

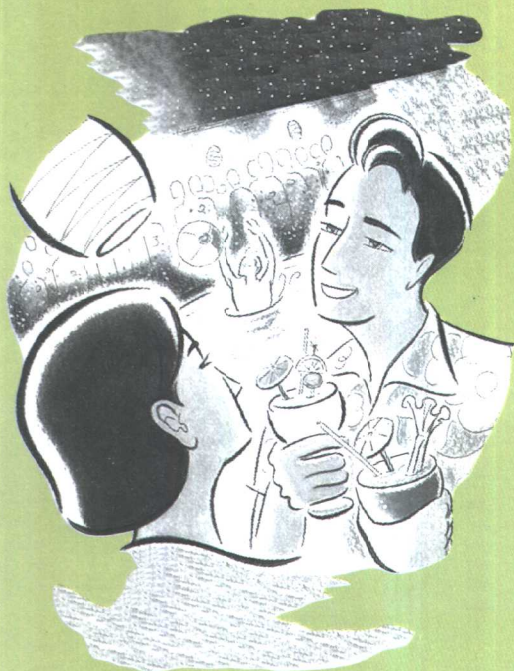


金丝带译丛 / 主编 李银河

WOMEN WHO LOVE
TOO MUCH

爱的智慧

[美] 罗宾·诺伍德 著 周美娇 田晓维 译



当爱意味着痛苦时

爱的智慧

帮助你改变

愚蠢的爱的方式

北方文艺出版社



金丝带译丛 / 主编 李银河

爱的智慧

〔美〕罗宾·诺伍德 著 周美娇 田晓维 译



北方文艺出版社

黑版贸审字 08—2000—008

Women Who Love Too Much

©1985 by Robin Norwood. Published by Pocket Books

©2002 中文简体字版专有版权属北方文艺出版社

版权所有 不得翻印

本书版权由 大苹果版权代理有限公司
北京版权代理有限公司 代理

图书在版编目(CIP)数据

爱的智慧 / (美) 诺伍德著; 周美娇 田晓维译.

—哈尔滨: 北方文艺出版社, 2002. 1

(金丝带译丛/李银河主编)

ISBN 7-5317-1469-8

I. ①爱… II. ①诺…②周…③田… III. 爱情—通俗读物
IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2001) 第 086799 号

金丝带译丛

主编: 李银河

爱的智慧

Ai de Zhihui

作 者 / [美] 罗宾·诺伍德

译 者 / 周美娇 田晓维

责任编辑 / 梁春芳 李相玲

封面设计 / 安 璐 张 骏

出版发行 / 北方文艺出版社

地 址 / 哈尔滨市道外区大方里小区 105 号楼

网 址 / <http://www.bfwy.com>

邮 编 / 150020

电子信箱 / bfwy@bfwy.com

经 销 / 新华书店

印 刷 / 黑龙江新华印刷二厂

开 本 / 850 × 1168 1/32

印 张 / 9.625

插 页 / 2

字 数 / 210 千

版 次 / 2002 年 1 月第 1 版

印 次 / 2002 年 1 月第 1 次印刷

印 数 / 1—6 000

定 价 / 14.60 元

书 号 / ISBN 7-5317-1469-8/I·1314

还爱一片晴空

——“金丝带译丛”总序

肖 巍

在日新月异的社会变迁和科学技术进步中，每个人都期盼和渴望着爱的真挚和持久。然而，我们也不得不承认，在诸多历史和现实因素的作用下，如今人们的爱情和婚姻生活更为脆弱，那种和谐、稳定的情感关系似乎愈发地离我们远去了。如何还爱一片晴空？我们不断地自我探寻着。

“金丝带译丛”是北方文艺出版社继“红丝带译丛”之后推出的又一套力作，它是21世纪指导爱情、婚姻和男女交往的宝典。它为我们展开一部部丰富多彩的人生和爱情画卷，让我们的心灵在净化和提升之时，又获得一个又一个的启迪和震撼……

我们每分每秒都生活在宇宙的一个崭新的、独一无二的时刻中，这个时刻以前没有，而且永不再来。我们如何使自己心情豁亮，时时都能徜徉于爱的春风中，沐浴在爱的阳光下呢？显然，这需要懂得爱，理解爱，而这并不容易。三毛曾发出这样的慨叹：“爱情有若佛家的禅，不可说，不可说，



