，她认识了一位“客人”——也是她最后服务的一位客人，一位刚刚刑满释放的“男人”，她留了他的电话。在后来的交往中，女孩发现自己慢慢爱上了那个“男人”，“男人”也很爱她，女孩感到好幸福，因而做了个“决定”——“改良从正”！他们同居了，并张罗着结婚过日子，后来，在一次吵架时，那个“男人”说了一句话，深深刺伤了她的心——“你这个妓女缠着我干什么？”因为这句话，她离开了他，可她又真的很爱很爱那个“男人”，她无数次地想努力挽回和他的爱情，均无果。再后来，为了这份爱，她吃安定、割脉、逃离那个令她肝肠寸断的城市，独自一人在黑暗中疗伤饮泣……我记得，她在信的末尾问我：“在这个世界上，做过妓女的人就真的没有人爱了吗？！”

我问她：“你现在怎么样？”“王老师，我现在打电话给您，不是要您劝我什么，只是想和您倾诉我心中的苦闷，我实在找不到第二个可以信任的人了。”我说：“好啊！我愿倾听你的故事。”我听对方的声音很小，感觉不妙。忙问：“您现在在哪？”“我住在重庆××酒店，我刚从拉萨回来。我今晚吃了70片安定，喝了一瓶啤酒，我实在不想活了，人活着真是太苦太苦了，我既然无权

自序





选择快乐的活，我总可以选择痛快地死吧！”我说：“我知道你此刻的心情很苦很痛！”电话那边传来小声的哭泣。我们“对话”了近一个小时，她已昏昏欲睡了。于是，我赶忙打电话给女孩入住的酒店，跟酒店负责人说明情况，酒店方积极配合以查房为名将女孩送往重庆市第八人民医院实施洗胃治疗，并通知了女孩的家人……

当这一切都完成时，时间——定格在2003年7月26日的凌晨1点。

那一夜，对我而言，又是无眠！

记得我在搜狐网《心灵对话》栏目的开篇语中写道：对于生活在繁华都市里的现代人而言，工作真的很忙，学习真的很苦，感情也真的很累！也许，感情上的“累”已远远超越了工作的“忙”和学习的“苦”！“感情真的很累”，并不是一句危言耸听毫无意义的空话，它道出了如今时代与现实中人性、人心、人情的“真貌”。

我相信，凡对生活及生命怀抱热情的朋友都有体会：我们所赖以生存发展的生活环境、经济收入、科技水平、文化内容等要比过去上一代或两代人的丰富，甚至说提升了上百倍都不为过。以通讯手段为例，在以前，远距离的交流以通信为主，紧急情况下发电报，能用得起电话的是少数身份不菲的人；近距离则是以捎口信、家访串门为多。而今呢，电话已进入“寻常百姓家”，“呼机、手机、商务通，一个都不能少”，更有钟情于方便快捷的“伊妹儿”联系着你我他。凭着先进的科技手段，人们沟通的工具大大地进步了，效能也大大提高了。再看看人际关系的品质如何呢？可能会有人说，现代人身上的淳朴与敦厚的品质正在逐步消失；人际之间的互信与承诺的分量正在日益减弱；人性本来的单纯和正直正在物质科技与心智科技的升级中慢慢衰竭。这个愈演愈烈的社会现象，引起了全球范围的有识之士的“忧思”——我们的社会在不断的“文明进步”，我们的人性却在日益的“沉沦落寞”！

正如一位作家所描述的“现代人的生活”：我们的通讯愈加先进，沟通却日益困难；我们的交际愈加宽广，朋友却愈来愈少；我们的知识愈加丰富，智慧却逐步减少……

一言以蔽之——现代人找到了丰美的“芳草地”，却忘了“回家”的路！

马克思说，“人是社会关系的总和”。一个人，从我们出生的那一刻起，将注定我们未来要生活在一张无比错综复杂的“网”——“关系网”中。这个“网”，包括你的父母亲人、爱情婚姻、朋友邻居、事业伙伴、竞争对手……这个“网”，可以让你平步青云、游哉悠哉；也可以令你挫折连连、困苦不堪！因而，在“网”

