



爱得过分的女人

中国妇女出版社



爱得过分的女人

爱得过分的女人

〔美〕 罗宾·诺伍德 著

艾 文 译

中国妇女出版社

责任编辑：周 俭

爱得过分的女人

〔美〕罗宾·诺伍德 著 艾 文 译

中国妇女出版社出版 新华书店科技发行所发行

有色曙光印刷厂印刷

787×1092毫米 32开 7.375印张 159千字

1991年5月第一版 1991年5月第一次印刷

印数1—8500册

ISBN7—80016—346—6/G·205 定价：3.40元

ROBIN NORWOOD

WOMEN WHO LOVE TOO MUCH

PUBLISHED BY POCKET BOOKS NEW YORK

—1986

GDF-9/26

内 容 评 介

如果恋爱意味着受苦……

为什么如此众多的女人迷恋並不合适的男人——在感情上不能得到的男人，沉溺于工作、饮酒，或其他女人的男人——不能给她们以爱的回报的男人？在这本十分畅销的书里，心理治疗医生罗宾·诺伍德帮助这些女人认识、理解並改变她们的恋爱方式。

爱得过分的女人……

· 倾心于忧虑不安、冷漠疏远、喜怒无常的男人，而认为好男子令人厌烦；

- 为了和他在一起，不顾自己的朋友和自己的兴趣；
- 常常感到恐慌——觉得寻找爱情的时间已经不多；
- 尽管跟他在一起痛苦，可离开他就觉得空虚。

通过一系列认真调查研究並富有揭示性的实例，以及一

个有十点内容的康复方案，罗宾·诺伍德为这些女人指明了一条把自己从毁灭性的恋爱中解救出来的道路。当她们找到自爱的力量时，爱得过分的女人就能得到康复。

* * * *

如果你发现自己总是爱着你想改变他的男人，《爱得过分的女人》一书正是你所需要的。

——《豪斯顿新闻》

* * * *

诺伍德是一位具有说服力的作者，她所说的足以鼓励从书中发现自己的读者积极实行她的十点康复方案……诺伍德传达了一个同病姐妹的感受，她自己就是从爱得过分康复过来的女人，现在享受着健康的婚姻，这就是对她的方案的验证。

——《费城问询报》

* * * *

《爱得过分的女人》是一本少见的受欢迎的书，它揭示了神经病患的潜在根源，指明了摆脱嗜好痛苦和折磨生活的出路。我们向所有背有这种包袱、需要帮助的人们推荐这本书。

——米尔德里·纽曼和伯纳德·具科威茨

（《如何做自己最好的朋友》的作者）

诺伍德所打算做的是，分清什么是不明智的爱，什么是健康的爱。……每个女子都会从这本书中看到自己的一点影子——不论她与男人的关系多么健康。

——《星刊》

* * * *

一本改变女人一生的书……

——埃里卡·荣

* * * *

即使你不是一位爱得过分的女人，这本书也会提醒你，我们实际上创造着自己的生活，爱应该是件欢乐的事。

——《波士顿先驱报》

* * * *

罗宾·诺伍德写了一本杰出的自助书，使人不禁一气读完……这本文字优美，见解明智的书，能帮助女人打破愚蠢的恋爱方式。

——《洛杉矶时报》

前 言

一旦恋爱成为痛苦，那就是爱得过分了。如果我们和亲近朋友之间的谈话内容主要是关于他，关于他的问题，他的思想，他的感情——几乎每句话的开头都是“他……”时，那就是我们爱得过分了。

