

爱，上了瘾

抚平因爱受伤的心灵

[日] 伊东明 著
广梅芳 译

Love
Addiction

服务热线8008699255或
028661855或登陆网站
www.6699.com或拨打
四川出版集团

You Can Find the True Love,
Heal Your Past Unfulfilled
Love and Pain

四川人民出版社

Love Addiction

You Can Find the True Love,
Heal Your Past Unfulfilled
Love and Pain

爱，
上了
瘾

抚平因爱受伤的心灵

[日] 伊东明 著

广梅芳 译



四川大学出版社

责任编辑:陈克坚
责任校对:李金兰
封面设计:米茄设计工作室
责任印制:李平

图书在版编目(CIP)数据

爱,上了瘾:抚平因爱受伤的心灵 / (日)伊东明著;
广梅芳译. —成都:四川大学出版社, 2008. 1

ISBN 978 - 7 - 5614 - 3931 - 9

I. 爱… II. ①伊…②广… III. 恋爱 - 通俗读物 IV.
C913.1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2007) 第 203278 号

四川省版权局著作权合同登记图进字 21 - 2007 - 078 号

Renai Izorshou by ItO Akira .

Copyright © 2000 ItO Akira

Originally published in Japan by KK Bestsellers, Inc., Tokyo.

Chinese Translation Rights arranged with Bestsellers, Inc., Tokyo

Through The Sakai Agency and Bardon Chinese - Media Agency

Simplified Chinese translation copyright © 2007 by Sichuan university Press

ALL RIGHTS RESERVED

国际简体中文版授权/深圳市爱及特文化发展有限公司

http: www. ageco. com. cn

中文译稿经由心灵工坊文化事业股份有限公司

书名 爱,上了瘾
——抚平因爱受伤的心灵

著者	[日]伊东明
译者	广梅芳
出版	四川大学出版社
地址	成都市一环路南一段 24 号 (610065)
发行	四川大学出版社
书号	ISBN 978 - 7 - 5614 - 3931 - 9/C·183
印刷	郫县犀浦印刷厂
成品尺寸	170 mm × 230 mm
印张	15
字数	183 千字
版次	2008 年 1 月第 1 版
印次	2008 年 1 月第 1 次印刷
印数	0 001 ~ 5 000 册
定价	28.00 元

版权所有◆侵权必究
此书无本社防伪标识一律不准销售

- ◆ 读者邮购本书,请与本社发行科联系。电话: 85408408/85401670/85408023 邮政编码: 610065
- ◆ 本社图书如有印装质量问题,请寄回出版社调换。
- ◆ 网址: www. scupress. com. cn

总 序

——愿 景

财团法人吾心文教基金会执行长

颜薇玲

在狭隘的社会视觉底下，一些被多数人认为是不合常规或举止特异的人们，似乎在经过了许多努力及掩饰之后仍无法被社会群体所接纳。

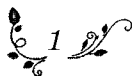
而这些人就好像掉了队的蚂蚁一样，独自饱受着风雨折磨，苦苦寻觅着回家的路，却又担心不为同伴所接受，跟不上脚步。

仔细想想，自然生态中，如大象的群体生活里面，大伙儿会相互扶持、扶老携幼。除了一些特别的状况外，绝不会抛下同伴弃之离去。

是啊，除了特别的状况外，在动物世界里是很单纯的，这些状况不外乎是生老病死或一些突如其来的自然灾害。但是在人类的世界里，状况却是一一被划分好的，划分得连出手相助的余地都如此小。

精神、心理学界不论怎么努力，人们总难免以异样的眼光对待这群特异的人，不论是先进国家抑或是贫困的地域……

心理、精神病患本身是痛苦的，家属的内心是痛苦的，在这些



目前仍被视为是弱势群体的现实生活中，我们有责任开辟一个可以供他们歇息及获得安慰的乐土。所以我们出版此书，除了可以为这些值得我们关心的群体提供一些帮助外，也希望借此让社会大众了解心理健康医疗保健的重要性。



