

• 著名心理咨询师顾歌作品系列 •

爱可以 不伤

LOVE

顾歌
著

400个来自心理咨询室的真实案例
揭示6大情感问题本质
一本书让你不再为爱所伤

漓江出版社

爱可以 不伤

LO

VE

顾歌
著

漓江出版社
桂林

图书在版编目(CIP)数据

爱可以不伤/顾歌 著.—桂林:漓江出版社, 2019.1

ISBN 978-7-5407-8330-3

I. ①爱… II. ①顾… III. ①情感—通俗读物 IV. ①B842.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 261177 号

爱可以不伤(Ai Keyi Bushang)

作者:顾歌

出版人:刘迪才

出品人:吴晓妮

策划:叶子

责任编辑:叶子

责任营销:李京璟

责任校对:吴玉闫

装帧设计:何萌

责任监印:陈娅妮

漓江出版社有限公司出版发行

社址:广西桂林市南环路 22 号 邮政编码:541002

网址:<http://www.lijiangbook.com>

发行电话:010-85893190 0773-2583322

传真:010-85890870-814 0773-2582200

邮购热线:0773-2583322

电子信箱:ljcs@163.com

山东德州新华印务有限责任公司印刷

(山东省德州市经济开发区晶华大道 2306 号 电话:0534-2671218)

开本:880mm×1 230mm 1/32

印张:8 字数:145 千字

版次:2019 年 1 月第 1 版

印次:2019 年 1 月第 1 次印刷

定价:38.00 元

漓江版图书:版权所有,侵权必究

漓江版图书:如有印装问题,可随时与工厂调换

第一版前言

情感是上天给予我们的礼物，但生活总是不如意的，我们总会处于受挫的情感之中，所以便要以智慧应对。上天赋予我们的情感礼物应该是一种轻松、快乐的心理体验，这就是这本《爱，可以不伤——都市情感必修课》¹的创作初衷。

作为这本书的主要负责人，我和上海心潮心理咨询中心的咨询师同事们从一开始的策划，听取各方专家的意见，到取材和写稿，共同经历了许多艰辛。同时，复旦大学心理咨询中心的刘明波主任及中心其他同仁也提供了良好的意见和建议。在此非常感谢以上咨询师及每一位为本书付梓而付出智慧的朋友，良好的团队合作是保证我们完成本书及后续心理学作品的强大基础。

我们还要感谢这些故事背后的求助者给予我们的巨大支持和信赖。出于行业规范和当事人的要求，故事中所涉人物姓名全是虚拟的，并且故事都进行了大量的必要改编。我们谨期待您通过本书，理解爱其实是一种可以不伤人的智慧。

于上海心潮心理咨询中心

2009年清明

1 本书初版书名。——编注

第二版自序

爱可以不伤

“爱”这个字，不是和每个人都有关系的。每个人都拥有上天赋予的爱本能，但并不是每个人都能感受到爱。

我接触的个案中有大量的因爱受伤者。在与他们接触时，我最大的感触就是在爱中的人们是如此容易受伤。如果说受伤的原因是懦弱，那么我们就得明白，那是因为在饥渴的欲望下，再强大的机体也会变得不堪一击。简而言之，就是爱的伤都是“自利”的果，但太多的“自利”只是挫折下的逃避和抗拒。

—

人类的每一个行为都是有动机的，爱情的动机是什么呢？

爱的动机是什么，我认为最恰当的词就是“占有”，从精神到肉体的占有。有些人肯定会在这里提出反对意见。正如我曾做过的一个个案，两个人结婚三年，相处共六年，当他们在海外留学的时候，就同居在一起了。这六年间，竟然没有一次性行为。而这样的现象貌似越来越不足为奇了，因为在“自由”的外衣下，每个人都有权选择自己的生活方式。