如果我们原谅他的喜怒无常、性情暴躁、态度冷漠或者言语刻薄，认为这些全都是他童年的不幸造成的，而我们力图变成他的治疗医生，那就是我们爱得过分了。

如果我们阅读一本自助的书，划出认为可能有助于他的所有段落，那就是我们爱得过分了。

如果我们不喜欢他的许多基本特点、道德观念，以至言谈举止，但却仍能忍受，以为只要我们能吸引他并给以足够的爱，他就会愿意为我们而改变，那就是我们爱得过分了。

如果我们的相互关系危害到我们感情的舒畅，乃至身体的健康和安生，肯定我们是爱得过分了。

爱得过分尽管带来各种痛苦和不满，却是许多女人的共同体验，这使我们几乎以为亲密的关系就是如此。我们多数人至少一度爱得过分，而对其中许多人来说，爱得过分则是

生活中反复出现的主旋律。我们有些人如此地迷恋自己的爱人和相互之间的关系，致使自己很难发挥作用。

在这本书里，我们将深入考察为什么如此众多的女人在寻求人爱之时却似乎不可避免地找到的是病态的、无情的男人。我们将探索为什么一旦我们了解到某种关系不适合我们的需要，可我们仍难于把它结束。我们将看到，如果我们的男人不合适，不关心人或不能得到，可我们仍然不能放弃他——实际上我们想要他，甚至更加需要他，这时，爱就变成爱得过分了。我们将逐渐了解我们对爱的需求，对爱的渴望，我们爱的本身怎样变成一种嗜好。

嗜好是一个可怕的字眼，它使人想起吸毒者的形象，往胳膊上扎针，过着自我毁灭的生活。我们不喜欢这个字眼，不愿把这一概念使用于我们与男人的关系。但是很多很多人是“慕男者”。象对待其他嗜好一样，我们必须首先承认自己问题的严重性，才能迈出康复的第一步。

假如你发现自己曾迷恋上了一个男人，你可能已经怀疑到那种迷恋的根源并不是爱而是怕。我们中被爱情缠住的人满怀惧怕——怕孤独，怕自己不可爱和没价值，怕被冷落、被抛弃或毁掉。我们献出自己的爱，非常向往我们迷恋的人能安抚我们的惧怕。但惧怕和迷恋反而更深，直到以爱求爱变成我们生活的动力。由于我们的办法不起作用，我们更加努力，爱得更深，我们爱得过分了。

“爱得过分”的现象是一种涉及思想、感情和行为的特定综合症。我最初认识这个问题，是在我从事规劝酒精或毒品滥用者的数年工作之后。经过同吸毒者和他们家人的数百次会面，我有了一个惊人的发现。有时我会见的病人成长于烦

恼之家，有时并非如此，但他们的伴侣几乎都来自苦恼深重的家庭，他们在那样的家庭里曾经历了超乎寻常的压力和痛苦。在奋力对付自己吸毒的爱人时，这些伴侣（酒精中毒治疗中称作“共同嗜酒者”）不自觉地重新制造并重新体验他们童年时代那些印象深刻的情景。

我开始了解爱得过分的实质主要得助于嗜酒（毒）者的妻子和女友。她们的经历揭示了她们的双重需要——扮演“救主”角色时所体验到的优越感和忧伤感。这些也帮助我明白了她们对自己嗜酒（毒）男人迷恋的深度。很清楚，这些夫妻的男女双方都需要帮助，确实双方都被嗜好折磨得要死，他是由于滥用毒品，她是由于极度的压力。

这些共同嗜酒的女人，为我阐明了她们童年的经历给她们成人后对男人关系方面所留下的难以想象的机能和影响。她们可以告诉所有爱得过分的人：为什么我们会产生对苦恼的两性关系的偏爱，我们又怎么把问题拖了下来，以及最重要的是，我们如何才能改变现状，恢复常态。

我并非要说只有女人才会爱得过分，有些男人对他们的对象同样痴情若狂，就同任何女人所能达到的一样。他们的感情和行为来自同样的童年经历和动力。但多数在幼时受到创伤的男人并不产生对这种关系的嗜癖。由于文化的和生理因素的相互作用，他们通常采取保护自己免受痛苦的办法，那就是追求外界的、不受个人因素影响的东西。他们倾向于迷恋工作、体育或各种业余爱好。同样由于文化和生理因素的相互作用，女人倾向于迷恋两性关系，或许正巧迷上这样一个受过创伤的、冷漠的男人。

