

哈佛最受欢迎心理导师

写给渴望真爱却又害怕相爱的性情男女

为什么 我们爱得 这么累

WHY
IS LOVE SO
HARD

[日] 加藤谛三 著

吴倩 译



真正解决

90%以上婚恋问题

连续三年位居日本亚马逊
心灵读本第一名！

全球狂销
100万册

新星出版社 NEW STAR PRESS

为什么 我们爱得 这么累

WHY
IS LOVE SO
HARD

[日] 加藤谛三 著
吴倩 译

新星出版社 NEW STAR PRESS

著作权登记图字：01—2015—2897

GANBATTEIRUNONI AISARENAI HITO

Copyright © KATO Taizo 2014

All rights reserved.

Original Japanese edition published by PHP Institute, Inc.

This Simplified Chinese edition published by arrangement with
PHP Institute, Inc., Tokyo in care of Tuttle-Mori Agency, Inc., Tokyo
through GW Culture Communications Co., Ltd., Beijing

图书在版编目(CIP)数据

为什么我们爱得这么累/(日)加藤谛三著;吴倩

译.—北京:新星出版社,2015.7

ISBN 978-7-5133-1825-9

I. ①为… II. ①加…②吴… III. ①婚姻—社会心
理学②恋爱心理学 IV. ①C913.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第136673号

为什么我们爱得这么累

(日)加藤谛三 著

吴倩 译

责任编辑 汪欣

策 划:好读文化

装帧设计 嫁衣工舍

内文制作 王春雪

责任印制 李海坡 史广宜

出 版 新星出版社 www.newstarpress.com

出 版 人 谢刚

社 址 北京市西城区车公庄大街丙3号楼 邮编 100044

电话 (010)88310888 传真 (010)65270449

发 行 新经典发行有限公司

电话 (010)68423599 邮箱 editor@readinglife.com

印 刷 北京天宇万达印刷有限公司

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 7.5

字 数 134千字

版 次 2015年8月第1版

印 次 2015年8月第1次印刷

书 号 ISBN 978-7-5133-1825-9

定 价 38.00元

版权所有,侵权必究;如有质量问题,请与发行公司或者印刷厂联系调换。

序言 若拥有爱别人的能力，
人生的问题总归都有办法解决 /1

第一章 为什么恋爱总不顺利？

- 他要的不是爱情而是依赖 /11
- 依赖性强的人，无论怎么挣扎都得不到幸福 /16
- 总是责备恋人，心理上会比较轻松 /22
- 爱一个人，就意味着自立 /24
- 因为眼里只有自己，所以会被欺骗 /27
- 去爱别人，就能谈一场精彩的恋爱 /30
- 和自恋的人结婚，就算离婚了也会不幸 /35
- 她并不认为自己在撒谎 /38
- 他们会做出对自己有利的解释，并深信不疑 /41