里，有人在快乐地“生活”，有人在寂寞地“受苦”，有人无助地“等待”，还有人绝望地“心痛”！

按照 20/80 法则计算，这个世界上只有 20% 的人能真正成功；在 20% 的成功人群里，只有 20% 的人能体验到快乐的滋味，80% 的人成功但不快乐；而剩下的 80% 的人在饱尝既不成功亦不快乐的生命。这样一算，惊人的结果出来了：不成功不快乐的人达 80%；成功而不快乐的人占 16%；真正成功快乐的人只有 4%！

为什么只有那么少的人享受到生命的富足与快乐呢？

为什么那么多人努力地经营爱情，到头来却不堪负重、伤痕累累？

为什么“我爱的人”不出现，而“爱我的人”我又无法接受？

为什么我爱得最深的人却“伤害”我最深？

为什么我的爱付出那么多总没有结果？

为什么我和父母家人、同事的关系老是搞不好？

为什么我活得像“行尸走肉”一样，找不到生活的动力及方向？

.....

真的，生活中有太多的谜团等着我们去解答与释然，我们试图努力地去解决、去回答，最后还是无功而返——搞不清为什么会这样？工作、婚姻家庭或生活中不想、不愿或害怕出现的场景总是一而再、再而三的“重复映现”，始终走不出那团“迷雾”、那个“怪圈”、那个“心魔”、那个“习惯模式”，我们不禁仰天长叹：这究竟是因为什么？为什么？！

20 世纪，西方心理学的快速发展及有效应用，特别是临床心理咨询实践的卓越成果表明：所有萦绕在人们内心深处而挥之不去的“怪圈”、“迷雾”、“心魔”及“习惯模式”，均源自于生命在成长过程里因“个体的需要”（生理性或心理性），遭受“威胁性情境”而未被满足之后形成的“原始伤害”，以及伴随“原始伤害”形成时压抑下的综合“情绪”及“情感”——如孤单无助、愤怒憎恨、悲伤委屈、恐惧害怕等。这些压抑下的“情绪”及“情感”随时间的推移而潜藏于个体生命的潜意识与无意识处，叫人不易觉察及洞悉。一次又一次的“受伤害”的体验长久积郁成人的新的“价值信念”——“自我评价体系”——对外表征为“固定形象”、“固定行为”、“固定情绪”，即所谓的“性格特征”；对内则表现为“自我价值感的评价”。而且，新的“体系”一旦运作，成为习惯性的“系统反应模式”，则不易改变，除非当事人的生命经验改变或人格重塑，否则会持续性地演出同样的“人生剧本”。





很多人常抱怨自己的“性格”不好、“命运”不好，感叹性格注定命运多舛不可逆改！殊不知，这其中蕴涵了多少因心理及心灵的“伤害”而导致的“坚定信念”与“人生盲点”，我们却误以为那就是与生俱来的“人生际遇”！是“性格”！是“命运”！如果说“性格决定命运”是个真理，则可以认为“好的性格一定会造就好的命运”。而“性格”是在后天的成长过程中雕塑而成的，因此，我们完全可以说“运用心理治疗打造好性格，从而成就美好的命运”！

生命的成长是一个单纯而又复杂的过程。

说她简单，是觉得只要遵循生命发展的规律，满足生命萌发的一切“需要”——空气、水、营养、关怀、温暖、包容、爱、支持等，给予其恰当与充分的满足，即会培育出一个身心健康、人格健全的人。

然而，人的心理与心灵则需要更高层面的“养分”——“无条件的爱”（“STROKE”），心理才能发展得完整与健全。

说她复杂，是基于生命成长的客观现实不如理想的那般完美和完整，在经过了出生、童年、家庭、学校、恋爱、工作等诸多事件与情境的历练后，人生的“缺憾”、“伤害”、“未了情”及“匮乏”总是难免的。于是，我们可能变得愈发的成熟、丰富、弹性与圆融，也不乏有的人成为自卑、胆怯、懦弱、虚荣、逃避、冷漠之人。尤其是童年的成长体验（12岁以前），对我们的心理、人格与心灵的影响真是太大了，无论怎么夸张它都不为过。