虽然没有具体数据，可在这几年间因此而来我这里的求助者却实实在在地呈现出一种增长趋势。爱很令人困扰，就连我们的生理冲动要表达出来都那么困难。那么导致这个个案的原因在哪儿呢？

一般而言，夫妻缺乏性行为一定有一方为主导，其将性压抑合理化，另一方为被动，将性欲求被迫转移。例如上述个案中，妻子的性压抑是因为她认为夫妻两人相处即可，最多拥抱，性行为毫无存在必要，还会带来肉体的疼痛。于是这位妻子将自己的性压抑合理化，以相处和拥抱作为夫妻生活的全部。丈夫因为妻子的拒绝，于是通过其他方式——自慰，将自己的性欲求进行了转移。因此，这对夫妻结婚三年没有性行为却仍能共同生活至今。那么，他们为什么会来寻求心理咨询师的帮助呢？

因为双方的父母对于两人结婚多年却始终没有怀孕而感到着急，一直不明其中原因，直到有一天丈夫喝多了些酒，把与妻子的“秘密”说漏了。于是男方家庭炸开了锅，找到女方家长兴师问罪。自然，双方家长共同把矛头转向这位年轻的女孩。这股来自原生家庭的力量，即便在接受过“自由化”塑造的年轻男女的心头都是无法回避的压力。

双方父母担心女孩的身体状况，于是将两人强制性地送到医院进行检查，当女孩的母亲两手抓着女孩，扑压在她身上，婆婆扒着她的腿让医生强行做妇科检查时，这位女孩的叫声已经表明她的心灵上又一次刻写了创伤，直至医生的器械把她弄伤。但即使这样，她依然不认为性爱是“合理”的，而是感到了更深一层的恐惧。

最终，用尽所有办法后，全家开始反思。要不“死马当活马医”，无奈的妇科医生说，“还是看看心理门诊吧”。于是他们来到我们心理咨询中心求助，并找到了我。

一边面对着焦躁的家人，一边又面对着丈夫的日益冷落和渐失耐心，哎，说好的爱，为什么在性的面前却如此不堪一击？面对她的眼泪，我都不知如何回答她关于爱的疑惑。“没有性能不能有爱？”“为什么不能拥有与众不同的爱？”是啊，但我得引导她面对，她的丈夫也是有权利来争取爱的方式的，在爱的面具下，每个人都可以表达真实的自己，不管你采用的是“占有”的方式还是“矜持”的态度。

在交流中，我发现妻子的性恐惧是有原因的。在她小时候，曾因为家庭中重男轻女的观念而差点被奶奶掐死，后来父母向奶奶承诺再生一个弟弟，她才得以活了下来。在她成长过程中，渐渐地就有了一

个信念植入——女孩等同于一种危机，而男孩子具有天然的优势。她是带着这样的对男人的嫉妒和对自我身份的愤慨成长起来的。在她漫长的成长过程中，必然会由此生成“性别自歧”心理。

而她还是一个接近 1990 年出生的女孩。也就是说，她出生在一个日益开放的年代和先富起来的地区。但这一切并未能阻止恶劣的传统观念在她的家庭延续。爱在这样的生命土壤中很难得到合理的诠释。

当露理士博士说爱源于性本能的冲动时，他可能忽略了，当性本能被身份歧视 / 忽视所压迫时，爱一定会以另外一种形式呈现，“无性之爱”或“泛性之爱”，甚至“同性之爱”都可能在这样的根脉下生成。

原生家庭和早年冲突的探讨，几乎是这类型案例无法绕开的内容。虽然每个人的选择是自由的，但当你步入社会而自主选择了另一种特定身份——妻子 / 丈夫后，你就无法再秉持“自由”的灵魂说“no”。因为你的拒绝事实上会给另一个人带来自由的限制。我们无法顶着爱的名义却做出对自己最优的选择，因为爱不是一个人的巢窠。只要做出选择，势必要面对自身的一场巨大变革。

