

苏珊·福沃德心理学经典作品 | DR.SUSAN FORWARD

OBSESSIVE



LOVE

# 执迷

如何正常地爱与被爱

(美)苏珊·福沃德 克雷格·巴克 著  
一言一译

婚姻家庭咨询师 周丽瑛 | 作序推荐  
给所有被过度的激情控制、捆绑的人们

苏珊·福沃德心理学经典作品 | DR.SUSAN FORWARD

# 执迷

如何正常地爱与被爱

(美)

苏珊·福沃德 克雷格·巴克

著

一言

译

北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

执迷：如何正常地爱与被爱 / (美) 苏珊·福沃德，  
(美) 克雷格·巴克著；一言译。--北京：北京时代华文书局，2017.12  
(苏珊·福沃德心理学经典作品)

书名原文：Obsessive Love

ISBN 978-7-5699-1882-3

I. ①执… II. ①苏… ②克… ③—… III. ①爱情—通俗读物

IV. ① C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 263191 号

北京市版权著作权合同登记号 图字：01-2017-6647

Obsessive Love. Copyright © 1991 by Susan Forward.

This edition arranged with Bantam Books through BIG APPLE AGENCY, INC.,  
LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright © 2018 by Sunnbook Culture & Art Co.Ltd.

All rights reserved.

## 执迷：如何正常地爱与被爱

ZHIMI RUHE ZHENGCHANG DE AI YU BEIAI

著 者 | (美) 苏珊·福沃德 克雷格·巴克

译 者 | 一 言

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 阳光博客

责任编辑 | 陈丽杰 袁思远

责任校对 | 陈丽杰 袁思远

装帧设计 | 郑金将

责任印制 | 刘社涛

营销推广 | 娟 娟 小 宇

出版发行 | 时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编：100011 电话：010-64267120 64267397

印 刷 | 三河市华成印务有限公司 电话：0316-3521288

(如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×1000mm 1/16 印 张 | 16 字 数 | 200 千字

版 次 | 2018 年 5 月第 1 版 印 次 | 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-1882-3

定 价 | 56.00 元

版权所有，侵权必究

---

## 关于本书

---

本书是苏珊·福沃德博士给处于感情迷茫期、脆弱期的人们开出的一剂良药。

真正的爱情也许并不完美，但决不应发展成充满执迷、威逼、控制，甚至暴力伤害的关系。苏珊·福沃德博士拥有 20 年情感咨询的职业经验，接到过无数痴男怨女的求助。这些人最终都修补了感情的创伤，重新获得了身心自由。

如果你身处类似的情感困境，无论是自己有执迷倾向，还是不幸成为执迷者的目标，这本具有实践指导意义的书都能够宽慰你、帮助你，带你走出心牢，重获幸福。

推荐序

## 愿我们都不必 被爱所伤、被情所困

周丽媛（心理咨询师）

在多年的从业经历中，我接待过不少这样的来访者：他们在爱中倾力付出，将追求的对象或伴侣视作比自己的生命还重要的人。他们总是能在与异性的交往中将“浪漫”发挥到极致，被追求的对象一般很难抵挡这样爱意汹涌的攻势。

“迷恋”与“执迷”虽然一字之隔，但相差甚远。两个人在经过爱情最初的迷恋期后，开始面对彼此真实的一面，许多隐藏的问题也会就此显露。被追求者会发觉浪漫仍然以极端的形式在生活的各个方面上演，渐渐感觉疲惫不堪、难以招架。最终，他们发现自己需要付出很多虐心的代价，比如：失去私人空间、失去自由意志、被骚扰、被跟踪，甚至被对方以生命为代价要挟不能分手。最痛苦的是，越是对这样的人表示拒绝或者宣布分手，对方越是拼命死缠烂打，没完没了，在分分合合的故事里来回纠缠。