第二章 因为追求无条件的爱，所以无法顺利

总希望自己能受到夸奖，却无视对方的感受 /47

心情无法立即好转的原因，以及他们的“正义” /50

分手也是使人成长的爱 /55

偏见是憎恨乔装改变后的产物 /58

由于不能认可彼此的缺点而造成的悲剧 /63

自恋的人无法站在对方的角度看问题 /65

就算一直等待也无法得到幸福 /70

老来因孤独而痛苦的人们 /72

“理想的恋人”的真相 /74

性情不成熟的人有很强的执着心 /77

世界上最流行的话：“谁都不理解我” /82

搞错方向的努力得不到回报 /86

第三章 把自卑感与爱情搞混的人

有时会因彼此的自卑感而开始交往 /91

把骇人的执着心错认为是爱情的强度 /96

“沉醉”与“爱”完全是两码事 /100

不合自己的心意就会产生嫉妒和憎恨 /102

孤独及失望感一旦过于严重，就会热切地寻求赞赏 /108

有强烈自卑感的人，会选择和自己不一样的恋人 /110

能够认清自己的本性，就能够顺利地恋爱 /113

自卑感极强的男性及自恋的女性 /116

把“配不上”错当成最棒的恋人 /119

在家狂暴在外迎合，具有两面性的丈夫 /122

成熟的恋爱在结束时也不混乱 /125

第四章 人都是边受伤边成长

勉强去做并非真情意 /131

考虑对方想要的是什么，这才是爱 /136

和对方没有心灵接触就会产生很大的误解 /139

错误的爱，与母亲对孩子的愤怒相似 /144

明白什么是不该期待的事情，并且放弃它 /146

所谓爱，就是接纳对方的全部 /150

只有克服依赖在恋的人才能够去爱 /153

在无意识的世界里对母亲撒娇的丈夫 /156

为对方实现愿望是爱对方的样子 /159

依赖性强的男人没办法去爱女人 /161

去爱需要觉悟和努力 /163

想要去爱，这种欲望代表了人的成熟 /167

喜欢与爱完全不同 /171

第五章 痛苦正说明终于获得了去爱的能力

不自立就无法去爱别人 /177

试图博取同情、获得心理安宁的人 /181

为了能靠自己坚定自己的内心 /184

认识内心的矛盾纠葛，才能够克服它 /187

人不受伤，无法独立 /192

不要在乎他人的眼光，给自己独处的时间 /195

只为“其他人会怎么看我”而活着的女性 /200

性情不成熟的荒唐的人 /204

具有独立人格的成年人之间的友情 /206

人只有通过变强大才能够得救 /210

性情不成熟的人无法正常地恋爱 /213

和长不大的男人在一起，会白白浪费自己的人生 /217

即使去要求无条件的爱，也无法成长 /220

选择像母亲的恋人的男人 /223

后 记

那就是“请你现在就觉察到这一点”的信号 /227



序言

若拥有爱别人的能力，
人生的问题总归都有办法解决

人类心理的本质，从我们还住在洞穴中的时代开始就没发生过什么变化。

说起来，人类心理的重要本质基本上都已经在古希腊悲剧作品中表现过了。现如今在电台的热线咨询节目中流行的话题，也和《圣经·旧约》的时代没有区别。

发生改变的只是现象，而不是本质。

差不多在 40 年前，我写了一本叫作《爱与青春的潮流》的书（Inner-trip 出版社出版）。

如今重读那本书，我发现在恋爱心理上，当时和现在没有任何区别。因此，我以那本书中所阐释的不变的恋爱心理为中心，融会我 40 年来心理学研究的结晶，编写成这本《为什么我们爱

得这么累》。

在现在的这本书当中，我将尝试通过恋爱来思考“人类不变的本质”。如何有效利用“人类不变的本质”幸福地生活，这是人类永恒的课题。

特别是在当今这种叫嚣着“变化的时代”“全球化的时代”的浮躁的现实背景下，我想，即使是谈论恋爱，恐怕这种视角也是很必要的。

在本书中，我思考的是在每一个失恋案例中，隐藏着怎样的心理。通过了解隐藏的心理来探讨如果想要让恋情开花结果，有哪些必要的心理因素。

即便是一般的人际关系，有心理问题的人也更容易和有心理问题的人走到一起。反过来说，有心理问题的人，无论如何都会避开心理健康的人。

人的内心纠葛会通过人际关系表现出来。在恋爱这件事上也是一样，心理上生了病的男性，容易与心理上生了病的女性坠入爱河。而心理上生了病的女性，会无意识地避开心理健康的男性。

内心有纠葛的人在听到“爱”这个字眼的时候，只会想到“被爱”。这种人就是爱无能的人。

即使因恋爱而发生争执，他们也只会一味烦恼，却无意解决问题。

对有些人来说，恋爱能够丰富、充实他们的人生；可对另一些人来说，恋爱却会破坏人生。

既有谈恋爱变得幸福的人，也有谈恋爱毁掉人生的人。

为什么会这样？

这就好比一个人是要加入邪教组织还是要信仰传统宗教，会带来不同的结果。

为了解决自己内心的纠葛而去恋爱的人，会被恋爱毁掉。

然而如果不关乎内心的纠葛，只是因喜欢上对方、爱上对方而恋爱，那么无论是否会失恋，都会丰富自己的人生。

更进一步来说，其实所有的努力都是一样的道理。努力永远是一把双刃剑。

有的人努力想要在社会上获得成功，到头来却白白浪费了人生；也有的人经过努力，让人生过得十分有意义。

有的人想要通过社会地位的成功来解决自己内心的纠葛，遗憾的是，这种人的努力就是“走向毁灭的努力”。

为“走向毁灭”而努力着的人，并不会意识到自己努力的动机。他们意识不到自己内心的纠葛。

所谓最基本的欲望，就是说这种欲望一旦得不到满足，人就会非常焦虑不安。

那些因基本欲望得不到满足而不安的人，不管做任何事情，都会以消除不安为首要目的。那些人谈恋爱也一样，他们的目的并不在恋爱本身，而是要消除自己的不安。

因此，他们优先考虑的是被爱，而不是去爱别人。

工作上他们也以消除不安为目的。所以他们无论如何都想要出成果，以此获得安心，这是他们最优先考虑的。

也许有人会觉得本书中举出的各种事例实在太过极端，但其实那些都是我在现实中接触到的案例。而且从本质上来讲，这些事例与普通人的恋爱也有共通之处。在极端的例子当中，事态自身的本质会表现得更加鲜明。