当这位女性面对这一切时，望着她身旁不住叹息的爱人，她终于意识到这是她得面对的一次转变。此时，她才愿意配合我们后续的咨询。早年核心信念的打破和认知的重组，让她愿意不断付出和尝试。她逐渐意识到，真正能让自己理解的爱得以升华的，不是以压抑性本能来避免重蹈一个“女孩”的耻辱。在让深深相爱的丈夫成为一个完整的男人时，自己也重新唤回了性别尊严，自我同一性得到了修复，并得到从未感受过的爱的快感和尊重。

此后，这个故事中的男女主人公，拥有了他们爱的结晶，拥有了幸福的三人世界。

二

斯滕伯格（Robert J. Sternberg）曾提出过爱情三元理论，他认为爱情由三个基本成分组成：激情、亲密和承诺。激情是爱情中的性欲成分，

是情绪上的高峰体验；亲密是指在爱情关系中能够引起的温暖和默契体验；承诺指维持关系的决定、期许和担保。

在不同的年代，我们对这三种成分的侧重是有所不同的。在过去，我们侧重于承诺。老一辈的婚姻多半是父母之命，媒妁之言，甚至指腹为婚。这些都是有了“代理承诺”而后才发展出了激情，在时间的磨砺下最后形成了不可分离的亲密关系。现代人一般激情在先，这也就是许多人在相亲时会提及的“得有感觉”。当激情日渐耗尽却不知路在何方时，才选择了婚姻，也就是承诺。斯滕伯格认为三个成分都具备的爱是完善的爱，但在现实生活中更多的爱情是残缺某一种甚至两种成分的。比如一些因为工作而不得已分居两地的夫妇，虽然有了承诺，但是因为分居两地而缺乏了激情与亲密。

曾经，我接待过一位七十五岁的老太太，她在某年大年初三的上午来访。原因是在一次偶然间，她发现自己的老伴最近天天躲在自己的书房里和他五十年前的初恋打电话。在老伴的追问下，老先生“招供”了，原来是一次去北京会见老友时，偶然间遇见了初恋。岁月流转，曾经的豆蔻年华和青葱岁月又重新被激活，于是老头这一段时间天天煲电话粥，聊不完的话像是要把这积压五十年的坎坷一吐为快。老太太坚定地认为这年过八十的丈夫出轨了，但丈夫认为这只是很平常的叙旧，何必小题大做。老太太说，叙旧也不会天天有得叙、日日有得聊吧。热线诉衷肠，意欲何为？

其实，这样相守一生的夫妇，虽然拥有了长年的承诺与亲情，却早已激情匮乏。也许有人会问，都七老八十的年纪了还能拥有激情吗？答案无疑是肯定的。很难说那老头天天和初恋打电话不是依靠着一股激情。老年人的激情其实是相信相持、相辅相助和相濡以沫，这是一种厚重和稳固的激情，是平静中无意间回眸的感动。

这些并未从这对老夫妻处流失，他们绝大多数的记忆中还是保有着对方的身影，话是少了，因为习惯了，举手投足间都已经熟知对方的“弧线”。生活有时就是在熟知中迷茫，好奇心不在，就会封闭内心；一开口都知道下一句，谁还愿意多说一句呢。所以，让对方保有好奇心或对

对方保持好奇心,是激情保鲜的关键。用好奇拭去裹在爱上的那一层迷茫,就能重新绽放爱的光芒。

其实除了斯滕伯格的三元爱情理论外,我认为在爱的三角成分中还存在着一个核心成分——利他。人是一种趋利避害的动物,在绝大多数时候我们都会毫不犹豫地选择对自己有利的一面,并总是担心对自己不利面的出现,吵闹和逼供就成了消除这种担心的常用手法。却不知这样会压制对方的爱的信心,让对方更加流连于窗外的风景。于是,为了不失去爱情,我们就得和自己的利己心做个妥协,适时的利他可以让爱变得宽容和和谐。当这个案例中的老太太了解到自己丈夫的行为除了自己先入为主的“出轨”假设外,还可能存在其他更合理的解释时,她也就更能理解丈夫内心压抑着的“老夫聊发少年狂”的渴望,这是一种渴望生命的象征,爱不正可以借此生出新枝吗?此时,她懂得了,爱的利他心,是滋生于理解心基础上的。因此,完整的爱情,除了需要激情、承诺与亲密,利他更是必不可少的。