有位心理学家曾这么形容“童年经历”对人生的影响：一个人成年之后的所有的行为与动机，都可以在其童年里找到答案。这句话足以彰显其分量！

21世纪是“全人发展”的时代。它涵括了人在“三大范畴”的成长及发展：即“身”（生理）、“心”（心理）、“灵”（灵魂）三要素。因此，身体的健康不等于心理（心灵）的健康；只有身心灵三方面均衡完全地发展才是真正的健康，也是21世纪的人们积极追寻的终极方向！

2002年10月，我毛遂自荐而又非常幸运的与搜狐网女人频道合作，搭建了《心灵对话》这一“心”的沟通与对话平台。此平台建立的初衷是源于我“心理助人”的人生使命，没想到栏目运作伊始，便获得了网友的积极支持及热烈反馈。网友的热情与信赖更进一步激发了我的工作热情与服务网友的使命感！

在搜狐平台与网友互动的过程中，我实在感受到自己深沉的责任感，在打开每一封网友的来信时，我都满怀无比的尊重与激奋之情，小心翼翼地读信，尔后思考，再郑重严肃地回信。由于工作的压力及来信甚多，我无法做到每信必回，有的长篇叙之；有的寥寥数语；有的我回复一句“王智已收信”；还有

的电话或QQ约谈，目的是尽我所能，竭力协助！

可以欣慰地告诉大家：至今为止我已成功干预了12起因各种原因导致的“自杀事件”，挽救了12条美丽的生命！

佛语说：“施比受更有福！”

在这里，我首先要最最感谢的是热情真诚的搜狐网友们，是你们让我——一个陌生人，有机会进入你们的生命，聆听你们的心声，为你们服务！

其次，要感谢搜狐女人频道的原主编李冰女士、副主编张洁女士及编辑郑蓉小姐，以及现在的主编高璐颖和情感编辑尚鑫，是你们的热情支持才让我有机会服务社会！

最后，还要感谢一个不可或缺的重要的人——“我自己”，是“全心分享快乐生活”的人生理念成就了今天的我！

真实的我曾是一个“不幸的人”，生长在一个不和谐的家庭，未曾体验过迷人的童欢及少年的温馨，一度敏感、自卑、虚荣、胆怯，我曾深深抱怨自己的命运不济，愤世嫉俗，渴望真实温情的人际，渴望体验美好的生活，更渴望自由自在的生命！

我又是一名“幸运儿”，有幸走上了自我成长与潜能探索的智慧之旅，开始我人力资源顾问及心理咨询的职业生涯，接触与恩遇了许多著名的管理与人性领域的专家顾问，并有缘成为他们的学生、伙伴及朋友，从他们的身上我学习到了太多的“知识”和“生命智慧”——他们的人生体悟及实证的智慧与真理！在他们的提携与鼓励下，我一天天地茁壮成长、羽翼渐丰。

这本书的内容是我这四年来为搜狐网《心灵对话》栏目做的在线心理咨询，加上为国内期刊杂志撰写的心理咨询手稿。书中的内容以恋爱婚姻为主线，涉及情感的多元层面，我试图以心理学的视角来解析当下情感的一些“热点”——诸如“性开放”、“爱无能”、“第三者恋情”、“网恋”、“婚姻恐惧症”等现象，给读者一些有益的启示。

“一切皆有缘，万法唯心造”。一切的成长与转变，从“爱你自己”开始！

亲爱的朋友——我深深地感谢你们！向你们鞠躬致敬！

王智

2006年12月12日

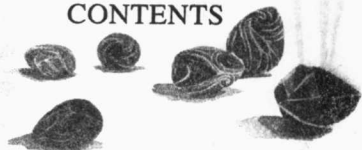
自  
序

9



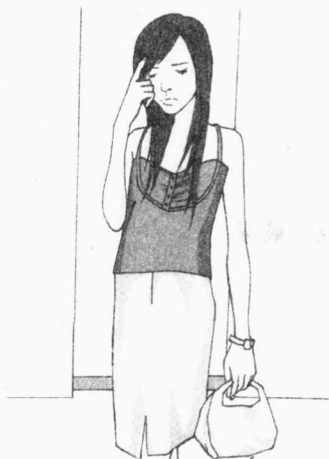
# 目录

## CONTENTS



- 1 推荐序 真爱何求？
- 3 陌生的珍贵——网友评《心灵对话》
- 5 自序 幸福女人的“红处方”——“Love yourself”