如果客观地评价，这种特质的来访者本质上都没有恶意，而且往往在恋爱开始的时候体贴、隐忍、善良，像个完美的恋人。听着他们

的故事，我的心情就像坐过山车一样起起伏伏，又好像琼瑶电视剧的现场观众，观赏着一幕幕海枯石烂的精彩爱情故事。而那些相杀相虐的爱情故事背后，都是他们内心对爱的极致渴望。就像苏珊博士在这本书中所分析的，这些执迷爱恋者由于童年时期经历过种种创伤，种下了这样一个核心情结：害怕被抛弃。当他们遇到心动之人时，被爱的渴望被唤醒，由于担心自己再度被抛弃，所以处处逢迎。如果对方不接受或者提出分手，必将撕开他们曾经的创伤。对于他们来说就是二次伤害，而这也加剧了他们的极端化。他们会选择性地关注曾经和伴侣海誓山盟的部分，也会合理化恋人向他们提出分手的理由，就是无法去反思自己的行为如何激怒对方，最后让对方关上了心门。他们一直陷入在对爱的极度渴望里，其他一切都不重要，甚至包括自己的生命。

当然，正所谓“一个巴掌拍不响”，苏珊博士在此书中也分析了那些被执迷者盯上的“目标”的共同特征。在看这部分的内容的时候，我总是能想起曾经的好朋友小玉；她情窦初开便总是能遇到对她好得离谱的男孩，他们疯狂而浪漫的追求行为让闺蜜们艳羡不已。我有幸比其他姑娘知道得更多。很多女孩子羡慕追她的男孩手捧鲜花站在楼下等她，暴晒一下午也不离去，却不知前一天那个男孩跟她闹了整个通宵，就因为她跟邻座的男生聊了会儿天。很多年里，我都是她类似爱情故事的见证人，年少的我总是劝她下次要吸取教训，再找男朋友时要睁大眼睛。但往往这样的男孩对她有着致命的魔力，令她在被追求之后就扑通一下跳入了同样的陷阱。苏珊博士在文中对小玉这样的“目标”的心路历程做了详尽的分析，他们往往具有共同的特征：无视自己的需求，力求证明自己与众不同，觉得自己不配得到更健康的爱情。他们被定义为“协同执迷者”，如果没有他们，执迷者也就不复存在。

心理学上将这样的关系称为“施受虐”。同执迷者一样，协同执迷者也有内心的创伤按钮，他们同样对爱怀着极度的渴望，也同样来源于幼年时缺失的爱和安全感。由于小时候对父母“不负责”的行为的印象太深，他们没有能力辨别出健康的爱是什么样子的，在他们眼里猜忌、指责、妒忌和爱是一回事。有些协同执迷者意识到自己的爱情是有问题的，但仍想通过自己的努力去改变对方，这样的人往往是在重复童年时父母的行为：一个善良的母亲千方百计去拯救虐待她的父亲。很耳熟吧？就是圣母与渣男的故事。

苏珊博士在此书中不仅将执迷者和执迷者“目标”的问题详尽分析，将问题的根源层层揭示，还将执迷者的行为、想法和感受之间的转化表述得通俗易懂。更难能可贵的是她善于从几个典型案例入手，从分析症状、根源到最后治疗的过程，有始有终。让读者在阅读的过程中像亲身体会了一次心理咨询一样。如果通篇阅读，相信对我们每个人都有一定的治愈作用。

很多心理学方面的书籍侧重于分析和解释原因，却不太涉及问题的解决方法，也许是考虑到职业机密。苏珊博士无私分享出很多在心理咨询中常用的方法，这些方法安全可靠、简便易行，让人从中受益。比如，在治愈父母关系的环节里苏珊博士建议给父母写信，这在临床实践中非常好用。我们每个人在写信的过程中都会爆发大量的感受，由此带动的情感流动是对积压情绪最有效的疏理。我将其比作“扫垃圾”，这些垃圾可能已经堆在我们的心里几十年了，我们的文化不允许表达，不允许释放，但它们却真真实实存在。一旦投射到亲密关系中去，会让你的亲密爱人为你在原生家庭所遭受的际遇买单，这既不公平也有害于彼此关系的健康。当然，并不是说写信就得把它寄给父母，想必我们的父母也是承受不了的。这在心理问题处理上也不必要。其实，心理治疗处理的是当年那些以孩子的视角看问题而产生

生的感受，把这些感受处理完，就像把垃圾倒完一样。当你把事情说出来的时候，就不会再被它影响。像这样切实可行且深具治愈作用的方法，苏珊博士分享了十多种。

真心希望这本书能帮助众多身陷执迷爱恋的痴男怨女们，从面对自己的创伤情结开始，选择健康美好的恋爱。我也有一个奢望，希望已经断联多年的朋友小玉能看到这本书，希望我们都不必被爱所伤、被情所困，学会正常地爱与被爱。