希望本书能帮助任何爱得过分的人，但它主要是为女人

写的，因为爱得过分主要是一种女性中的现象。本书宗旨很具体，那就是帮助对男人关系不正常的女人认清现实，了解原因，并获得改变她们生活的办法。

如果你确是一位爱得过分的女人，我觉得应当告诉你，本书并非一本易读之书。真的，如果上述定义符合你的实际，而你能顺利读完此书而不被震动，不受影响，或感到厌烦和生气，或不能专心看这里提供的材料，或只能想到这本书可能给别人多少帮助，那么，我建议你过些时候再读一遍。我们都需要否认那些太痛苦或太可怕，以至令人难以接受的东西。否认是一种自然的自我保护的方法，它自动地、不需指挥地发挥作用。也许再次阅读时你就会面对自己的体验和深层的感情。

慢慢地读，让你自己从理智和感情两方面与这些女人和她们的故事联系起来。你也许觉得书中的事例太极端，但事实正好相反。在我个人认识的和工作中接触过的，适合于爱得过分这一范畴的数百名女性当中，对她们的个性、特点和经历在本书中的描述都决无夸大之处。她们的真实故事实际上更为复杂并充满痛苦。如果你觉得她们的问题比起你的要严重和可悲得多，那么让我说，你的这种最初反应在我大多数的求诊者中间是很典型的。每个女人都认为自己的问题并非“那样糟糕”，即使当她怀着同情之心谈到其他她认为有“真正”苦恼的女人的困境时也是如此。

生活中的一个讽刺是：我们女人能同情和理解别的女人生活中的痛苦，而对自己生活中的痛苦却麻木不仁。我对此是太了解了，因为我曾是个大半生里爱得过分的女人，直到身心健康为之付出了高昂的代价，我才不得不认真考察我对男

人的关系。我花费了过去几年的时间竭力改变自己的老模式，这一时期是我一生中最有意义的岁月。

我希望对所有爱得过分的女人，本书不仅帮助你们更加认清自己的状况，并将鼓励你们开始改变现实，办法是把你们爱的注意力引离对男人的迷恋，而引向你们的自我康复和自己的生活。

再有一点要注意，和许多其他自助的书一样，这本书里也有一份为改变现状应采取什么步骤的方案。如果你确实愿意遵循这些步骤，那就要象希望取得其他治疗效果一样，要求数年的努力和完全的保证。想摆脱你所患的爱得过分症没有捷径可走。那是早年形成的并且已经习惯的一种模式，要想放弃它将是可怕的，而且是一种不断的挑战。这一警告并不是让你泄气。如果你不改变对待男人的方式，在今后的年月里你终究必得面对一场挣扎。但在那种情况下，你的挣扎不能导向发展，而只能求得活命。选择由你决定。如果你选择着手康复的前途，你将把自己从一个太爱别人以致受害的女人变为一个珍爱自己，摆脱痛苦的女人。

目 录

前 言	(1)
第一章 爱一个不爱你的男人	(1)
第二章 坏的相互关系中的好的性生活	(25)
第三章 如果我为你受苦，你会爱我吗？	(46)
第四章 被人需要的需要	(63)
第五章 我们跳舞好吗？	(79)
第六章 选择爱得过分的女人的男人	(91)
第七章 美女与野兽	(103)
第八章 如果一种嗜好助长着另一种嗜好	(133)
第九章 为爱而死	(148)
第十章 康复之路	(166)
第十一章 康复和亲密——消除距离	(205)