### 1 第一章 从“心”开始健康地爱



- 为何男友的电话越来越少？ //5
- “花心”的男友，我要嫁吗？ //9
- 我要退出这三人恋爱的世界吗？ //13
- 我喜欢的男生为何老是拒绝我？ //17
- 我患上了“爱情强迫症” //19
- 在梦里，他为何总对我纠缠不休？ //23
- 我该如何从“心”开始？ //26
- 为何男友阻止我穿漂亮衣服？ //29
- 我要不要再继续和他同居下去？ //32
- 这种男人值得我等待吗？ //34
- 我要放弃这份真爱吗？ //37
- 从“心”开始健康地爱 //39

### 43 第二章 擦亮眼睛再去“爱”

- 梦中的假象 //47
- 这份感情是坚持还是放弃？ //50
- 分手十二年了，我仍然忘不掉他 //53



爱他是否就要接受他的全部? //56  
我的爱情笼罩在暴力的乌云里 //58  
错爱 //62  
遭遇难堪的“办公室恋情” //67  
“公司恋”何去何从? //71  
我的父母极力反对我的爱情怎么办? //74  
恋爱为什么总是痛苦的? //76  
如何面对男友的“回头恋人”? //79  
如何面对已婚老板的“爱”? //82  
我的未来在哪里? //85



### 87 第三章 破译都市人的“情感迷思”

我是“怀疑狂” //90  
男友为何脚踏两只船? //93  
漂亮女孩的坎坷“爱情路” //97  
如何留住我的英国男友? //102  
他是“爱”我还是“利用”我? //104  
他是真的爱我吗? //107  
为什么不让我一直依赖下去? //110  
为何我的爱情不超过三个月? //114  
痛苦地爱上恐惧结婚的男友 //117  
“爱”上一个不该爱的人 //120  
两个“天蝎座”的爱情会修得正果吗? //122

### 125 第四章 为什么“爱我”的人却“伤我”最深

我的爱是一个“轮回” //128  
我们的爱还要继续吗? //132  
我们的“爱情”会有明天吗? //135  
爱上已婚男人 //139  
除了性，我们之间还有什么? //142  
怎样才能拒绝“第四类情感”? //147  
如何逃脱第一段感情的“魔咒”? //150  
“自私”毁了我的爱 //154  
我跟谁恋爱更合适? //156  
爱不在了，还要结婚吗? //160  
幸福就在眼前，我却要逃避 //164



## 167 第五章 解密“婚姻恐惧症”

怎样挽救危险的爱情? //170

他为什么不结婚? //173

如何走出失恋的伤痛? //176

主管是“爱我”还是“玩我”? //181

民族差异, 会阻断我们的爱情吗? //183

做过“小姐”的人还有权利爱人吗? //185

“自杀小姐”的回信 //190

失恋后怎样做自己的“英雄”? //193

如何面对虚荣的功利男友? //198

为何总是很难信任男友? //201

我遇到了“变色龙”的男友 //204

## 207 第六章 你到底能恋多久

承认不了他的“过去” //209

贞操要不要给他? //211

我和他究竟算什么? //215

找不到被爱的感觉 //218

这样的男友还能要吗? //221

博士小姐的爱情迷思 //223

男友为何不吻我? //226

初恋让我如此“心痛” //230

因为爱, 我伤了自己 //232

十年感情还值得挽留吗? //236

女网友争抢我的男友 //240

我还有爱人的能力吗? //242

等待了十年, 就为一个婚礼 //247



## 250 附录

搜狐在线访谈之一 //250

搜狐在线访谈之二 //261





## 第一章

「当我们来到这个世界时 我们是美好的 然后我们就失掉了这些美好品质。现在我们必须重新肯定我们的美好品质。」

——印度学者斯瓦米·萨奇达南达

# 从『心』开始健康地爱