# 目录

引 言 执迷爱恋触痛了每个人的神经 ▶002

第一部分  
四种执迷的爱恋者

第一章 疯狂追求真爱 ▶012

第二章 情感绑架 ▶030

第三章 得不到就想毁掉 ▶050

第四章 对方越坏我越爱 ▶063

第二部分  
被执迷者爱上的  
三种人

第五章 协同执迷者 ▶088

第六章 犹豫不决的“目标” ▶103

第七章 遭受暴力胁迫的“目标” ▶126

第三部分  
如何挣脱执迷爱恋的牢笼

第八章 执迷恋情的根源 ▶148

第九章 制定治愈课程 ▶171

第十章 关闭“执迷系统” ▶184

第十一章 正确评估恋情 ▶207

第十二章 把执迷斩草除根 ▶223

第十三章 找到真正的爱情 ▶238

# 目录

引言 执迷爱恋触痛了每个人的神经 ▶002

第一部分  
四种执迷的爱恋者

第一章 疯狂追求真爱 ▶012

第二章 情感绑架 ▶030

第三章 得不到就想毁掉 ▶050

第四章 对方越坏我越爱 ▶063

第二部分  
三种被执迷者爱上的  
人

第五章 协同执迷者 ▶088

第六章 犹豫不决的“目标” ▶103

第七章 遭受暴力胁迫的“目标” ▶126

第三部分  
如何挣脱执迷爱恋的牢笼

第八章 执迷恋情的根源 ▶148

第九章 制定治愈课程 ▶171

第十章 关闭“执迷系统” ▶184

第十一章 正确评估恋情 ▶207

第十二章 把执迷斩草除根 ▶223

第十三章 找到真正的爱情 ▶238

## 执迷爱恋触痛了 每个人的神经

格洛丽亚感觉怪怪的，穿过编辑部走向办公室的时候，一双双眼睛都盯着她看。她推开办公室的门，浓浓的花香迎面扑来，只见办公桌上小山似的堆满了红玫瑰。恐惧和愤怒像一列火车一样碾过她，又是前任吉姆！为什么吉姆就是不明白，他们已经分手了！

几英里之隔的律师事务所里，吉姆守在电话旁，痴痴地等着格洛丽亚的电话。

分手后的几个月里，他一直拒绝放弃这段感情。而格洛丽亚被吉姆没完没了的“努力”耗尽了耐心，她愈发庆幸做了分手的决定。

等到晚上八点左右，吉姆等不下去了，他必须听到格洛丽亚的声音。所以，他打给了她。一听出是他的声音，格洛丽亚马上就挂断了。

第二天早晨，格洛丽亚醒来，透过玻璃看到吉姆居然坐在自家门前的台阶上。绝望之下，她报了警。警方告诉她，他们可能要几个小时后才能赶来。她被困在了家里，为了避免跟吉姆照面，连早晨的报纸都不敢出去拿。奇怪的是，大约一个多小时后，吉姆自行离开了。

格洛丽亚赶紧去公司上班。结果，她赫然发现吉姆正在公司的停车位上等着自己。极度挫败和愤怒之下，她尖叫着让吉姆离开。

吉姆和格洛丽亚的关系是典型的执迷爱恋，吉姆那些令人窒息的行为严重破坏了格洛丽亚的生活。执迷爱恋是一所监狱，囚禁了执迷不悟的人，也囚禁了他们不屈不挠恋慕着的“目标”。

### 我为什么决定写这本书？

“玫瑰事件”一个月后，吉姆找到了我。他知道应该放弃格洛丽亚了，但就是做不到。吉姆请求我帮帮他。

#### 吉姆

是什么让我做出那些疯狂的事？我是一名律师，向来很理智，可一旦遇到格洛丽亚，我就失控了。我觉得自己永远都忘不了她。是不是我的下半生都要纠缠在这段感情中？我不能再这么下去了，这太痛苦了，我该怎么办才好？

