

人際關係諮詢叢書

愛情和婚姻的誤區

——給溺愛伴侶的女性



SERIES OF ADVICE ON LIFE

女之間

海外暢銷書

BETWEEN MEN AND WOMEN

AMERICAN BESTSELLER

(美) 羅·諾烏德著

柯岩主編 尚嵐編譯

青島出版社

C913.13
15
2

愛情和婚姻的誤區

——給溺愛伴侶的女性

青島出版社

鲁新登字 08 号

责任编辑 赵凤英

封面设计 肖 和

· 人际关系咨询丛书 ·

爱情和婚姻的误区

——给溺爱伴侣的女性

(美)罗·诺乌德 著

尚 岚 编译

*

青 岛 出 版 社 出 版

(青 岛 市 徐 州 路 77 号)

新华书店北京发行所发行

青 岛 新 华 印 刷 厂 照 排

胶 州 市 装 潢 印 刷 厂 印 刷

*

1992 年 2 月第 1 版 1992 年 2 月第 1 次印刷

36 开(787×1092 毫米) 10.875 印张 2 插页 173 千字

印数 1 10230

ISBN 7-5436-0775-1/G · 368

定价:4.60 元

序

生活在不断发展，人的认识也在不断发展。

什么叫健康？过去大多数人的认识就是没有病。~~没病似乎就是健康的~~同义词，~~而病又多半仅是指身体上的~~各种疾患。

现代人不这样看。现代人认为健康包括人的生理与心理两个方面。不但称生理上有器质性病变者为病人，而且视心理上有各种缺陷的人为患者。于是开始出现了新的学科，有了心理治疗医生。

正因为生理与心理密不可分，相互作用又相辅相成，肉体上的疾病会引起心理的反常；心理上的压力也会导致生理上的变化。俗话说：“郁郁成

疾”、“悲伤心，怒伤肝……”此之谓也。因此千方百计减轻人的心理压力，帮助病人走出思想与感情的误区，不但是治疗心理疾患之必需，也是预防生理病痛良策。

社会是复杂的，疾病的成因也是复杂的。在当代社会，无论是升学、就业甚至生存……都存在着在激烈竞争的状态下，如何保持自己的心理健康与心态平衡，进而取得成功，这已成为千百万人所重视的必修课程。

本书的编辑出版正是为了满足读者的这一需求。鉴于我国在心理治疗方面起步较晚，所以有意识地从海外最畅销的心理治疗丛书中，编选了读者所急需的如何公关处世的各个方面——男女之间、亲子之间、同事之间、老板与雇员之间……汇集成册，陆续出版，以资借鉴。

青岛出版社推出的这套，共四本，从《怎样选择合适的心上人——给寻找伴侣的女性》开始……到《报复过去还是创造未来——给婚姻不幸的女性》，几乎综述了女性从选择对象到幸福与不幸婚姻的各方面。由于大部分是心理治疗医生所接触的病人咨询实例及诊治过程所记录的一个个真实故事，笔触细腻，剖析深刻，生动而科学。读后不但能解决许多你心理上难对人言之的困惑，还能提高你对海外世

界及复杂社会的认识,从而使你增长为人处世、处理感情的聪明才智。

因系精心编选,每册只在 10 万字左右。篇幅不大,所需阅读时间不多……凡此种种,都体现了出版社为忙碌的现代人着想的群众观点。

是为序。

柯 岩

1991 年初春

前 言

假如爱得过份，爱情，就意味着痛苦。如果和好朋友聊天，开口闭口都是他，他的困难，他的想法，他的感觉——几乎每句话都以“他”字开头，这就是说，我们爱得太过份了。

如果他有时反复无常，有时大发雷霆，有时冷若冰霜，有时又乞求宽恕，而我们却把这一切都归罪于他童年的不幸并努力想医治他的心理疾病，这就是说，爱得太过份了。

如果我们读一本自助指南，不停地划出那些认为对他有帮助的段落，这就是说，爱得太过份了。

如果不喜欢他身上的许多特点，他的观念和行为，但又容忍他，心想：只要我对他有足够的吸引力，只要给

了他足够的爱，他就会为我而改变自己，这就是说，爱得太过份了。

如果和他的关系不但影响了我们的心理健康，甚至也损害了身体健康，危及到我们的安全，这，毫无疑问，是我们爱得太过份了。

尽管溺爱伴侣会带来种种痛苦和不快，这种现象对许多女性说来是家常便饭。这一司空见惯的事竟几乎使我们相信，亲密的爱人关系就应该是这样。大部分女性都有过这种经历，而且，在不少人的生活中，这个问题不止一次地重现。有的甚至为伴侣和与伴侣的关系问题走火入魔，整个人的精神都陷于瘫痪。

