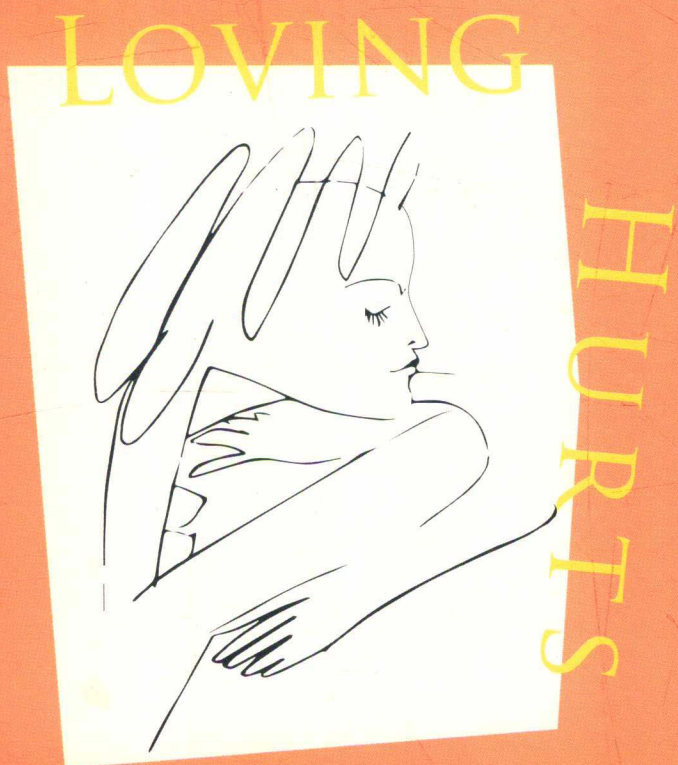


苏珊·福沃德心理学经典作品 | DR.SUSAN FORWARD



# 依恋

为什么我们爱得如此卑微

(美)苏珊·福沃德 琼·托雷斯 一著  
王国平 王宏似玉 一译

壹心理专栏作家 罗近月 | 作序推荐  
解开我们越爱越受伤的心理谜团

苏珊·福沃德心理学经典作品 | DR.SUSAN FORWARD

# 依恋

为什么我们爱得如此卑微

(美)

苏珊·福沃德 琼·托雷斯

著

王国平 王宏似玉

译

北京时代华文书局

## 图书在版编目 (CIP) 数据

依恋：为什么我们爱得如此卑微 / (美) 苏珊·福沃德，  
(美) 琼·托雷斯著；王国平，王宏似玉译。--

北京：北京时代华文书局，2018.4

(苏珊·福沃德心理学经典作品)

书名原文：Men Who Hate Women and the Women Who  
Love Them: When Loving Hurts and You Don't Know  
Why

ISBN 978-7-5699-2302-5

I. ①依… II. ①苏… ②琼… ③王… ④王… III.

①爱情—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 049216 号

北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2017-6649

Men Who Hate Women and the Women Who Love Them. Copyright © 1986 by Susan Forward  
and Joan Torres. This edition arranged with Bantam Books through BIG APPLE AGENCY, INC.,  
LABUAN, MALAYSIA. Simplified Chinese edition copyright © 2018 by Sunbook Culture &  
Art Co. Ltd. All rights reserved.

## 依 恋：为什么我们爱得如此卑微

YILIAN WEISHENME WOMEN AIDE RUCI BEIWEI

著 者 | (美) 苏珊·福沃德 琼·托雷斯

译 者 | 王国平 王宏似玉

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 | 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 | 16.5 字 数 | 210 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 978-7-5699-2302-5

定 价 | 56.00 元

版权所有，侵权必究

---

## 关于本书

---

爱人之间到底应该以什么样的方式相处？你的爱人是不是理所当然地认为他有权管制你的日常生活和行为？你是不是经常会放弃一些重要的活动或朋友来迎合他？他是不是经常嫉妒或者占有欲很强？他是不是经常毫无预兆地就突然从高兴变得愤怒了？他是否总是贬低你的意见、你的感情或你的成就？他是不是动不动就不理你，用钱、用性来惩罚你？是不是你出一点点错他就责怪你……

在这本心理自助指南中，苏珊博士对那些有类似问题的情感案例进行逐一分析，帮助你了解控制型男人所具有的破坏性思想，以及你该如何应对他们的不当行为，包括如何打破固有思想、治愈创伤、重获自尊，甚至如何重建关系或是获得找寻真爱的勇气。