推荐序之一

——寻觅良药

财团法人吾心文教基金会执行长

颜薇玲

几年前，当我为基金会的心理学研究资料穿梭在日本新宿大大小小的出版社时，赫然发现书架上一段耸动的文字——爱情上瘾症。爱情上瘾？恋爱居然也能够上瘾！在好奇心的驱使之下，我从书架上取下这本书随意翻阅，在作者幽默轻松的笔调之下，娓娓道来何谓爱情上瘾症。由于这本书风格特殊，不同于时下的心理学辅导丛书，内容浅显易懂，加上在自己爱书成癖的占有欲作用下，我马上掏出钱包付了款，连同其他书一起带回了台湾地区。之后，在一次与友人的闲谈之间，我不经意地透露出自己从日本带回了一本“宝书”，在遭逢善心人士的“设计”下，这本书终于能够堂堂问世、造福人群……

莫问情缘空自恨，强求只添愁满怀……

这似乎是许多人有过的心情。要陷入一段感情是如此容易，但要能没有任何伤痕地从中走出来，却又是何等困难。往往当你以为自己已全身而退的时候，才惊觉心灵深处早已布满了无法愈合的伤口，而那是在外表看不到的。这些伤痛，也许会因为时间的流逝而



被慢慢抚平，也许会被选择性地遗忘，也许会在偶然的机缘中寻得良药而获得解脱，但终究，疤痕是无法消失的。

所以面对伤痕，通常的选择有两种：一种是积极地寻找“除疤药”，另一种是消极地视而不见。我们姑且不评断这两种选择的好坏，因为选择是有其时间性的。而寻找“处方签”与“视而不见”的时间往往是互为颠倒的。在创痛的当下，人们因为害怕去面对，总是视而不见，过了一段时日云淡风轻以后，才会开始重新审视问题，寻觅良药，又或者依旧执迷不悟地任由伤口继续麻痹、继续恶化下去。

感情问题，其实没有任何人可以帮你。就如同人生里大大小小的抉择一样，唯有你可以做自己的主人，选择你所爱，为你的选择负责。旁人给予的建议及安慰，只是在你面对自己的问题时参考的一个点缀而已，它确实可以在你准备好再度出发时，给你一些力量，但是只有你才能为自己作出选择，你也只能用自己的双腿迈出下一步。

面临爱情时，“选择”就仿佛是象征意义的双腿。有的人喜欢踏在翠绿草地的感觉；有的人选择坐云霄飞车，以最快速度脱离地面，再重重地坠下；有的人喜欢疼痛，因为疼痛可以是公园里的按摩石头路，不断地将脚心踩在一颗颗不同形状的石头上，在舒缓神经的同时却又不断地刺激着感官；而有的人则坚持走在铺得平平整整的柏油路上……太多太多的选择了，既杂乱又精彩。

不妨告诉你，每一种我都喜欢，也都经历过，但却无法告诉你什么才是最好的。如果要从中一一细数其优缺点，我同样整理不完。因为不同的心境、不同的心情，我不想背叛自己的真实。只是有一点是我们不得不注意的，美好有时如同一面镜子，只是假相的反射，我们的每一个选择往往是当时心境的投射，只是当事人不知道而已。

至于你，你的选择是什么呢？别急着告诉我，先看完这本书，也许在看完之后你的心情又和现在不同了。

推荐序之二

——爱情别这样

中国台湾大学社会学系教授

孙中兴

您大概和我一样，很难把一位日本作者和一本爱情——或者更精确地说，是“爱情上瘾症”的自助手册联想在一起。所以开始阅读本书时，就开启了一次惊异之旅。

惊异之一正是作者的序。我对于作者伊东明教授完全不熟悉，所有的认识来自书封底的作者简介。不过他所写的序，却让我有着很亲切的感觉。除了他是教心理学的，我是教社会学的，有着学科上的不同之外，从他的序中，我发现我们在教授爱情课程的时候，基本上碰到的都是类似的问题——每学期同学们对于爱情所发出的各式各样的问题，以及其中的高度重叠性。

惊异之二是主题——爱情上瘾症。这种在当事人身上展现出“你需故我在”，而在旁观者眼中却是“你有病啊，怎么这样的烂人也离不开”的爱情依存关系，是困扰着滚滚红尘身陷爱情泥潭中男男女女的最切身问题。可是面对这么棘手的问题，我们好像都束手无策。以前也零零星星出现过一些相关书籍的中译本，不过好像并没有引起读者很大的注意和回响。这次这本书再度提出这个话题，

