

女性世界譯叢

〔美〕羅賓·諾伍德 著  
孫昌淑、常青 譯  
陸紅、沈鈞

# 情感的歧路



学苑出版社



2 019 8292 5

# 情感的歧路

[美] 罗宾·诺伍德 著

孙昌淑 常 青 译  
陆 红 沈 钧



学苑出版社

## 情感的歧路

[美] 罗宾·诺伍德 著

孙昌淑 常青 陆红 沈钧 译

---

学苑出版社出版

(北京西四颁赏胡同四号)

新华书店首都发行所发行

北京仰山印刷厂印刷

787×1092 1/32 印张：9.5 字数：194千字

印数：0001—4500册

1990年12月第1版 1990年12月第1次印刷

---

ISBN 7-5077-0288-X/B·9 定价：4.30元

## 出版说明

恋爱、婚姻、家庭是每个人生活中都要经历的常事。纯真的爱、美满的婚姻会使人在一生中享受到无比的幸福；而婚姻、家庭的不幸，也会使人失去依靠、情感和光彩。本书原著在国外有着广泛的影响，现在国内出版，对人们处理好恋爱、婚姻、家庭等有关问题，促进社会主义精神文明建设将会有所裨益。

在编辑过程中，我们对原著中一些与我国国情不符之处已作了一些删除，倘仍有不妥之处，希望广大读者在阅读时，去其糟粕，取其精华，批判地借鉴。

学苑出版社编辑部

一九九〇年九月

## 译者前言

—

本书的原名为《爱得过份的女人》(Women Who Love Too Much), 1988年初版于美国。该书是一本心理学通俗读物, 也是一本畅销书。它一经问世, 立刻倍受欢迎, 在不到一年的时间里, 销量就高达200万册以上, 引起了很大的轰动。美国评论界称它为“一本改变妇女生活的力作”。

本书的作者罗宾·诺伍德 (Robin Norwood) 女士是美国加州一位著名的开业心理治疗专家, 她对爱情、婚姻、家庭及儿童问题有着丰富的经验和独到的见解。在这本书里, 她探讨了一个司空见惯的问题: 为什么有些妇女的爱情和婚姻总是陷于痛苦和失败? 作者的回答十分简明而独特: 因为爱得过份了。在这本约20万字的书中, 她根据多年的实践经验和自己的切身体会, 反复向读者解释这一观点。她力图使读者懂得, “爱得过份”是一种心理疾病, 它起源于患者童年时代在功能失调的家庭(Dysfunctional families)中所受的痛苦和创伤。早期的经历使这些妇女产生严重的自卑和恐惧感, 她们害怕被忽视、被抛弃, 害怕不值得爱和得不到爱(这些恐惧可能处于潜意识中而不被察觉)。于是, 她们在恋爱婚姻中便千方百计地去吸引男人、“爱”男人、控制男人。然而, 由于这些妇女的心灵是被扭曲了的, 因此,

那些正派、和善的男性往往使她们感到乏味。能够吸引她们并被她们所吸引的男人常常是酒鬼、瘾君子或粗暴而自私的人，他们根本不值得被爱，也绝对不会以爱去回报她们。因此，爱得过份的女人总是陷于反复的失败和无尽的痛苦。作者认为，爱得过份的问题应当受到充分的重视，有这种疾病的妇女应当尽快去接受心理治疗专家的帮助。在本书的最后两章，作者详细介绍了康复的具体步骤以及如何解决康复过程中出现的某些问题，这是本书的精华所在。全书深入浅出、文笔细腻、内容生动、见解独特，值得一读。

本书主要是针对女性读者写的。但从美国的销售情况看，男性读者也为数不少。其实，本书也是适合男性阅读的，原因在于：（1）正如作者在《序言》中指出的那样，有些男性也有爱得过份的问题（只是情况可能稍有不同），对于这些男性，读读该书可以得到一些借鉴；（2）该书是一本通俗性大众心理学读物，阅读它有助于了解女性心理；（3）很多男性是爱得过份的女人的伴侣、亲属或朋友，读这本书，他们便可能为这些妇女的康复助一臂之力。

## 二

心理学自一八七九年成为一门独立学科至今，学派之争一直伴随着它的发展。这种情况在心理治疗领域表现得尤为突出。曾有人（Karasu, 1986）认为，美国可能先后出现过400余种心理治疗体系，它们往往站在各自的角度相互争论不休，让人无所适从。