一说就是错。”虽然如此，从古到今的文人墨客和大千世界的芸芸众生，每个人都尝试着揭开爱情的谜底，这是因为爱情是一种如此强烈而复杂的情感或感觉，它使一个人欣赏、渴望、沉醉于与另一个人存在的统一之中，它使一个人为另一个人的幸福而欢喜、而努力；它是挚诚的爱恋和爱慕，是灵魂对某种被认为是完美无缺的、美轮美奂的或赏心悦目的事物的热烈向往。这种情感关系不是一个精致小巧的包裹，而是一个与你生死与共、充满活力的过程。从哲学层面分析，爱情首先是经验性的。它表现为一种体验，这体验有多深、多广、多痛苦、多美妙，只有体验者自己知道，这种体验或许可以改变一个人的人生、精神状态和认知模式。恋爱中的人们打破了自我坚硬的夹壳，学会了爱人，修炼了性情，领悟到生命的趣味、姿态和其中所蕴涵的诗意。爱情也是超验的，爱乃是一种塑造。从时间秩序上说，爱的对象应当先于爱情而存在，但实际上，在爱情中，无论是爱情的主体还是客体，都已经在相互的精神塑造中超越了双方原有的本质。恋爱的对象并不先于爱情而存在，而是通过爱情而存在，而且这种超验的感觉可以恣意地修改对象和自我，而无须顾及这种改动是否与现实中的主客体相吻合。爱还是一种能力，它需要人们具有超出现实构筑精神世界的力量，感觉和体验爱、发觉和发掘，以及培养爱的能力。莎士比亚说：“人们不会爱那些没有爱的表现的人。”如果一个人不能感觉到和表现出爱，自然也就无法享受到爱的温馨。爱更是一种责任，不负责任的“爱”还不能称之为爱。爱情可谓是世界上最难的事情之一。

尽管爱情像阳光，像雨露一样可以滋润到每一个人，但

有时我们却任凭茫茫人海中的无数个你与自己擦肩而过；我们渴望爱和被爱，却偏偏要封闭自我，为孤独而哀鸣；偶尔地，我们也确信自己已经盯住对方的眼睛，但却没有勇气坐下来与他（她）坦诚地交谈，以求心心相印，只是一味地否认对方的存在。这又是为什么呢？我们究竟在恐惧什么呢？这或许是因为以往的爱的经历足以让我们疲惫和颓废，让我们觉得同哀愁相比，拒绝爱情更安全，因为爱中包含着太多不确定的因素，没有爱，我们便不会感受到情感的善变和不确定、欲爱不能和欲罢不休的痛楚，以及爱情中无尽的苦闷和无奈。我们期望着有人能教会自己如何去爱，使自己不再驻留在恐惧和孤独之中。

还有时，我们的确认真实地去爱了，我们会情不自禁地寻找自身之外的某个人，以满足对安全、感觉、力量、身份及归属的渴求。但我们最终却发现，这种“爱情”是那么的勉强。当有人告诫我们说，“当置身于爱意味着痛苦的时候，就是爱得太多了。”我们并不相信，仍旧一如既往地爱着。为什么明明知道这一位并不关心自己，或者两人之间根本无话可说时，我们非但不弃他（她）而去，反而却更想他（她）、更需要他（她）呢？我们如何从这种爱的痴迷中走出来呢？

在婚姻关系中也是如此，我们可以把婚姻纽带看做一条绳。当夫妻双方友好对待，相互滋养，并且各自使对方感觉良好时，他们就为这条绳子增加了更多的线，这条纽带便会更牢固。相反，当他们彼此误解、非难或伤害时，其中的一些线便开始磨损，假如有足够多的线被磨破的话，绳子最终就会断裂。这样说来，美好婚姻就掌握在每个人手中，婚姻的精神是一条通往超乎任何人想像或期望的个人精神成长的





道路。心理学家总是教导我们如何收拾自我零落的碎片，仔细审视或冷静旁观自我的运动，因为自我如同冰山，百分之九十都藏在水下。当我们观察它时，淹没的部分便开始进入观察的视野，融入意识的光芒之中。倘若这种整理和平静中的体悟达到一定程度，我们便能获得一种精神世界的提升，便会在不知不觉中渐渐地感觉到自己的小我已经运行于一种更大的、不可轻视的存在之中。这一玄妙的存在既不固定在时间之中，也不坐落于空间之内。它是永恒的，使你周围的一切显得光彩夺目，使你的内心中运行着一种使行星自转，使高山隆起，使鲜花盛开的无形力量。这就是你的精神性自我，这种自我的提升可以把你的婚姻转变为一块圣地。那么，我们又如何通过婚姻来提升精神世界，以其获得这样一种化腐朽为神奇的精神性自我呢？