希望能对于读者具有“有病治病，无病强身”的效果。不管您想从知性的角度或是感性的角度来看待朋友的或是自己的这个问题，这本书都是一道方便门和解脱道。

惊异之三是这本书所涉及的文化层面。我们研究人文社会科学的人会特别注意到文化对于研究对象的影响。可是不管是阅读以美国人经验为主的书，或是这本以日本人经验为主的书，我们很难不惊讶于“爱情上瘾症”的普世性或是超越性。也正因为这样，再加上本书讨论现象的多样性，读者很容易从书中所描绘的故事联想到自己朋友的故事，而发出“对对对！谁谁谁就是这样”的感叹。

惊异之四是译者文笔的流畅。以前看日文翻译的书籍，总会感受到溢于言表或是字里行间的那股特殊“日本味”。一开始我还预期会碰到一些从日本汉字直接转来的新概念，像“恋爱失格”或是“新种恋人”之类的词，结果当然是我想得太多了。译者文笔的流畅，让阅读变成真正的享受。

最后的惊异并不是来自对本书的阅读，而是来自期待您在阅读后的行为改变。您如果真的看清了自己爱情上瘾的处境，而想来一个彻底改变的话，这本书作出了很务实的指导。读者爱情不上瘾，才是作者成功的体现。

我真诚地推荐这本书给您。相信您在看完之后也会推荐给您的朋友，并献上和我一样的真诚之心和祝福。

原 序

——给无法从情伤中走出来的人们

今天是我教授“社会心理学”的第一堂课。

为了吸引学生对授课内容的兴趣，第一堂课我特别就心理学里面自己所擅长的科目，如感情、婚姻等两性关系——Psychology of Gender 开始，进而从相关研究里头列举一些学生感兴趣的话题加以说明讨论。

恋爱不愧是学生们最关心的话题之一，托“恋爱”的福，教室变得热闹了起来。有的学生来听课，是为了想多了解关于爱情方面的事，更有许多学生在听完课以后突然对这门科目产生了浓厚的兴趣。仅第一堂课而已，下了课便有许多学生跑来问问题，但不外乎都是些感情方面的问题，我就好像在帮学生们做“爱情咨询”一样。

这一天也不例外。

“……那么，今天我们就上到这里。下堂课再一起愉快地学习吧。”我说完话，正收拾着讲义和粉笔的时候，一个女生走了过来。

“老师，我想问你一些问题，不知……”

这是大一的课，眼前的女孩子大约十八九岁，是个相当漂亮的女孩子，有着时下所流行的深轮廓脸蛋。一般人的眼中，很难想象



这样的女孩子会有什么感情困扰。

我对她说：“如果你要问的是讲义上的内容，那没有问题。但如果是属于个人的私事，我可以为你做咨询，可能没有别的办法。”

我相信和我一样教心理学的人都曾经有过类似的经验。也就是只要挂上“心理学教授”这个头衔，便会经常碰到一些人，甚至是初次见面的人找你聊他个人的私事及烦恼，不只是学生如此，和朋友、同事吃饭应酬也常遇到类似的情形。

而人们提出的问题林林总总，如，“其实，我最近老是失眠……”“我父亲只要开始酗酒就会变得很暴力……”“为什么我总是交不到男朋友”等等。若要将这些问题一一列举出来，在这里根本写不完。

事实上一个正式的咨询，需要清楚地了解及掌握个案的状况，深入其内心世界并理解当事人的问题，接着共同拟定一套有效的“疗程”，再给予审慎的治疗。而咨询师本身也需要具备一定的专业知识，以及认识到治疗工作需要投入许多的时间及精力。除此之外，合适的“场所”也相当重要。如果身处在人多嘈杂的环境里，不时听到周遭陌生人的谈话，是无法进行咨询工作的。因为处在这种环境里，会受到外界的干扰，基于防卫心态，人们很自然地想保护自己，担心谈话内容被别人听到，从而下意识地调整自己说话的音量，因此无法专心进行咨询。人们不能将心事和盘托出，咨询师自然也就无法好好地进行辅导工作了。