三

弗洛伊德认为,人格结构主要分成三层,本我、自我和超我。本我代表人类最原始的本能和欲望,遵循快乐原则;超我代表良心与理想,遵循道德原则;自我的主要功能是调节本我与超我的冲突,遵循现实原则。

新闻中曾报道过一个案例,四五个女孩被人关在一间房子里做性奴。后来其中一个女孩被放出去后不是报警寻求帮助,而是帮助加害者“狩猎”新的性奴。这种现象在心理学中有一个专有名词,称为“斯德哥尔摩综合征”,也称为“人质情结”,是指犯罪行为的被害者对犯罪者产生情感,甚至反过来帮助犯罪者的一种情结。这个情结会使被害人对犯罪人产生好感、依赖心,甚至协助犯罪人。在此新闻中,女孩斯德哥尔摩综合征的表现是“我”虽然被你当作性奴,但我却因为做你的性奴而日渐“适应”了。这种适应也是人类遵循本能欲望的一种服从。因为对抗的结果很可

能是剥夺了自身的快乐。

在暴力环境中成长的人，都可以把这个新闻中的案例作为自身心理建构机制的写照。每一个孩子最“厉害”之处就是能适应各种施于他们身上的方式，包括不公、替代、压制甚至虐待。他们会学会迎合，不是因为你是对的，而是因为他们没有选择的权利。在这样的生长背景下，步入爱情和婚姻后，就会出现一种称为“内化”的现象，那就是将“错”就错，将错误进行到底，不管是对爱的另一方，还是对下一代。这几乎成了一种不合理却普遍的现实。

我就遇见过许多这样的案例，当事人痛苦并无奈于配偶的花心，为了孩子或其他不得已的“理由”而继续生活在一起。不要以为这是“伟大而宽容”的爱，爱的选择中，不是只有苦苦煎熬这一种。只有重新召唤爱自己的权利，才能感受“爱情”带来的平等的力量。在爱情中不应该为自己的无能构建虚假的合理。所以，爱情不是只有本能的苟且偷欢，也应当有超我的价值实现，更应该有自我的选择和决断。

爱的进程中，如果遭遇不公，就请大声呵斥，把压抑和委屈都迸发出来。解决爱的困境当然需要方法，但首先你得有真情实意的表达，因为一切都是基于爱情。

四

埃里克森的人格发展理论将人的成长分为八大阶段，在发展的每一个阶段都有自己的发展任务与顺利达成任务后获得的品质，比如希望、自主性、意志力等共八个品质，这些其实与爱情也是息息相关的。下面我把最关乎爱的前六个阶段做一番讲解。

第一个阶段是从孩子出生到一岁半的时候，这时候形成的重要品质是希望。当孩子的呼唤能够被及时呼应，他就会感受到重视与被在意。这时候的孩子还很年幼，尚未习得语言，所以孩子会用各种各样的声音来传达自己的需要，因此他的声音被关注、被解读就显得极为重要。这样的解读其实等同于理解，当孩子逐渐长大，备受理解的孩子就会

拥有一份自信，在爱情中，也会显得更加从容，因为这样的孩子在内心深处，已经植入了一个安全感的信息代码，转化出来的表达就是，“哦，没事的，一切都会好起来的，生活充满美好的希望”。