有人曾这样概括说，女人培养爱情，爱情培养男人，男人征服世界。这无疑是一条男人的口号，但也是“父权制”历史中男女地位的真实写照。由于各种因素的影响，女性在情感的建立中总是比男人更为投入，而且也正因为她们付出得更多，她们才会更深切地、更经常地感受到苦闷、失望和痛苦。关于亲吻青蛙的故事我们可以找到两个版本：一个美丽的女人热烈地亲吻一只青蛙，满心希望它会变成王子，但它没有。结果青蛙始终还是青蛙，而她随之也变成了青蛙。另一个版本是，一个美丽的女人热烈地亲吻过许多只青蛙，但始终没有找到王子，以至她最后哀叹道：“我究竟要亲吻多少只青蛙，才能找到王子？”当然，在女性的命运中，一些人能同王子快乐幸福地生活，一些人则不得不与青蛙休戚与共。当女人是女人，青蛙变为王子时，这女人是幸福的；当女人是女人，

青蛙还是青蛙时,这女人会痛苦;当青蛙还是青蛙,女人也变成青蛙时,这女人已经麻木。如何找到能够变成王子的青蛙?如何把青蛙变成王子?这肯定不是一个偶然的机遇,而是一个复杂的、艰难的过程,这也不单纯地取决于青蛙一方的变化,而取决于青蛙与女人之间神秘地互变和互动,这是一个既需要女人、也需要男人共同来探索的变化过程。

爱情是人类永恒的主题。“金丝带译丛”可以告诉我们爱的内涵和如何去爱;可以帮助我们走出爱的痴迷,使自己不再驻留在恐惧和孤独之中;可以教会我们在婚姻中提升自我,以获得个人精神成长所带来的巨大的人生财富。

还爱一片晴空——“金丝带译丛”的真谛,读懂它,男女都能够获得幸福。

2001年岁末于北京清华园“晴斋”



NOVEL COLLECTION

作者序

当置身于爱意味着置身于痛苦的时候,我们就是爱得太多了。当我们与闺中密友谈话时,大部分的话题是关于他,他的问题、他的思想和他的情感等等——几乎我们所有的句子都是以“他……”为开头的,我们就是爱得太多了。

对于他的喜怒无常、脾气暴躁、冷漠无情或是羞辱他人的言语,我们都熟视无睹,对此都加以谅解,把这些问题归咎于他那不幸的童年,而且我们还试图成为他那受伤心灵的治疗专家,抚平他的伤口,我们就是爱得太多了。

只要读到一本有关自我帮助的书,我们就把那些认为对他有所帮助的段落作为重点给做上记号时,我们就是爱得太多了。

当我们明明不喜欢他的一些生活习惯、价值观念及日常言行,但是我们还是容忍了,认为只要有足够的吸引力,只要给他足够的爱,那么他就有可能想为我们改变,我们就是爱得太多了。

当我们之间的关系已损害到我们正常的健康情感,甚或已经威胁到我们的身体健康及生命安全时,我们一定是爱得太多了。

虽然爱得太多给人带来了诸多的痛苦和不如意,但是,在女人中爱得太多的现象太普遍了,以至于我们几乎认为这可能是密切关系中所必须具有的呢。大多数人一生中至少有一次是爱得太多,而对于许多人,这是生活中经常出现的主题。有些人因为太着迷于自己的另一半,太注重他们之间的关系,以至于几乎不能对这些现象做些有意义的挽救措施。

在这本书中我们将深入探讨一下,为什么那么多的女人,本来是要找一个爱她们的人,却似乎都相反地不可避免地找到了一位不健康,且并不爱她们的另一位。同时我们还将披露,为什么我们明明知道这种关系并不符合我们的要求,然而要想结束它又是这么的困难。我们将明白,当我们知道我们的那位并不适合我们,他并不关心我们,或者两人之间根本无话可说时,我们为什么不能弃他而去,事实上,我们却更想他、更需要他,这时的爱就变得沉迷了。我们最后会明白,我们对爱的那种欲望、那种痴迷以及我们的爱本身都变成了一种瘾(一种与吸毒类似的瘾)。