因此站在专业的角度，我很难接受模棱两可的咨询工作。

所以当学生提出问题的時候，我会大致听一听内容，再告诉他可以到哪些地方去寻求帮助。如果是比较容易处理的问题，我会给他们一些意见，或者告诉学生可以看哪些书。

如果面对比较棘手的状况，我会建议学生到学校的辅导室，或咨询中心、医院精神科等专业机构去试试看。



如同前面所提到的，在解释完我为什么无法草率地接受咨询的理由后，我说：

“这样吧，你可以大概说一下是什么样的问题吗？”

“是有关感情方面的……”

“哦，是什么样的感情问题呢？”

“是关于我男朋友的……”

看她说话的样子和神情，让我很快地联想到，大概又是大家常问我的“那类”问题吧！

“抱歉，我说的话可能会有些唐突！你该不会是想问我‘男朋友除了你以外还有其他的女朋友，要怎么做比较好’之类的问题吧？”

“你怎么会知道？”

我怎么会知道？因为“每每都是同样的问题”，这似乎已经变成某种既定的模式了，就这么简单，所以我不会因此感到意外。

早在去年上完第一堂课以后，就有人跑来问我同样的问题。

“他的‘其他女朋友’是不是不仅一个，也许有三四个，甚至更多，多到有七八个女朋友？”

“……如果再加上我，一共有八个。”

“所以，你想看看有没有什么方法让他只爱你一人？”

“嗯。”

“那么，我反过来问你，为什么要跟一个会交往八个女朋友的男孩子在一起？照常理去想，会觉得很不可思议，不是吗？”

她有些黯然，带着少许悲戚的神情低下头去，默默盯着自己握得紧紧的双手。

“但是我真的很喜欢他。”

“嗯，是啊，当然是非常喜欢他。但是再怎么喜欢一个人，跟一个有七个女朋友的男孩子在一起，不就注定痛苦吗？”

“可是，他也说过他喜欢我……”

“我这么说也许很刺耳，但他在说他‘喜欢你’的同时，却又和其他女孩子交往，是什么意思？”

她抬起头来直视着我，透露出和刚才不同的神情，不再是先前那种充满悲伤的眼神，而是一副摆明了想跟我“抗辩到底”的样子。

“没错！他的确是和八个人交往，但是他真正喜欢的只有我一个。他告诉我‘和其他女孩子只是单纯的肉体关系而已’，‘打从心里喜欢的只有我一个’。”

“他或许也对其他女孩子说过同样的话也不一定。”

“不可能！”

“是吗？”

“就算这样也……”

她又再度浮现出哀伤的神情，我不由得有些同情她……

“喔，不不！我当然不是说他会这样，只是通常那些有很多女朋友的花花公子们，几乎都有一个相同的模式，就是常对女孩子说些类似‘我虽然有其他女人，但是我真心爱的只有你一个’之类的话。这些话我早已听腻了，所以才会问你，会不会……”

“但是……”

“但是什么……”

“但是他其实是一个很好的人。”

“但是他其实是一个很好的人”，像这样的对白几乎足以判断这个女孩子有恋爱依存症。

只是我现在并不是在帮她做心理分析，而她想要的也不是这些。对她来说，问题出在“他”而不是“自己”身上，需要改变的不是自己而是对方。“首先，她必须先改变自己。”虽然我这么想，却没有说出口。因为在这个时候说这些不但不合适（没有帮助），也没有顾及到她的心理。

很可惜的是，她心里期待“让有八个女朋友的男朋友，变成只

爱我一个人”的方法是不存在的。

因此我这么说：“这样啊，或许他真的是一个很好的人吧。听你说的这些，虽然有些地方，我还是无法认同，但如果你能这么想，不是很好吗？或许辛苦一点，但既然你这么喜欢他，也觉得他人很好，也只有好好加油了。不过很抱歉，我真的不知道有什么办法可以让他只爱你一个人……”

“啊，这样啊……那我该怎么做比较好？”

“不知你能不能听进去，我就直说好了：要他改变是不可能的……又或者，我们不清楚他有没有可能改变，只是你最好要以‘这是非常困难的’这个心态来面对比较好。除非他自己‘想要改变’，否则别人是没有办法改变他的。此刻的你就好像悬在天平两端一样，是要‘继续像现在这个样子交下去’还是‘分手’，除了你自己以外别人无法帮你决定。”