## 推荐序

# 女人的幸福，到底去哪儿了

罗近月

高级婚姻家庭咨询师，壹心理专栏作家

在这些年的婚姻咨询中，我见过无数活得非常痛苦的女性，当她们找到我咨询时，我以为她们会借此机会好好看看关系是怎么回事，然而我听到更多的期待却是这样：我想知道该怎样控制自己的情绪？我想提升自己的安全感？我想知道如何才能变得不敏感？

当我进一步问她们为什么会有这样的期待时，她们会说：因为丈夫不喜欢，自己也觉得这样不好。除了丈夫的要求，当她们自己的父母、朋友、各类文章也在不断告诉她们如何做女人才是更好的，她们开始进一步怀疑自己。

作为一个多年工作在婚姻情感领域的咨询师，我知道想通过压抑自己来维持关系的女性不在少数。但如果她们只是将所有的问题都习惯归罪于自己的话，她们就既无法改变自己，也无法改变她们的婚姻，只能深陷在痛苦的关系里进退两难。

她们总觉得自己可以变得更好，却又因为无法自控或无法改变自己而挫败。实际上，情绪失控、安全感缺失、对关系敏感看起来好像

是她们的的问题，其实却只是关系的一个信号灯，暴露出来是他们的相处模式的问题。

看着许许多多的女性在关系里变得歇斯底里，却又不得不为自己的行为自责时，我的脑海中常常冒出这样的问题：女人的幸福，到底去哪儿了？是什么让她们看不清自己的处境？

我多么希望有一本书能让她们稍微多一点看看关系，哪怕只是从冰山的一角开始，也可能让她们更有机会去触碰到真实的自己，而不是一味地为了幻想中的关系去伤害自己。

《依恋：为什么我们爱得如此卑微》这本书作者用深入浅出的语言，为我们清晰展现了控制型关系发展的路线图，既有丰富的案例，也有专业的心理分析，既可以作为女性的自我成长指南，也可以作为专业咨询师评估案例的延伸思考。

我想当任何一个对亲密关系有着更多期待的人拿起这本书时，最直接的改变不是从书中学到什么，而是通过书中大量的案例开始思考自己，理解关系除了自己认为的样子，还有其他更多的可能。打破一味的否定自己的习惯，而这是所有想要从痛苦关系里走出来的第一步。

很多在关系中痛苦的女性以为，只有先改变自己，或者是改变自己的伴侣，现状就会好起来。实际上，只有她们从关系中退后一步，才能清楚地认识到自己、婚姻和人生走向！既看到关系的本质，也看见自己是如何支持这样一段不平等的关系时，作为个人在关系里的能力和力量就开始被看见。

正如作者在书中所说：“很多人不敢回顾造成他们性格和经历根源，认为过去的就过去了，回首往事无异于顾影自怜。不过自我发现为我们提供了激动人心的新选择，我们越是了解自己性格的成因，就越能顺利的摒弃我们无意义的行为和态度。”

不管你正在什么样的处境中，只有你足够了解自己，了解你身处

的关系，你才能开始重建自己，夺回在关系里作为成人的权利。当你能管住自己时，你就准备好要管住你的伴侣了，因为不依赖另一个人独立思考的能力，才是女性找回自己幸福人生的前提！

## 为什么我们爱得遍体鳞伤， 却找不到症结所在

• “在艾德拿着杂志上的美女照片，要我学她们之前，我对自己的相貌和身材一向都很满意。他要我学这个、学那个，说只有那样，我才显得更加俏丽，他才更喜欢。他越是这样，我越是认为自己是个丑八怪。”

• “他会说‘我今天早上有个重要的会要开，我要做爱’，但性爱和我一毛钱关系都没有。”

• “我战战兢兢，生怕家里断了奶酪、他爱吃的饼干和爱喝的红酒，否则就会大祸临头。”

• “他动不动就让我出丑，我难过得要命，不想和他一起见朋友，生怕她们见到我忍气吞声的窝囊样子。”

• “我在工作中和在家简直判若两人。工作中，我受人尊敬，才智过人，能力超群。但一走进家门，我顿时成了一个废人。”