上瘾可是一个令人恐怖的字眼,它一下就让人想起了那些有海洛因毒瘾者把针往自己的胳膊上死命扎的场面,显然那是对生命的自我摧残。我们不喜欢这个字眼,我们也不想把这种概念用到与男人的关系上来。然而,我们之中有许许多多的女人有所谓的“男人瘾”,就像其他瘾君子一样,我们要想从中恢复过来,就必须认识到问题的严重性。

假如你发现你曾经对一个男人痴迷过,你就可能感觉到,那种痴迷并不是基于爱,而是根植于一种恐惧心理。我们之所以去狂爱是因为我们害怕——害怕一个人孤单单的,害怕自己不讨人喜欢或不值得他人去爱,害怕被人忽视或被人抛弃或被

人摧残。我们把自己的爱投入一种孤注一掷的希望中,即希望我们所痴迷的男人能照顾到我们的恐惧心理。相反,当驱使我们生活前进的动力是为了得到回报而付出爱时,我们的恐惧及沉迷程度就会加深。同时,由于我们所做的努力不能达到我们所预期的效果,我们就更加努力地爱上了。我们爱得太多了。

在经过多年与酒精及瘾君子打交道之后,我第一次发现“爱得太多”的现象是有关思想、情感以及行为的一种特定的综合症状。在与几百个瘾君子及其家人的交谈、辅导中,我有了一个惊人的发现:有时,我的病人是在有麻烦的家庭中长大的;有时他们自己不是,但是她们的另一半却几乎都来自于问题家庭,在这种家庭中,他们经历了比常人多一倍的压力和痛苦。在应付她们上瘾的男伴的斗争中,这些女人(在酒精中毒治疗领域中称之为“伴随性酒精中毒”)不知不觉地重现及再次体验了童年中重要的一面。

我对爱得太多的女人的本质理解大部分来自那些瘾君子的妻子和女朋友们。她们的个人经历表明她们不仅需要有一种优越感,而且也需要在扮演“救世主”的角色中经历一段痛苦,这有助于理解她们对男人的痴迷,而那些男人反过来需要沉湎于一种物质中。在这样的夫妻关系中,双方都清楚他们需要帮助,的确他们已濒临于上瘾的死亡边缘,即他有来自于化学药品的影响,而她则是由于极端压力的影响。

通过这些伴随性酒精中毒的女人的经历,我清楚地明白了,她们的童年经历对她们以后在生活中对待男人的方式的影响,简直是大得令人难以置信。她们想告诉我们这些爱得太多的女人,为什么我们会沉醉于那种不正常的关系中,为什么无视问题的存在,而且最重要的是我们如何能够改变并重新树立



自我。

在这儿我并没有暗示说，只有女人才会爱得太多，有些男人也跟女人一样沉迷于其中。这种男人的情感及行为也深受童年经历的影响，但大多数童年不幸的男人日后并不会依赖于这种感情关系。或许是文化教养和生理因素的影响吧，男人通常是以外在的而不是内在的、非个人的而不是个人的追求来保护自己，逃避痛苦。这些男人通常倾向于沉迷于自己的工作、运动或个人爱好，然而由于文化教养和生理因素的不同，女人通常易于陷入一种关系中——也许对象正是这样一个有过不幸的冷漠的男人。

衷心希望这本书对所有爱得太多的人都有所帮助，但把这本书特别奉献给女人们，因为痴迷的现象在女人中太普遍了。写作此书的目的很明确：帮助那些与男人的关系具有毁灭性模式的女人认清自己的事实，让她们知道那种模式的根源是什么，同时让她们知道怎样改变她们的生活。

但是如果你真的是位爱得太多的女人，在此提醒你一句，读这本书可并不是件轻松、容易的事。事实上，当这本书中的某些细节与你类似时，你却毫不受其影响，对此无动于衷或者你发现你读这本书时非常烦躁，而且还很生气，根本不能集中注意力或者只是考虑这本书对别人会有多大帮助。若是这样的话，我奉劝你还是过段时间再来重新看这本书吧！每个人都不愿承认或提起那令人心痛、使人害怕不已的经历，每个人都不愿揭自己的伤疤，否认可能是一种自我保护最自然的方法了，它是自动而毫无约束的。或许以后你再读这本书时，你能正视你自己的经历和内心深处的情感了。