除了吉姆，这世上为情所困的人何止千千万？

回想起过去的几年中，我接触过上百位执迷爱恋者，以及很多被追逐得精疲力竭的“目标”们。这些男男女女，因为身陷执迷爱恋中，生活受到极大的影响，甚至面目全非。他们要么热切渴望一个得不到的人，挫败而痛苦；要么是被一个执着的追求者百般纠缠，困窘焦躁；有的人甚至两种角色都体验过。我想要帮助他们学会处理这些情况，摆脱执迷爱恋的困扰。

当我和克雷格着手写作的时候，身边的朋友、同事、做过咨询的客户，甚至是只见过几面的熟人，都希望我把他们的故事写进书里。

人数众多，反响热烈！可见执迷爱恋触痛了每个人的神经。

本书引用的故事都是真实的。为了保护当事人的隐私，我们修改了他们的名字、职业等身份特征。但是，尽量还原了他们的真实经历。

### 什么是执迷爱恋？

在这本书里，我将用“执迷”这个词来形容特定的行为。严格来讲，这并不规范，因为“执迷”一般只能用于思维领域，心理学中则是用“强迫”这个词来形容执迷的行为。但是，简单起见，我统一用“执迷”这个词来指代思维和行为上的特定现象。

基于二十年的职业经验，我总结出四个特征，用来帮助判断一个人是否处于执迷爱恋之中。

- 满脑子都是自己的恋人，或想要得到的那个人。
- 对执迷的对象有着难以满足的渴望。
- 已被对方明确拒绝，或者得不到：要么肉体上得不到，要么精神上得不到。
- 被拒绝或者得不到后，自己的行为开始失常。

任何人都有可能成为执迷者。有的执迷者在生活的其他方面表现得完全正常，但有的执迷者出现了很多异常行为，例如酗酒、吸毒、沉迷赌博；还有一些常常被忽略的强迫行为，如工作狂、洁癖等。

同样的，没有什么标准来衡量哪种类型的人更容易成为执迷爱恋者的“目标”。无论男人还是女人，都有可能成为“目标”。一些“目标”最开始可能接受了对方的激情，另一些“目标”则不假思索地拒绝了。一些“目标”后来与他们追求者结了婚，另一些“目标”

则最终选择了其他人。对于“目标”们来说，只有一点是相同的：他们都有一个自己并不想要的、不知疲倦的追求者。

电影、电视、广告、流行歌曲、书籍合谋起来说服我们：爱情一定要轰轰烈烈、死去活来，否则就不是真爱。电视连续剧《拿破仑和约瑟芬》里有一个精彩场景，拿破仑向约瑟芬强势表白：“你让我欲罢不能。”一款著名香水用了这句台词，向消费者暗示通往激情和浪漫的捷径。在畅销书《假定无罪》中，主角始终保持着对恋人的狂热追求，即使后来他的恋人已经死去。

在现实世界中，执迷爱恋者们单方面登上了希望的顶峰，拔高了自己的情感。然而，这种不切实际的期待换来的将是失望、空虚甚至绝望。

对于被追逐的“目标”们来说，执迷的爱最开始让人飘飘然，但不可避免地，也会越来越让人感到窒息。一旦进入窒息阶段，生活将跌进情绪化、凌乱、焦虑、无助、恐惧的深渊。很多“目标”几乎被捆绑着不情不愿地奉献自己，变成执迷追求者的人质。

### 执迷的爱：一种矛盾的存在

执迷爱恋的表现形形色色：执迷的女护士难以抑制地对已婚男医生产生性幻想，导致无法专心工作；多疑的丈夫不分昼夜地跟踪妻子，生怕她背叛自己；一个新婚的倒霉男人，前女友为了挽回他的心，居然大衣里面什么都不穿，赫然闯进他的公寓；一位拉拉，被工作中的女上司强行非礼；一个可怜的妻子，被充满猜忌的丈夫从楼梯上推了下去，导致流产。

健康的爱情需要相互信任、相互关心和相互尊重，执迷的爱恋则恰恰相反。它只不过是一种渴望，渴望一些自己没有的东西。一位执

迷者即使身处一段恋情之中，也还是不满足，总是想要更多的爱、更多的关怀、更多的承诺、更多的安全感。执迷爱恋的本性是贪得无厌，对方终究会受不了无休止的索取，选择离开。