为什么这么多渴望爱情的女性找不到真正的爱，却总是不可避免地碰到心理不健康，没有爱心的男伴？本书将与读者一起认真地逐一分析个中缘由。同时，我们还将一起探讨：结束令人不满的恋爱关系对我们说来为何总是这样难？我们会从本书中看到，如果对方并不合适，不关心人，或者很不可靠而我们却不能没有他——事实上是想要得到他，需要他，那爱情就变成了溺爱。我们还会从本书中了解到我们对爱情的向往和渴望以及爱心本身怎么就变成了一种癖好——成了瘾。

“上瘾”是个吓人的词。这个词引出的是吸毒者

的形象，是胳膊上密密麻麻的针眼，是通向毁灭的生活之路。我们不喜欢这个词，也不想讨论和男性的关系时使用这个词所代表的概念。但是，我们中的很多人在选择伴侣上“品位极低”，因此，我们需要像戒别的瘾一样，首先承认问题的严重性，只有这样，才能开始向恢复健康努力。

如果你发现自己曾为一个男人着魔，你也许会怀疑使自己如此着魔的究竟是爱情还是恐惧？爱得入迷的人内心充满恐惧——害怕孤独，害怕没有价值不被他爱，害怕被他冷淡，被他抛弃，被他毁掉。我们献出自己的爱，不顾一切地期望使自己走火入魔的那个男人能消除我们心头的恐惧。但事与愿违，恐惧感——还有我们着魔的程度——都越来越深，直到有一天，以爱换爱竟成了我们生活的动力。而且，因为以前的方法无效，我们便日复一日地加倍努力，加倍努力地去爱。我们实在是爱得太过份了。

在为酗酒者和吸毒者进行心理治疗多年之后，我才第一次发现：“溺爱”这一现象是人们思想、感情和行为上的一种特殊症状。经过与成百个瘾君子及其家人的谈话，我有了一个惊人的发现。我的病人中有的出身于烦恼重重的家庭，有的则不是，可他们的伴侣几乎全部来自经受过较大压力和痛苦的充满困扰的家庭。为了尽力适应酗酒或有毒瘾的爱人，他们

的伴侣在戒酒治疗中被称为“酗酒同伴”，下意识地在许多方面像童年时那样生活。

我主要是从吸毒者的妻子和女友那里了解到“溺爱”的实质的。她们的个人经历揭示出，她们需要扮演“救世主”的角色，需要同时体验崇高和受苦受难两方面的感觉。这些个人经历也帮我弄清了她们何以如此深地迷恋那些着魔于一种物质的人。事情很清楚，他们双方都需要帮助，的确，他们都将毁于各自无法摆脱的东西：对男的说来，是毁于某种化学物质，而女方呢，则是毁于极大的精神压力。

这些女酗酒同伴向我证明，她们童年时的经历令人难以置信地深深地影响了她们成年后结交男友的模式。为什么我们偏爱那些不健康的恋爱关系？为什么我们让这种经历在生活中反复重演？而最重要的是，我们怎样才能改正并恢复健康？这些女士的故事对我们所有“爱得过份”的人都不无启迪。

我不是说只有女性才会溺爱伴侣。有的男人和女性一样狂热地为爱人着魔，他们的感情和行为也都起源于其童年的经历和原动力。然而，大部分童年受伤的男性不会迷上和伴侣的关系。由于文化和生理因素的相互作用，他们追求的大都是外界的非私人的东西，而不是自身的私人的东西，他们用这种方法保护自己，免遭痛苦。他们趋向于迷上工作、体育

或业余爱好。妇女则不同，文化和生理因素使她们迷上了和某个男人的关系……

但愿本书能帮助所有“溺爱伴侣”的人。然而，这本书是写给女性的，因为“爱得过份”主要是妇女的症状。本书的宗旨非常明确：帮助那些在结交男友时遵从有害模式的女性认清事实，了解这些模式的来源，掌握改变生活的武器。

但是，如果你是一个“爱得过份”的女人，我觉得应该事先提醒你，读这本书不是一件轻松的事。真的，如果你确属这一类型，可看完本书，仍轻轻松松，不受感染和触动，或者觉得乏味或气愤，或者不能集中精力，要不，就是只想这本书对别人多有好处，我就会建议你过段时间再重读本书。我们都有排斥使自己过于痛苦、过于恐慌的东西的需要。排斥是一种很自然的自我保护的方法，我们会不由自主地使用这个方法。也许，过一段时间重读本书时你就能正视自己的经历和内心深处的感情了。