• “吉姆心情不好的时候会不理我，我会觉得胃中灼热，然后蔓延到全身。这是我平生最难过的时候。这纯粹是出于恐惧吧。”



通过阅读这本书，这些女性摆脱了折磨她们的男人，重获新生，过上了幸福的日子。相信你也能够做到。愿这本揭示问题真相的书能为你指明方向。

谨以此书献给  
温迪 (Wendy) 和 马特 (Matt)

---

## 序言

### 为何爱得如此卑微

---

正常人都容不下我这副德性的人。杰夫能受得了我只有一个原因——他爱我。

南希第一次来找我的时候，体重超标将近 30 公斤，还深受溃疡的困扰。她穿着一条肥大的旧牛仔裤，套了一件说不出样子的罩衫，头发蓬乱，指甲被她啃得见了肉，手也不由自主地发抖。四年前嫁给杰夫的时候，她在洛杉矶一家大型百货商场任时尚助理，为商场采购设计大师的作品，足迹遍及欧洲和亚洲的各大城市。那时候，她打扮入时，身边不乏风流倜傥的男士；她写过许多文章，笔下尽是洛杉矶的成功女性。取得这些成就的时候，她还不到 30 岁。但我第一次见到她时，她才 34 岁，却已羞于见人，生怕人家对她评头论足，几乎足不出户。

自从嫁给了杰夫，南希的自信似乎一落千丈。可当我问起她的丈夫，她却喋喋不休地列举了他的种种优点。

他是一个好男人，帅气、风趣、活泼，常常做一些不起眼的小事哄我开心，比如给我送花，纪念我们亲密接触一周年。去年他还给了

**依恋：**为什么我们爱得如此卑微

我一个惊喜，买了两张机票，去意大利给我过生日。

她说，杰夫是一位专攻娱乐界的律师，工作忙归忙，但总想办法抽空陪她。虽说她不敢以现在的容貌示人，但只要出去应酬，他从不落下她。

我以前爱陪他去见客户，因为我们手挽手，就好像一对高中时代的小情侣。因为他，闺蜜们对我羡慕妒忌恨。一位朋友说：“南希，你找到了一位如意郎君呀。”我心里清楚，他的确是我的如意郎君。但再瞧瞧我！想不通我怎么就成了这副德性。我成天想的都是自己太没出息。我要重回从前的模样，不然我早晚会失去他。杰夫这样优秀的男人大可不必守着我这个黄脸婆。只要他愿意，漂亮姑娘多的是，连电影明星都不在话下。他不离不弃，是我的福气。

听着南希的话，再看她的外表，我不禁自问：“这个问题的症结究竟在哪儿？”一个才华出众、能干、爱情美满的女人何以沦落到这么不堪的境地？四年的婚姻生活，究竟出了什么差错，才会毁了她的形象，让她的自我评价一落千丈？

在我的一再追问下，她与杰夫关系的真相才一点一点地浮出了水面。

非要说我对他哪里不满的话，是他经常发脾气。

“发脾气，什么意思？”我问。她竟然苦笑了一下。

他跟金刚似的，发起脾气嗓门特别大，又吼又叫。他还经常不顾

我的面子。就说昨晚吧，我们陪几位朋友共进晚餐。他兴致勃勃地谈起一出戏，我也插嘴发表了一些意见，他突然打断我，板着脸说：“你给我闭嘴！”接着扭头对朋友说：“别理她。她什么都不懂，就爱瞎说。”我顿时无地自容，连饭都没心情吃了，恨不得找个地缝钻进去。

说着杰夫骂她蠢、自私、没脑子的这些屈辱往事，她忍不住失声痛哭。

我问着问着，这幅画面越来越清晰。在画面中，男方只要一发脾气，就冲女方大喊大叫、摔门、扔东西，而女方千方百计地迎合一个动辄发脾气、恶语相向却又魅力四射的男人。南希说，杰夫刺耳的话常常让她久久不能合眼。她经常没来由地失声痛哭。

结婚后，在杰夫的一再要求下，她辞了工作。如今她想重返职场，却发现困难重重。用她的话说：

现在就算人家要我，我都不敢去工作，别说出差采购了。我不敢拿主意，因为我丧失了信心。

结婚后，家里事无巨细都由杰夫做主。他掌管家里的开销，南希与什么人交往，就连他上班期间，南希在家做什么都要听他的。只要南希的意见与他的不一致，惹他不高兴，他就对她冷嘲热讽，大呼小叫，连当着别人的面，都不给她留一点情面。只要她稍一违背他的意愿，他就能闹得不可开交。