因为在现实的世界当中，既没有完全心理健康的男性，也没有完全理想的女性。所以，人类并不能区分成截然不同的两类。也就是说，并不能把人分成“心理健康的人”和“有心理疾病的人”这两类。

从心理健康到患有心理疾病之间是一个连续体。不论是心理健康的人，还是有心理疾病的人，其实都只是程度的问题。

心理健康是一个理想概念，而并不是一个分类概念。

在恋爱当中，一个人的内心世界会被表现出来。从这种意义

上来说，通过恋爱，人可以看到自己。

一个人隐藏的心理情结会对他的自我产生影响，这会通过恋爱关系表现出来。

是否拒绝承认这种隐藏的自我，决定了一个人未来是否能够幸福。

一个人自我确立的程度、性情成熟的水平，都可以通过恋爱考验出来。

从某种意义上说，恋爱就是一个试练场。在恋爱当中，能够考验出一个人作为人类的综合能力。

恋爱，会让一个人突然直面自己的无意识。黑色的乌鸦就算硬说“我是白的”，恋爱也无法获得成功。就是因为它不肯承认“我是黑的”，状况才会越来越恶化。

为了防止自身的价值受到威胁，这些恋爱状况会恶化的人，需要在恋人面前虚张声势。

在恋爱中和在其他的人际关系当中一样，人不能自以为是。

在无意识的内心深处蔑视自己，而在意识层面却觉得自己很了不起。像这样意识与无意识背道而驰，恋爱就绝对无法成功。这是人格上的矛盾在恋爱中表面化了的结果。

就好像一个人分明没有做老大的气魄，就算去招募小弟也招不到优秀的人才。同样的，明明逃避现实却渴望找到出色的异性，

就算去追寻，也招不来出色的异性。和没有气魄的老大一样，招来的只会是一些平庸的异性。

这种人即使从一见钟情发展到了热恋阶段，也会很快迎来不欢而散的结局。一见钟情代表了一个人的自我很不稳定，代表了意识和无意识之间的背驰非常严重。

这也代表了一个人没有沟通的能力，代表了他与其他人并没有发生心灵上的联系。

这种心理就和某些团体的成员想要掩盖内心的寂寥，因而故意夸耀成员间有钢铁般的团结一样，他们不肯承认彼此间没有心灵上的联系。

恋爱会把一个人的长处和短处全部显露出来。就算拼了命地硬要把自己的弱点隐藏起来，在恋爱中也无法完全地隐藏自我。

有的人因为失恋在苦恼。

他们不思考“为什么会如此痛苦”，而只是责难对方。就因为他们不肯承认真正的原因，所以不论经过多久，烦恼和痛苦都无法得到解脱。

拥有爱别人的能力的人，就不会再给别人制造麻烦，也才能够好好活到老。

能够去爱的人的人生就能得救。只要有爱别人的能力，人就有办法活下去。

卡伦·霍妮^①曾说过，为了让人生更加丰富、更加幸福，我们追求爱情。然而神经症患者却因为其他的理由而追求爱情。^②

弗洛姆^③也曾说，尽管存在着大量压倒性的反例，但认为“没有任何事比爱情更容易”这种普遍的态度却一直持续至今。^④

弗洛姆还说过，既然带着如此巨大的希望和期待开始爱情，就理应绝对不可能失败才对。如果是放在其他事情上，我们一定会思考为什么事实并非如此。

本书正是要直接思考这一理由。

了解隐藏在众多失恋事例背后的心理，思考能够让自己的人生更加丰富、更加幸福的爱情。

① Karen Horney, 1885-1952, 德裔美国心理学家，新精神分析主义的主要代表人物之一。

② Karen Horney, *The Unknown Karen Horney*, Edited by Bernard J. Paris, Yale University Press, 2000, p.150

③ Erich Fromm, 1900-1980, 德裔美国心理学家、精神分析学家、哲学家。

④ Erich Fromm, *The Art of Loving*, Harper & Publishers, Inc, 1956, p.4