第二个阶段是一岁半到三岁的时期，这也是人类的第一个逆反阶段，因为这时的孩子会突然发现，他/她不是与母亲连为一体的，而是一个独立的生命。这时候的孩子不再“听话”，更多的时候会对养育者的命令回应“不”。他们希望能够自己走路而非被抱着，希望自己吃饭而不是由家长喂饭。如果父母在这个阶段能够允许孩子独立，孩子就能够在日后形成自主性。反之，则会助长孩子“衣来伸手，饭来张口”的依赖性，缺乏坚信自己和坚持努力的意志力。

在我接待过的个案中曾经有一个高二的男孩，在咨询过程中他谈到，自己从小学五年级就开始单相思，其间单相思的对象更换了七个人，一直到了高二，他终于鼓起勇气向喜欢的女生告白，但对方正在读高三，表示自己要高考，没空谈恋爱，拒绝了他，于是他感到很痛苦。他就埋怨母亲为什么不能早一年让他读书，这样他就能和女孩同班，孩子的母亲听到这话后只是不断地道歉。父母是欠孩子一个道歉，但在此处，母亲更该道歉的是在孩子的这个阶段，没有帮助他培养自己面对问题、接受问题的勇气和解决问题的耐心。一味宠和哄不能让孩子形成良好的意志力，所有爱情中容易遭受挫折而感慨爱运不佳的人，不都在这里发生过阻滞吗？自主性的缺乏只会徒增自我怀疑，并不敢付诸更有效的行动，总怀疑自己不够好。你可以告诉他这是对自己最大的谎言，却也要让他建立挑战困难的决心，所有的问题皆不是问题，只是方法出了问题。爱情从来不缺，缺的只是寻找方法的勇气。

第三个发展阶段在生命的三岁到六岁，在这一阶段，我们努力激发自己的参与性，培养自己的目标感。这是为了避免人生任何阶段的迷惘感。在爱的过程中，不管是三年之痒还是七年之痒，这个“痒”指的就是迷惘。

爱情和婚姻一旦失去目标，就会陷入“及时行乐”的泥沼。有个来访者问我，爱情中到底应该追求“快乐自在”还是以“婚姻为目标”。

我说这是两情相悦的话题，你得去问问对方，如果两个人都追求第一种，那是一拍即合，临时搭灶及时行乐，追求的是“快哉人生”。但可以肯定的是，几乎没有人会在最后会为了这样的生活而庆幸。因为没有目标就没有责任，没有责任就不会让自己生出自豪感，而这正是人生的意义。一旦缺失责任和自豪，及时行乐主义几乎没有价值可言。

所以，生活中一定要有目标感，目标感是指向未来的，但很多人却错误地将它指向了过去。比如很多人会纠结于两个人为什么在一起、对方为什么会不爱我等已经发生的事情。我们一直追问“为什么”，就会陷入过去化解不掉的回忆巢穴。因为过去的已经发生了，历史不能重演，更不能改写，我们要做的不是追问自己“为什么”，而应该是给未来准备“怎么办”，这样我们才有前行的空间与动力。比如，很多女生会问男朋友“你为什么不爱我”，如果转变为“我哪里不招你爱，我该怎么更可爱”，就是把已经发生的可能进行“目标化”处理。要知道，目标化是让自己爱的行动力倍增的关键。

第四个阶段是六岁到十二岁，这个阶段的孩子一般都在上学，因此有时我们也将其称为学龄期。在学龄期我们着重培养自己的能力感。我认为每一个人都是有能力的，只是每个人的能力取向不同。在这一阶段往往会因为一个能力不被认可而打击到对自己其他能力的认知，从而产生放弃及得过且过的念头。比如说，一个孩子的学习能力尚未发展完备，有些老师就认为这个孩子没机会了，个别老师就像有一双“火眼金睛”，认为他将来必定没有出息。