我告诉南希，她有许多问题需要解决，不过我要她放心，她的问题不是绝症，我至少能帮她缓解压力。我告诉她，我们会审视她与杰夫的关系。她自认为丧失的自信并没有丢，不过是寄托错了人，我会帮她找回来。第一次咨询结束后，她平静了许多，不再失魂落魄，而

我的心绪却久久不能平静。

南希的故事深深地刺痛了我。我知道，作为一名心理医生，我对来访者的态度就是一剂良药。我与需要疏导的人沟通感情，能让我迅速掌握方法，了解他们的内心。但这次却另当别论。南希走后，我如坐针毡。南希不是第一个来求助这种问题的女人，我也不是第一次产生如此强烈的反应。我不再否认，南希的感受，我感同身受。

在旁人眼里，我自信、快乐，是个什么都不缺的女人。日复一日，我在办公室、在我从业的医院和诊所，语重心长地开导来访者，帮她们重拾自信，重塑她们对自己优点的认识。可回到家，却是另一番情景。我丈夫和南希的丈夫一样，帅气、性感、浪漫，我对他一见钟情，不顾一切地爱上了他。谁知没过多久，我就发现他脾气暴躁，让我自惭形秽、自觉无能并失态。他硬是要掌控我的一举一动，甚至感受和信仰。

作为心理咨询师苏珊，我也许会告诉南希“听你说的，你丈夫的举动不像是爱，倒像是精神虐待”，但我如何用这话来说服自己？苏珊晚上下班回到家，委曲求全，生怕丈夫冲她大喊大叫。苏珊一再告诉自己，他是一个好男人，做他的妻子是自己的福分。要是出了什么问题，那想必也是她的问题。

接下来的几个月，我审视了自己和处于类似情况的来访者的婚姻。究竟出了什么问题，有什么规律可循？虽说来求助的一般是女人，但引起我注意的却是男人的行为和态度。用他们妻子的话说，他们往往帅气、温情脉脉，但常常突然间换一副嘴脸，变得歹毒、刻薄、翻脸无情。这种行为不胜枚举，大到赤裸裸的威胁恫吓，小到没完没了地贬低你，或含沙射影地指责你。不论采用什么手段，结果都是一样的：男人靠不断地贬低女人来取得掌控权，同时推卸责任，不承认是他们的非难给妻子造成了痛苦。恰恰相反，只要心里不爽，他们就把责任一股脑儿地推到伴侣身上。

从我接待过的一对对夫妇的经历，我发现每一桩婚姻都有两面性。只听一面之词，心理咨询师的判断恐怕会有失偏颇。婚姻生活中的龃龉和矛盾，夫妻双方肯定都有责任。所以我往往会请来访者的丈夫一同来治疗。然而，一旦见到了来访者的丈夫，我就发现，虽然他们也有委屈，但相比他们给妻子受的罪，他们的委屈简直不值一提，更痛苦的一向都是女人。她们的自信常常土崩瓦解，许多人甚至还出现了别的症状和反应。比如南希患上溃疡、超重、不注重自己的形象；还有人滥用药物，或借酒消愁，有周期性偏头痛、肠胃病、暴饮暴食、失眠等问题，影响到她们的工作表现。从前叱咤风云的女强人如今会怀疑自己的能力和判断。她们时常抑郁、痛哭和焦躁，甚至到了令人恐慌的地步。在每一个个案中，这些问题一般都出现在两人相处或结婚之后。

发现这些关系中共有的规律后，我开始与同事探讨这件事。她们都表示认识一两个这种男人，他们都会这样对待自己的妻子、恋人，或者女儿。更叫我奇怪的是，虽说我们都见过这种行为，却至今没一个人认真地做过分析总结。

这时候，我开始翻阅心理学方面的文章。由于男人体察不到他们给伴侣造成的痛苦，我首先重新翻阅了人格障碍方面的资料。有人格障碍的人感觉不到愧疚、自责或忧虑。这些情绪虽说叫人不痛快，却必不可少，我们在人际交往中需要他们从伦理道德层面控制自己的一言一行。