作为一名心理治疗专家，诺伍德女士不可能完全超脱于学派纷争之外，她在进行心理诊断和治疗的过程中，必然会有某种侧重，这一点在书中可见端倪。比较明显的一点

是，诺伍德女士在诊断和治疗过程中十分重视对患者幼年经历的了解和分析，她认为“爱得过份”这种疾病来源于童年的心理创伤。此外，书中多次出现了诸如潜意识（Unconsciousness）、否定作用（Denial）、合理化作用（又称“文饰作用”，Rationalisation）（概念以及恋父情结、释梦等内容。这表明作者在一定程度上接受了精神分析学说（Psychoanalysis）的观点。

但是，作者绝非典型的精神分析治疗专家。原因在于：

（1）关于心理问题的起因，作者虽然认为与早期经历有重要关系，很有必要将其分析清楚，但她并不停留于此，她指出，患者要想走向康复，最重要的是必须立刻停止不良的行为方式。这与传统的精神分析疗法有很大的差异；（2）作者认为患者的不良行为模式是习得的。这实际上已同行为主义的观点十分接近；（3）关于治疗的方法，作者特别强调集体治疗（Group therapy）的重要性。她认为在这种治疗中，患者间可以无拘束地表达自己的感受，达到充分的理解和沟通。通过交流与沟通，患者可以吸取别人的康复经验，逐渐发现真实的自我和自身的潜能，恢复自信、自尊和自爱，从而迈向自我实现的道路。值得注意的是，集体疗法的创始人罗杰斯（C. Rogers）是人本主义心理学（Humanistic psychology）的鼻祖，他在四十年代提出的集体疗法和患者中心疗法（Client-centered therapy）带有浓厚的人本主义色彩，其出发点与精神分析疗法和行为疗法完全是背道而驰的。

由此可见，诺伍德女士并非属于某一特定的治疗学派，她所采用的心理诊断与治疗的方法可以说是集各家之所长，而取舍的原则显然主要来自于她长期的心理治疗实践。事实

上，在今天的美国，越来越多的心理治疗专家认识到一家之说有明显的局限性，他们承认各派均有长有短。因此各心理治疗体系正日益走向融合，这是现今心理治疗学的大势所趋。

### 三

全书的译稿是经过统校的。我们对书中多次出现的一些单词和机构名称的译法作了反复的推敲，力求做到前后统一。但我们觉得对有些词或词组的翻译仍有必要向读者作进一步的交待和说明（因为本书没有专门的注释），以便于读者更好地理解。

#### （1）Relationship

这是原文中出现频率极高的一个词，它实际上在不同情况下分别指（健康的或不健康的）爱情关系、夫妻关系或性关系。我们往往根据实际情况进行翻译，但在大多数情况下，只要不引起误解，我们就简单地译作“关系”。

#### （2）Addiction(s)

这个词我们译作“成瘾性”或“成瘾行为”。在变态心理学中，它一般是指人对某些物质（如海洛因、可卡因、酒精等）产生的依赖性。在本书中，这一概念有所扩展，如书中提到了“关系成瘾性”（Relationship addiction，指过度沉溺于爱情或性关系的病态行为）、“食物成瘾性”（Food addiction，指强迫性的暴饮暴食行为）以及“运动成瘾性”（Sports addiction，指过于迷恋观看体育比赛）等。作者认为后面的这几种成瘾行为与药物成瘾性有着共同的本质和密切的内在联系。



### (3) Alcoholics Anonymous (A.A.)

我们将这一机构的名称译作“嗜酒者(隐姓)互诫协会”。这是一个影响深远的服务性机构,总部设在纽约,分支机构遍布全美国,并可对全球各地开展与电话咨询(总部电话:纽约,(212) 686—1100)。它的主要任务是对希望戒酒的嗜酒成瘾者提供帮助,并将他们组织起来开展集体治疗。这方面的内容书中已有详细介绍,不再赘述。在集体治疗中,患者之间的交流是十分坦诚和深入的,但是,患者在自我介绍和交流中都将姓氏隐去,相互之间一律以名(First name)称呼,其目的在于保护个人隐私权。这就是该机构名称中“隐姓”一词的来历。此外,书中提到的“嗜酒者亲友(隐姓)互诫协会”(Al-Anon)、“过度饮食者(隐姓)互诫协会”(Overeaters Anonymous)等的得名都与此有关,患者在交流过程中遵循同样的保护个人隐私的原则。