在我的来访者中，有一个四年级的孩子，成绩是班级倒数第一名，在学校老师不重视他，同学也欺负他。我建议他的父母发展这个孩子最独到的爱好——踢足球。后来经过寒暑假的训练，这个孩子的体育能力渐渐变得很优秀，也不再被欺负，在球场上的精彩表现也让他深受同学的青睐。其实孩子很单纯，也是最容易产生英雄主义感的群体。因此，我往往会建议孩子还在小学阶段的家长们，一定要让孩子发展出一项能够展现出来的能力，毕竟大家都在成绩的独木桥上努力是很难见效的。同样，能力感在爱情中的力量不可小觑。比如追求喜欢的人，

不仅需要百折不挠的意志力，也需要观察思考的能力、影响和行动的能力、营造浪漫的能力、共情的能力等。

第五个阶段，也就是人们常说的青春期，这一阶段的重要任务就是获得自我同一性，即每个人都有对自己的看法、对社会的看法，以及社会对“我”的角色认定。我们每个人角色的定位，都不仅仅是来自自我的认同，也来自社会对你的需要和认定，当两者统一时，我们就会获得忠贞的品质。因此，角色的对称性、对位和同一性非常重要。比如，一个男人希望做一个孝子的同时又希望自己能成为一个好丈夫，然而这个家庭的婆媳关系不好，那么这个男人往往就会产生角色冲突，结果也就不言而喻了。所以，若错过了美好的青春期阶段，如何修复自己的同一性呢？我们可以从自我角色认同入手，提升角色的功能，也就是让自己的一个角色能力得以提升，然后从他人的认同中获得自我价值，再一步步提升所有的角色功能。

第六个阶段，是十八岁到三十岁。爱情往往落脚于这个阶段，因此在这个阶段人们的主要任务就是平衡孤独感与满足感的关系。当人们克服了孤独感，就会充满爱意，最终会发展出责任。于是人们往往会选择在这个年龄段组建家庭，立业生子。但许多人会错失这段美好的爱情时光，压抑的情感就会沉寂，一旦情感出现这种压抑的现象，紧随而来的一定是伺机爆发。这个阶段一旦出问题，就会引发强烈的攻击性，不仅是对他人的，更有对自身的。健康的情感能平复攻击性，美好的爱情是让人变得理智与宽容的关键。

在此时，就允许自己进行一场荡气回肠的爱情吧。

心潮心理咨询机构潮阅品书会

2018年7月28日

目 录

爱情之路，你走哪条？ 1

爱的时刻，几点了？ 3

故事 1 “剩女”时刻 4 / 故事 2 迟到的理由 7 / 故事 3 情人十年 11 / 故事 4 小亚的选择 15 / 情感心理测试：爱情与事业你能平衡吗？ 20

爱上谁，父母决定 23

故事 5 浪子心声 25 / 故事 6 被施加暴力的女人 31 / 情感心理测试：你容易爱上哪种类型的男人？ 35

爱的方式，经历形成 37

故事 7 不信任的爱 42 / 故事 8 管头管脚的爱 45 / 故事 9 怯懦的爱 49 / 故事 10 自卑的爱 53 / 故事 11 蛮横的爱 57 / 故事 12 泛情的爱 62 / 故事 13 自欺欺人的爱 66 / 情感心理测试：测一测你的恋爱哲学 69

爱的激情，欲罢不能 71

故事 14 新奇之爱 74 / 故事 15 爱的花开 77 / 故事 16 嫉妒之爱 80 / 故事 17 暴力美学 84 / 情感心理测试：你会被爱情冲昏头吗？ 87

爱的 Mr.Right，是他吗？ 90

故事 18 新精英，旧贵族 91 / 故事 19 异国婚姻 94 / 故事 20 姐弟恋 98 / 故事 21 门第悬殊 102 / 情感心理测试：你内心对配偶的要求 105

爱的进程，行至何方？ 107

故事 22 委曲求全 108 / 故事 23 婚前婚后 112 / 故事 24 奉子成婚 116 / 故事 25 闪婚 120 / 情感心理测试：测测你和他的亲密指数 123