第 一 章

爱一个不爱你的男人

爱的牺牲者，
我看到一颗破碎的心，
你有痛苦的经历。

● * * * *

爱的牺牲者，
那是个容易扮演的角色，
你知道如何演好。

● * * * *

……我相信你了解
我的意思。
你正走在
痛苦与欲望的钢丝绳上，
在二者之间寻找着爱。

——《爱的牺牲者》

吉尔第一次来，表情疑惑，略带冒失的神情。披着金色的松松卷发，她娇小玲珑，直挺挺地坐在面朝我的椅子上。她

似乎处处成圆形，圆圆的脸，微圆的身段，特别是她那双圆圆的蓝眼睛。她看着我办公室墙上镜框里的各种学位证书和各种证明。她问了几个有关我毕业的学校和咨询执照等问题，带着明显的得意神情说，她是法律学院的。

一阵短暂的沉默，她低头看着自己交叉着的双手。

“我想最好先说说我为什么来这里，”她说得很快。用自己说话的加快速度来提高勇气。“我来这儿，我是说来找一位心理治疗医生，因为我确实不幸。那是有关男人的事，当然我是说有关我和男人的事。我总是因为什么事把他们赶跑。事情开头挺好，他们确实追我，关注我的一切事情，但当他们了解了我，”——她对即将来到的痛苦显然很紧张——“就全都完了。”

她抬头看着我，眼里闪着强忍的泪水，继续缓慢地说。

“我想知道自己什么地方做错了，我该如何改变自己——因为我愿这样做。为改变现状我做什么都愿意，我的确是个肯于苦干的人。”她开始又说快了。

“不是我不愿意改变现状，我只是不知道为什么这样的事总是不断地发生。我怕再一次陷入这种境地。我是说，每次没有别的只有痛苦。我开始真的害怕男人了。”

她激动地解释着，摇着头，圆圆的发卷也随之跳动，“我不希望那种情况再发生，因为我很孤独。在法律学院我有许多任务，我还要工作养活自己。这些事足以使我整天忙碌。事实上，过去一年里我干的事情相当多——工作，上学，研究，还有睡觉。我向往着在我的生活里有个男人。”

她很快接着说，“于是两个月前当我去圣迭戈看望朋友时遇到兰迪。他是个律师，我们在一个夜晚相遇，那是我的

朋友们带我出去跳舞的时候。当时我们就感到相互很合得来。有很多可谈的东西——只是我想当时大部分时间是我在谈，但他似乎喜欢那样。和一个对于我重要的事情也感兴趣的男人在一起的确让人高兴。”

她双眉一皱，“他好象真的对我产生了兴趣，问起我是否结婚了——我已经离婚两年——我是否独居等一类的事儿。”

我可以想到那第一个晚上，在刺耳的音乐声中吉尔同兰迪兴高采烈地聊着天时，她如何地流露着热情，一周后，当他延长去洛杉矶的出差时，她就以这种的热情邀请他多跑一百哩去看她。晚餐中间她提议让他睡在她的住处，以便他可以回去的长途行驶推迟到第二天。他接受了她的邀请，他们之间的两性关系就从那晚开始了。

“真使人高兴。他让我给他做饭，他的确很乐意让人照顾。那天早晨他起身前我为他熨平了衬衫。我喜欢照顾男人。我们相处得很甜美。”她向往地微笑着。当她继续讲她的经历时，很明显，她几乎当时就完全给兰迪迷住了。

他回到圣迭戈自己住处，电话铃正在响。吉尔热情地告诉他，她刚才为他一路长途行驶而不安，知道他安全到家就放心了。在电话中，她感到他的语调有些含糊，于是抱歉打扰了他，随即挂上了电话。但是她胸中产生了难忍的不适。她又一次意识到，她对身边男人的关心大大超过了他对她的关心。

“有一次兰迪告我不要强迫他，否则他将消失。我吓坏了，觉得这全该由我负责。但是既爱他却又不能和他接触，我做不到。所以我越来越害怕，而我越恐慌就越迫他。”