### (4) Compulsive behavior

这是神经官能症的一种行为表现,中文译名为“强迫行为”。这一概念是指患者有一种不可抗拒的冲动,去做一些令人不快的、无意义的甚至是有害的事情,因此不可避免地伴随着严重的内心冲突,经常导致焦虑、抑郁和恐惧。很多成瘾行为(包括“爱得过份”)都是强迫行为。

### (5) Obsession

这一名词与“强迫行为”的概念有相似之处,但它一般指观念上的而非行动上的。我们在该书中根据具体情况分别将其译作“强迫观念”、“困扰”、“纠缠”及“迷恋”等。

### (6) Defense mechanism

这一概念的中文译名为“心理防御机制”。根据精神分析的观点,心理防御机制是一种自我保护方法,它指当人面

临挫折或困难时，往往使用一些心理上的措施，将自己与现实之间的关系进行“修改”，使之较易接受，不至引起太大的痛苦和不安。这种心理上的防御措施大都在潜意识中进行，我们无法意识到。常见的心理防御机制分为四大类共约17种，几乎每个人都在不知不觉中使用时，一般来说这是正常的。但有些人过度地使用某些防御机制，把现实歪曲得太厉害，使自己与现实完全脱离，这才是病态的。本书中提到了爱得过份的女人过度使用的四种心理防御机制：否定作用（Denial）、外射作用（Projection）、合理化作用（Rationalisation）和幽默作用（Humor）。由于不适当地使用防御机制，爱得过份的女人往往不承认自己问题的严重性，拒绝寻求治疗专家的帮助，这是她们长期处于恶性循环之中的重要原因。

#### 四

虽然本书通篇探讨的是两性关系问题，但作者的态度是十分严肃的。我们将书的正文基本上全文译出，仅对极个别段落做了删节，这对全书内容的完整性不会有什么影响。但是，我国读者在阅读本书时须注意以下问题：

（1）本书是为美国妇女写的。中美两国的文化有着巨大的差异，中国妇女的成长环境和对爱情、婚姻问题的看法与美国妇女很不相同。此外，书中提到的诸如吸毒成瘾、强迫性饮食过度等，在我国也比较少见。但是，我们认为，“爱得过份”这种现象在我国妇女中也有一定的普遍性，虽然表现形式可能与书中情况有较大不同，但其本质却是类似的。因此，本书对我国读者确实有参考价值。

（2）一切心理变态行为，包括本书中提到的“爱得过

“份”和酗酒吸毒等，都有着深刻的社会文化根源。这些根源包括社会制度、生产力发展水平、社会阶层、民族传统、风俗习惯、伦理道德观念和教育方式等。要从根本上减少以至杜绝某种心理疾病的发生，最重要的是去改变造成这种心理疾病的社会根源。但在本书中，作者由于受专业和视野的限制，基本上未涉及上述问题。从这个意义上讲，本书无论是对“爱得过份”的原因的分析，还是对康复步骤的阐述，都给人以“只见树木，不见森林”的感觉。它只能对少数爱得过份的妇女的康复提供一些帮助，但很难从根本上减少以至杜绝这类现象的发生。这是本书的局限性所在。

(3) 对大量实例的分析占去了本书的大部分篇幅，其中有不少地方反映了西方社会的价值观念和生活方式，希望读者能取其精华、弃其糟粕。

本书由孙昌淑、常青、陆红、沈钧合译，由孙昌淑、常青统校。具体分工是：第一至第四章由孙昌淑译；第五、第九两章由常青译；第六、第十和第十一章由陆红译；第七、八两章由沈钧译，由于译者水平有限，不当之处实所难免，敬请广大读者提出宝贵意见。