爱的完美，地久天长 125

无爱型组合 127 / 故事 26 亲密型组合 127 / 故事 27 同伴型组合 130 / 故事 28 承诺型组合 133 / 故事 29 虚幻型组合 137 / 故事 30 激情型组合 141 / 故事 31 浪漫型组合 145 / 完满型组合 149 / 情感心理测试：你们目前的感情稳定吗？ 151

爱的语言，句浅情深 153

爱的五种语言 153 / 故事 32 肯定的言辞 155 / 故事 33 精心的时刻 158 / 故事 34 接受礼物 161 / 故事 35 服务的行动 165 / 故事 36 身体的接触 168 / 情感心理测试：你是个够体贴的情人吗？ 171

了解性，理解他/她，圆满爱 173

故事 37 性，交流爱 174 / 故事 38 性，表达爱 177 / 故事 39 中国式现代爱与性 182 / 故事 40 爱情结晶的来临，不应是抑郁的开始 184

爱的心理随笔 191

大龄剩女也有春天吗？ 191 / 嫁入豪门 193 / 他们因何而劈腿？ 195 / 烟酒与男女 198 / 你会找相亲平台为你“猎婚”吗？ 200 / 友谊的小船会不会说翻就翻？ 205 / 面对诱惑怎么办？ 208 / 他/她的哪些行为不经意伤害了你？ 211 / 孩子给婚姻带来的到底是什么？ 214

Q&A 互动：顾歌为爱情与婚姻答疑解惑 217

顾歌为爱情答疑解惑 217 / 顾歌为婚姻答疑解惑 227

后记 242

爱情之路，你走哪条？

爱情，自古以来就是个奇妙的东西，能让人时而愉悦，时而激情，时而彷徨，时而迷乱。

孤独的人渴望浪漫爱情，憧憬幸福婚姻。恋爱中的人却免不了要承受波折和困扰，乃至失落和痛苦。

这条“爱情之路”原是戏谑之作，初看之下，令人诧异。美丽浪漫爱情的终点往往不是痛苦，就是结束，更有甚者是更大的痛苦和无法结束。但细细品味，天下男女似乎尽在其中。不同的是你走过哪条，又正在哪段，未来还会走到哪里……

这本书里有 40 个都市男女的情感故事：相恋多年的情侣无法步入婚姻殿堂，曾经突然消失的男友在结婚前夕与她重逢，年龄学历身份悬殊的他们能否走到一起，内心空虚的浪子在爱与不爱的边缘徘徊，情人十年如今何去何从……茫然、困惑、痛苦、失落的他们走进了心理咨询室，心理学会如何解析爱情这一千古谜题？他们的爱情之路又将被引向何方？

虽然异性相吸是人类本能，但照管好情感和经营好婚姻的技能却需要学习。不然，当爱情突然来临时，你或许会慌乱地措手不及，或者因为执着于以往错误的应对经验，最终让原本命中注定的天长地久化作镜花水月，更麻烦的是还会陷入“爱情之路”的种种迷局中。

心理学有时像爱情一样奇幻莫测，但也兼具先哲的理智与严谨。它是世界上已知学问中最能深刻洞悉人类心灵的眼睛，包括这看似纷纷扰扰的爱情。很多心理学大师对情感和婚姻有过深入的研究和探析，总结出了一些最为经典的情感心理理论和规律，包括择偶规则、完美爱情组成、亲密关系发展进程、性与爱，等等。我们把这些经典理论整理汇总在本书中，阅读后你会惊异地发现，这些理论与实际生活中的故事竟会如此契合。而学习这些经典情感心理理论和规律，加上都市男女的情感故事演绎，或许能助你走上一条最完满的爱情之路。

即便原本温柔的爱人突然变得冷漠无情，好在还有心理学的睿智和豁达，可以使爱无伤。它还会让你知道，爱和幸福的奥秘其实如此简单，那就是：关心、责任、尊重和了解。