慢慢地读，不要只是一扫而过，让我们自己的身心与书中

的主人翁及她们的故事融为一体。对你来说,书中的案例可能显得极端。但我向你保证反过来讲也是真实的。书中所列举的几百个我所遇到过的女人的个性、特点及经历在此我并没有加以夸大。其实,她们的现实生活比这里所写的要复杂得多,充满痛苦、悲伤。假如她们的问题看起来要比你的问题严重和苦恼得多,那么我告诉你,你的这种初始反应在我的大多数病人中是典型的。当她同情那些她认为“真正”有问题的女人时,每个人都自认为她自己的问题“并不那么坏”,这可是个天大的讽刺,女人能对他人的遭遇深表同情及理解,然而却对自己现实生活中所受的痛苦视而不见。对此我可是深有体会。作为一个曾经是爱得太多的女人,我一直对自己的事不怎么在意,直到这种状况严重地影响到我自己的生理及心理健康时,我才不得不正视自己与男人的关系模式。在接下来的几年中,我努力工作,以求改变那种模式。我觉得,那是我收获最多的几年。

我希望这本书不仅能帮助那些爱得太多的人认清事实,而且还能鼓励你们开始试着改变那种处境,通过把你对男人的沉迷转移到你自己身上来,转移到你自己的生活及康复中来。

在这里再给你提个醒,这本书就像许多其他“自我帮助”的书一样,罗列了一些改变自己的步骤。若你真的决定按这些步骤实施的话,就像所有治疗方法一样,它需要付出几年的努力,一点也不能避重就轻。超越爱得太多的模式没有任何的捷径。这种模式是你早就了解和熟识的,放弃它你将面临恐惧、危险和不断的挑战。这个警告并不是要消磨你的斗志,毕竟,如果你不改变这种模式,那么你今后的生活肯定将充满无休止的斗争。但在这种情况下,你斗争的目标将不是成长,而仅仅是幸存。选择的权利在你。假如你愿意选择康复过程,那么你将从



一个爱别人爱得太多以至于迷失自己、伤害自己的女人，变成一个足够自爱、不再痛苦的女人。



李银河

1952年2月4日出生于北京。1977年毕业于山西大学历史系，曾先后在光明日报社、国务院研究室、中国社会科学院马列所工作。1982年赴美国匹兹堡大学社会学系学习，先后获得社会学硕士和博士学位。1988年回国在北京大学社会学所做博士后两年，出站后在北京大学社会学所任副教授，1992年至今在中国社会科学院社会学所任研究员、教授、博士生导师。主要著译作有：《现代社会学入门》、《社会研究方法》、《中国人的性爱与婚姻》、《生育与中国村落文化》、《性社会学》、《中国婚姻家庭及其变迁》、《他们的世界——中国男同性恋群落透视》、《女性权力的崛起》、《中国女性的感情与性》、《同性恋亚文化》、《虐恋亚文化》、《性的问题》、《酷儿理论——西方90年代性思潮》、《一爷之孙——中国家庭关系的个案研究》等。

■ 《爱的智慧》是一本罕见的书，它暴露了潜在的神经质的根源，展示了一条摆脱对痛苦上瘾的道路。我们把此书推荐给所有背负重担和需要希望的人。

——米尔德里德·纽曼和伯纳德·博克维茨

■ 为什么这么多的妇女被不合适的男人迷住——他们在情感上难以企及，耽于工作、酒精或别的女人——这些男人无法给她们爱的回报。在这本令人震惊的畅销书中，临床医学家罗宾·诺伍德帮助这些妇女认识、理解和改变她们的爱的方式。

■ 本书通过一系列隐私的、有启迪作用的案例，以及一项10点计划，罗宾·诺伍德为妇女们提供了一条可靠的摆脱有破坏性的爱的道路。爱得太多的女人能够康复——一旦她们找到自爱的力量。

罗宾·诺伍德

美国资深的婚姻、家庭、子女问题治疗专家。

她以治疗两性关系中不健康的问题著称。她治疗的范围还涉及沉溺、毒瘾、强迫性进食以及压抑等病症。她与丈夫居住在美国加利福尼亚。

周美娇

1977年生，女，1999年毕业于哈尔滨理工大学，现为哈尔滨理工大学计算机与控制学院硕士研究生。

田晓维

1957年生，女，1983年毕业于黑龙江大学英语系。现为英语教师。