### 你是一个执迷的爱人吗？

当然，我并不是说所有热烈、浪漫的爱情都是执迷爱恋。我自己就是一个很浪漫的人，会被烛光晚餐、唯美的歌剧或者月光下的一支舞打动。爱上一个人的时候，我会非常投入，但这并不意味着执迷。执迷者会永远停留在这个充满激情的阶段，他们会把家庭、朋友和所有重要的事情抛在脑后，心心念念只有那个爱着的人。他们的世界越来越小，他们的感情需求越来越多。直到有一天，对方无法给予他们相应的关注了，执迷者却仍深陷感情的旋涡中无法自拔。当感情宣告结束的时候，他们拒绝接受。他们开始绝望地挣扎，想要抓住对方。这就是执迷爱恋的关键：

### 被抛弃是执迷爱恋的引爆器。

有的人清楚自己属于执迷爱恋者，还有些人很困惑。为了帮助大家辨别自己是否身陷执迷爱恋中，我列了个清单。

前方预警：接下来的这些问题有可能会触痛你的神经，让你感觉难堪、内疚、伤心或者生气。这种不适感是一个积极的信号，说明有东西触碰了你的内心，你开始认识真实的自己。一旦你意识到了，就可以选择改变。

1. 你是否对一个无论是肉体还是精神都不可能得到的人念念不忘？

2. 你是否心心念念有一天这个人终会属于你？这是你生命的全部？
3. 你是否相信因为自己足够真心，他/她就得爱上你？
4. 你是否相信只要穷追不舍（或者方式得当），他/她最终会接受你？
5. 当你被拒绝的时候，是否更加想要得到这个人了？
6. 如果屡次被拒，你是否会因爱生恨？
7. 你是否感觉很受伤，或者认为对方欠你很多，因为对方没能给你你想要的？
8. 你是否无时无刻不在想着那个人，吃不下睡不着，或者没法学习或工作？
9. 你是否坚信这个人是你的唯一，非他/她不可，他/她是你生命的意义？
10. 你是否一有空就频繁地给对方打电话？或者总是在等待着对方的电话？
11. 你是否经常招呼都不打就出现在对方的家里或办公室里？
12. 你是否总想知道这个人去哪？和谁在一起？你有没有悄悄跟踪过他/她？
13. 你是否有报复那个人或自虐的倾向？

以上问题，如果你的答案中有三个或三个以上的“是”，那么你就是个执迷爱恋者。但别灰心，执迷爱恋并不是娘胎里带出来的疑难杂症，只不过是很多人想要得到或遇见爱情的一种方式。你可以克服执迷爱恋。

（注：如果以上清单中的问题，你的答案从头到尾都是“是”，那么在阅读本书的同时，建议你马上去看心理医生，寻求专业帮助，



以免做出伤己伤人的事情。)

### 你是执迷者的目标吗？

如果你被自己不喜欢的人追求，想弄清楚追求者是不是执迷爱恋者。下面这个清单能够帮你确认。

1. 对方的行为是否让你感觉压抑？
2. 被你拒绝过的人是否一次又一次试图说服你，说你其实并不清楚自己的感受和需要，其实你是爱他/她的？
3. 你的前任是否拒绝相信你们之间已经结束了，尽管你一再拒绝，他/她还是没完没了地纠缠？
4. 你是否经常很不情愿地接到这个人的电话、情书、礼物或是来访？
5. 这个人的追求是否给你带来了很多烦恼？是否造成了你身体或心情的不适？或是烦得你没法专心工作？
6. 你拒绝这个人之后，他/她是否对你追得更紧了？
7. 当你拒绝这个人时，他/她有没有烦躁或是愤怒？
8. 这个人是否盘查你去哪儿、见了谁？你是否发现他跟踪你？
9. 你是否害怕出门，因为担心这个人可能正在等你？
10. 在这个人的纠缠之下，你是否感觉自己像个人质？
11. 你是否担心这个人可能做出伤害你的事情，或者自虐？
12. 这个人是否有暴力倾向或是已经出现暴力行为了？

上述问题，哪怕你的答案只有一个“是”，你也极有可能已经是执迷爱恋者的目标了。对于有些人来说，执迷者的殷勤不过是制造了