读本书时请慢慢来，让自己从理智和感情两方面都和主人公及其故事融合在一起。本书记录的病例在你看来也许有些极端，但我保证事实并非如此。我曾接待过成百位“爱得过份”的妇女。她们中有人和我有私交，有的只是我的病人。这里描写的性格、特点和个人经历绝无不实或夸大之处。实际上，她们

的故事更复杂，充满了痛苦。如果看起来她们的问题比你的更严重，更痛苦，那你的最初反应就和我大部分病人的最初反应一样。她们每个人都相信自己的情况“还不太坏”，提到别人的境遇时都充满同情。她们相信别人才“真的”有问题。

我们女性竟能如此同情和理解别人的痛苦，而对自己的痛苦浑然不觉，这真是生活中的一大讽刺。我的确太清楚这一切了。我一生中的大部分时间都“爱得过份”，致使身心健康受到严重损害，不得不严肃审视自己结交男友的规律。我近几年来一直努力改变这些规律，因此，这一段是我生命中最有收获的时期。

我希望本书能帮所有“溺爱伴侣”的女性认识自己走火入魔的现实，不仅如此，还鼓励她们把注意力从对一个男人的迷恋转到自己的康复上，改变自己的状况，开始自己的生活。

这里我还应该再一次提醒读者，本书和其他许多“自助指南”一样，列有自救的各个步骤。如你决心采取这些步骤，整个过程会像心理转变过程一样需要几年的努力，绝不会比你完全实现自己誓言所花的时间短。你若已陷入“溺爱”的深潭，便没有上岸的捷径。“溺爱伴侣”的模式是你早年学到的，多年来你一直努力地实践着它，因此，抛弃它的过程具有不断

的挑战性,将令你惊慌、害怕。这个警告不是为了把你吓住。归根结底,如果不改变结交男友的模式,我们能肯定你的整个后半生都将是一场苦斗。因为,在那种情况下,你的挣扎最多只能保你活命,而绝不可能使你成长。当然,此事取决于你个人的选择。假如你选择开始向康复努力,你便会从一个因为溺爱别人而使自己受伤的女性转变成由于珍惜自我而结束这种痛苦的人。

目 录

前 言	
第一章	为什么我爱他他不爱 我..... 1
第二章	为什么我们关系不好但 性生活充满激情 33
第三章	如果我为你受苦,你会 爱我吗 61
第四章	为什么我那么想让别人 需要我 84
第五章	我请你跳舞,好吗 105
第六章	什么样的男人才选择爱 得过份的女性..... 135
第七章	美女真能把怪兽变成王 子吗..... 176
第八章	瘾上加瘾是什么样子

.....	231
第九章 爱情真能夺走人的生命吗.....	249
第十章 康复之路.....	273
第十一章 在康复的同时与伴侣保持亲密 关系.....	314

第一章

为什么我爱他他不爱我

“爱的殉难者，
我看到一颗破碎的心。
你要讲你的故事。”

“爱的殉难者，
这个角色如此容易，
你怎么知道怎么演活。”

“……我想你明白我的意思，
你在走钢丝——
痛苦和渴望的钢丝，
你要从痛苦和渴望中找到爱。”

——爱的殉难者

这是初诊。吉尔看起来犹犹豫豫的。她娇小玲珑，装扮入时，一头金发烫成了时髦的大波浪。她拘谨地在我对面的椅子上坐下。看起来似乎她身体的各个部分都是圆的：脸形，略显丰满的身材，特别是那双蓝色的眼睛，从我办公室墙上镶着各种文凭和证书的镜框中映了出来。她问了问我上研究生的情况和咨询执照，之后，带着明显的自豪的神情告诉我，她正在上法律学院。

几分钟的冷场。她低下头，盯着绞在一起的双手。

“也许最好是我先说说为什么上这来，”她的话讲得很快，想借说话的冲劲鼓起自己的勇气。

“我这么着……我的意思是，看心理医生……是因为我不开心。是为了男人，当然了。我的意思是：是为了我和男人。我总是干了什么，把他们吓跑。每次开始时都挺好。他们真的很追我什么的，可是，一旦他们开始了解我，“——她明显地紧张起来，想克制随之而来的痛苦，“就都不行了。”

她看着我，眼睛里闪烁着强忍的泪水。她放慢了速度，接着说：

“我想知道我做错了什么，我得怎么改——我会改的，不管付什么代价我都改，我真的是个很努力的人。”她的声音又急促起来。