“喔……”

我知道她此刻没有办法将我的话全听进去，那是因为事情还没有到最后非做决定不可的地步。

她心里还抱着希望，希望心理学教授可以开给她一个“魔法处方签”，让男朋友从此只成为自己一个人的。但是我根本无能为力。如果真有一天，他只属于她一个人的时候，恐怕她就会对他失去兴趣了。

这就是整个问题所在。

心理学并非对这个问题完全无能为力；相反地，的确有所谓的处方签存在，是可以“医好”这个女孩的。

所谓的“医好”，并不是指她不正常或是有病，而是说她可以过得比现在更幸福。至于对她而言什么是幸福，我们无从得知，因为幸福的定义不是别人给的。

事实上，或许“男朋友除了自己以外还有七个女朋友”的这种

状况，对她而言是一件再幸福不过的事情也不一定。

如果她可以鼓起勇气探索自己的内心，并且问自己：为什么我要谈一场外界都不看好的恋爱？为什么我无法从这段关系中走出来？要怎么做才可以走出来？进而去接触并了解相关的心理因素，她就会发现，其实自己没有必要再爱得那么辛苦了。

感情路上，如果无法把握自己的方向，即使现在的状况让你感到很满意，也不过是被爱牵着走而已。同样的，“以自己的决定来行事”（按自己的意愿所作出的选择）和“不得不这么做”（无法凭自己意志作出决定）是两种完全不同的状况，所显露出的情境将是天南地北的落差。

本书从“恋爱依存症”这个主题出发，探讨如何拥有幸福的爱情（也涵盖了亲密关系），并列举出如“为什么会觉得痛苦”、“为何无法从痛苦的泥沼中爬出来”、“为什么总是陷入同样的模式”、“要怎么才可以解脱”等心理状态，从心理学的角度切入予以解说。也希望借由本书，为读者们带来幸福的两性关系。

让我们一起远离痛苦吧……

我从教室走出来，把钥匙和麦克风放回原来的地方，离开学校。第一堂课难免因为看到几百张新脸孔而感到紧张，但很快地便由紧张的心情转为高昂及带点兴奋的情绪。但是，和刚刚那个女孩的谈话之后，我原本高昂的情绪又有些黯淡下来。

（她虽然嘴里没说什么，但心里一定很苦。）

（真是一个狠心的男人啊！）

（如果刚刚多给她一些建议就好了。）

……

但说真的，其实我心里挥之不去的一句话是：

唉！又是同样的情况。这已经是我遇到的第几个案例了呢？

目 录

总 序

- 愿 景 1

推荐序之一

- 寻觅良药 3

推荐序之二

- 爱情别这样 5

原 序

- 给无法从情伤中走出来的人们 7

第1章 有一种“毒药”，名叫爱情

- 受控于危险的爱情之中 1
- 无法自拔的恋情 2
- 他这么可怜，如果我不爱他的话 5
- 是被爱，还是被利用 8
- 爱情上瘾症者扭曲的爱 11
- 爱情上瘾症的四大类型 19
- 上瘾症等于被某个事物所控制 20



各种误解..... 23

第2章 共依存

——无法从苦恋中脱身的人们..... 29

脑海中只萦绕着狠心的他..... 29

对方是谁不重要，这是属于我的恋爱模式..... 30

为什么总是选择一些对你不好的人..... 32

总是爱上小白脸..... 33

就算被打也不分手..... 35

想为可怜的女人带来幸福..... 37

共依存症的人们..... 39

父母与子女的依存模式..... 41

审视共依存的要点..... 42

共依存症的恋爱周期..... 51

走不出来的原因..... 58

想要拯救内在的母亲..... 62

不断回到过去和父亲相处的关系里..... 67

无法和“好人”交往的原因..... 70

一朝被蛇咬，十年怕井绳..... 73

突破困境的三个关键..... 74

第3章 逃避依存

——害怕幸福的人..... 79

拨动共依存症者心弦的人..... 79

无法建立适度的距离..... 95

为何共依存症者会与逃避依存症者交织着爱恋的热舞呢..... 102

脱离就要从行动上开始..... 109