译 者

1990年10月13日于北京

# 目 录

译者前言

序言

- 第 一 章 你爱着他，而他却不以情回报……………( 1 )
- 第 二 章 不健康关系中的良好性关系……………( 27 )
- 第 三 章 如果我为你受苦，你会爱我吗？……………( 49 )
- 第 四 章 需要被人所需……………( 67 )
- 第 五 章 我们跳舞好吗？……………( 84 )
- 第 六 章 选择爱得过份的女人为伴的男人……………(110)
- 第 七 章 美女和怪兽……………(143)
- 第 八 章 一种成瘾行为会滋生另一种……………(188)
- 第 九 章 爱情的代价……………(203)
- 第 十 章 通向康复之路……………(224)
- 第十一章 康复和亲密：消除隔阂……………(264)

## 第一章 你爱着他， 而他却不以情回报

爱情的牺牲品，  
我看到了一颗破碎的心。  
你需要吐露你的隐痛。

爱情的牺牲品，  
那是一个多么容易扮演的角色，  
而你恰恰知道怎样把她演得出色。

……我想你明白我的意思，  
你在走一条痛苦和渴望的钢丝，  
在二者之间把爱情求索。

——《爱情的牺牲品》

那是吉尔第一次来咨询，她显得顾虑重重。她身材小巧玲珑，衣着整齐入时，一头金黄色的奥芬·安妮式卷发。她坐在我面前一张椅子的边上，有点局促不安。这个吉尔身上的一切似乎都是圆的：圆圆的脸，略显丰满的身段，她那双碧蓝的眼睛格外地圆。此时她正盯着我那挂在墙上的学位证书和开业执照。她对我获得学位的学校和咨询许可证提了几个问题，然后以显然十分自豪的口气告诉我，她正在法学院学习。

这时出现了一个短暂的沉默。她低头看看自己握在一起的手。

“我想我们最好还是开始谈谈我为什么来这儿吧！”她说这话的速度很快，想以此来给自己壮胆。

“我到这儿来，我是说见一位治疗专家，是因为我确实很不幸。当然，这是由于男人的关系，也就是我和男人的事。我总是设法把他们从自己身边赶开。最初，一切都算顺利。他们真正追求我的一切，可当他们了解我以后，”说到这里，她显然由于想到下面的话会使自己感到痛苦而有些紧张，“一切就全完了。”

这时，她抬起头来看着我，眼中噙着泪花，又继续慢慢地说道：

“我想知道我哪儿做错了，我什么地方必须改变，因为我要去应付这种情况。我要去应付由此带来的一切。我确实是个很勤奋的人。”她又开始加快了说话的速度。

“我不是不愿意，只是不明白这种事为什么总出在我身上。我害怕再遇到这样的情况。我是说，每次发生这种事带给我的只有痛苦。我现在真的开始害怕男人了。”

她不断摇头，卷发在头顶上跳动。她激动地解释道：

“我不希望发生那种事，因为我很孤独。我在法学院负责很多工作，同时我也要靠工作来养活自己。这些事使我整天忙个不停。事实上，过去几年中我做的大部分事情是工作、上学、看书和睡觉。但生活中我却没有一个男人相伴。”

很快她又接着说：“然后，在我两个月前去圣迭戈时遇到了兰迪。他是位律师，我们是在我的朋友邀请我出去跳舞时认识的。啊，我们马上就相处得很好。我们有那么多话可谈，只是我觉得大部分时间是在我说。但他似乎喜欢那样。”

同一个与自己兴趣相投的男人在一起实在是太太好了。”

她的眉头皱到了一起。“他似乎真地被我吸引住了。你知道，他问我是否已结婚（我已经离婚两年了），还问我是否还一个人生活。全是这类废话。”

我可以想象得出，在那第一个夜晚，吉尔和兰迪在吵闹的音乐中谈笑风生时，她会表现得何等的热切。一个星期以后，兰迪利用出差的机会多跑了几百英里的路来到洛杉矶找吉尔。这次她又怀着那种热情欢迎他的到来。晚餐上，吉尔提出让兰迪睡在她的公寓里，这样他就可以推迟到第二天早上再离开洛杉矶了。兰迪接受了邀请，他们的关系就在那一夜开始了。

“那真是妙极了。他让我给他烧饭，而他看着我忙来忙去感到真正的享受。我在他早晨起来穿衣服前给他熨烫衬衫。我喜欢照顾男人。我们相处得十分融洽。”她满足地笑了。但当她继续把她的故事讲下去的时候，我看得很明显，吉尔对兰迪深感烦恼。