人们公认的两大类人格障碍中，首先就是自恋，自恋者与女性交往的初衷无非是为了证明自己高人一等。这种类型的男人往往频繁更换女人，为的是不断寻找爱和崇拜。彼得·潘和唐璜便是大家耳熟能详的两个代表人物，他们被人称作“不会付出爱的男人”。

我研究的这种男人却另当别论。他们爱得很深，在许多案例中，

他们与一位固定的伴侣长相厮守，白头到老，但他们的初衷却有别于自恋者，他们需要的是掌控，而不是被人爱慕。

两类人格障碍中的另一类是极其危险的反社会分子。这种人频频制造事端，撒谎欺骗成了他们的习惯。只要有人落入了他们的手中，无不受到利用和盘剥。这类人既有普通罪犯，也有成功人士。反社会分子的一个显著特征是丧心病狂，完全没有道德底线。

但我要研究的男人在人际交往中明白事理、左右逢源，不像反社会者。他并非对谁都一视同仁，相反，他非常有针对性，可惜的是，他针对的却独独是自己的伴侣。

他的武器是语言和情绪。他虽不赞成用武力对待自己的伴侣，却一贯施以精神暴力，结果感情蹂躏的伤害反而重于身体暴力。

不知道这些男人是否从他们强加给伴侣身上的痛苦中获得了快感。真是这样的话，那他们不就是虐待狂吗？

和我探讨过这一发现的人多半一口咬定，与这种男人搅在一起的女人都是典型的受虐狂。我气坏了。我知道，给婚姻不和谐的女人贴上一个“受虐狂”标签的做法，在我们这一行，甚至我们的文化中由来已久，认为这种女人追求痛苦、享受痛苦。用“受虐狂”一词解释为什么这么多女人自暴自弃、对男人惟命是从虽说省事，却贻害无穷。其实，女人早就习得了这种行为，一个自我评价低、听话顺从的女人，在社会上往往会得到回报或颂扬，可是“做个温柔、可爱的女人”这种从小所受的教育，恰恰是她频频遭到虐待的根源。“受虐狂”这个概念格外有害，因为它为欺负女性的行为开脱罪责，一口咬定“女人就爱这样”。

与前来咨询的夫妇们深入交流后，我发现这些丈夫们都不属于上述两类。相比虐待狂，与其说他们从伴侣的痛苦中获得了情感慰藉或性快感，倒不如说伴侣受的罪让他们又气又怕。这些男人不是虐待狂，



这些女人更不是虐待狂。男人的暴虐给不了女人一星半点变相的性欲或情感上的满足。恰恰相反，虐待让女人意志消沉、一蹶不振。我再次发现，这些心理学分类和术语都解释不了我所了解的两性关系。我要研究的男人也不在我查阅的文献之列。

他算不得一个活脱脱的反社会者、自恋狂或者虐待狂，尽管他性格中常常具有这些成分。这种男人和心理学文献中提及的男人之间最显著的一个区别，在于他能长期守着一个女人。但可悲就可悲在，他千方百计摧残的却是他口口声声说深爱的女人。

作为心理咨询师，我深知“我爱你”这三个字不足以说明两人相处中的一切。我知道，证明“我爱你”靠的是行动，不是动听的语言。听着来访者的倾诉，我不禁想：“他就是这样对待他深爱的人的吗，这不是对待仇人吗？”

希腊语中有一个描述控制型男人的词——misogynist，“miso”意为“仇视”，“gync”意为“女性”。虽说这个词在希腊语中存在了几百年，但指的一般是杀人狂魔、强奸犯以及其他对女性施暴的人。严格来说，这些罪犯都是控制型男人。我认为，我要探讨的男人也属于这一类，只不过他们选择的手段不同罢了。

深入了解了控制型男人和他们的婚姻生活后，我不仅对我的客户，甚至对我的丈夫、我自己和我的婚姻都有了深刻的认识。那时候，我们的家庭关系极其紧张。每天临下班，为了多在办公室赖一会儿，我都要绞尽脑汁编造种种借口。我的几个孩子成天紧张兮兮，我的自信落到了前所未有的低谷。说句实话，如果要收集控制型男人婚姻生活方面的文献资料，我和丈夫恐怕是一个典型的例子。在他眼里，一切都是我的错。大到业务有难题，小到皮鞋没擦亮，他都怪我。尽管那段时间主要靠我挣钱养家，但他对心理咨询这一行和我，不是冷嘲，就是热讽。