在兰迪回到他在圣迭戈的公寓后，电话铃响了起来。话筒里传来了吉尔热情的声音。她告诉兰迪，她一直在为他的长途旅行感到担心，听到他安全回到家，才松了一口气。但她从兰迪的声音中听出他对她的这个电话有些茫然，于是她立即道歉说不该打扰他，就放下了电话。此刻，一阵令人难忍的不快涌上她的心头，因为她明白自己又一次对一个男人关心得过份了。

“兰迪有一次对我说，不要向他施加压力，否则他会不再理睬我的。我很害怕。这都是我的过错。我也许应该既爱恋着他，同时又让他一个人呆着。我没能做到，所以我越来越感到害怕和恐慌。而越是恐慌，就越去追求他。”

不久，吉尔几乎每天夜里都给兰迪挂电话。他们安排好互相打电话，但轮到该兰迪打时，他却经常很晚才打。这使吉尔坐立不安，觉当然睡不成了，于是她就给兰迪拨电话。可他们的谈话却冗长乏味。

“他会说他忘了，而我会说，‘你怎么能忘了呢？’首先，我从来没忘过。我们随后就讨论为什么忘了的问题。问题似乎是他不敢接近我，我却要帮助他克服这种想法。他坚持说他不知道生活中想要些什么，而我去努力帮助他弄清问题所在。”这样吉尔充当了兰迪的“精神科医生”的角色，试图促使兰迪对她更有热情。

这正是兰迪不希望吉尔做的，吉尔却没能接受这样的事实。她已经确信兰迪需要她。

吉尔两次飞往圣迭戈与兰迪共度周末。她第二次去时，整个星期天都和兰迪呆在一起，可兰迪对她却很冷淡，只顾边看电视边喝啤酒。这是吉尔记忆中最糟的日子之一。

“他喝得很多吗？”我问吉尔。她看上去大吃了一惊。

“嗯，不，实际上并不多。其实，我不知道。我从来没有真正想过这个问题。当然，在我们相识的那一夜他一直在喝，但这很自然。我们毕竟是呆在酒吧里。有时在我们打电话聊天时，我也能听到玻璃杯里冰块的声音，为此我还取笑过他——你知道他是在自斟自饮。实际上，我同他在一起时他无时无刻不在喝酒，但我只认为他喜欢喝酒。这是正常的，不是吗？”

她停顿了一下，想了想。“你知道，他有时还在电话中开玩笑，特别爱取笑律师。他健忘、多变，这确实令人费解。但我从来没把这些看作是偶然现象，因为他总喝酒。我不知道该如何向自己解释这种情况。我猜想，我只是不让自



己去想这件事罢了。”

她悲伤地看着我。

“或许他真是喝得太多了，但那一定是因为我惹他生气了。我猜想，我就是没能引起他足够的兴趣，他确实不愿和我在一起。”犹豫了一下，她接着说，“我丈夫从来不愿和我在一起，这是很明显的！”她在挣扎，眼中闪烁着泪花。“我父亲也是这样……我怎么了？为什么他们都那样看待我？我哪儿做错了？”

这时吉尔渐渐认识到她和那些对她很重要的人之间存在问题。她不仅希望努力解决这一问题，而且承担了引起问题的责任。如果兰迪、她丈夫和她父亲都不能爱她，那么她觉得一定是因为她做错了什么。

吉尔的态度、感情、举止和生活经历都是一类妇女的典型。对她们来说，陷入爱情意味着陷入痛苦。她表现出了那些爱得过份的妇女的许多共同特点。不论她们各自的故事和挣扎的细节有何不同，不论她们是与一个男人长期维持困难的关系，还是牵扯进同许多男人的不愉快交往之中，她们都有共同的特征。爱得过份意思不是爱的男人太多，也不是爱情经常受挫，或者爱别人爱得太深。它的真正含义是被一个男人迷住，并把这种迷恋当作了爱，从而让这种心理控制了自己的感情和许多行为，并认为这种心理会对你的健康和幸福产生不良影响，然而又发现自己无力摆脱它。这意味着你用痛苦的程度来衡量你爱得有多深。

你在读这本书的时候，或许会发现你自己的情况与吉尔相似，或者同你遇到的其它女人的经历有类似之处。这时你可能会怀疑，你也是那种爱得过份的女人。或许，尽管你同男人间存在的问题与她们相似，但你很难把适用于这些女人