

苦しい恋から
抜け出せる人 たち

恋爱 依赖症

为何爱情如此伤人

[日]伊东明 著

宋家玉 译

这次终于找对了人——结果又错了——总能找到对的人



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

苦しい恋から
抜け出せない人 たち

恋爱 依赖症



为何爱情如此伤人

[日]伊东明 著

宋家玉 译



北京大学出版社
PEKING UNIVERSITY PRESS

著作权合同登记号 图字：01-2015-7868

图书在版编目（CIP）数据

恋爱依赖症 / (日) 伊东明著；宋家玉译. — 北京：北京大学出版社，
2018. 11
ISBN 978-7-301-29818-3

I. ①恋… II. ①伊… ②宋… III. ①恋爱心理学—心理自助读物
IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字（2018）第 193386 号

RENAI IZONSHO

Copyright © 2015 Akira Ito

Chinese translation rights in simplified characters arranged with
Jitsugyo no Niho Sha, Ltd through Japan UNI Agency, Inc., Tokyo

书 名 恋爱依赖症——为何爱情如此伤人

LIANAI YILAI ZHENG

著作责任者 [日] 伊东明 著 宋家玉 译

责任编辑 闵艳芸

标准书号 ISBN 978-7-301-29818-3

出版发行 北京大学出版社

地 址 北京市海淀区成府路 205 号 100871

网 址 <http://www.pup.cn> 新浪微博：@北京大学出版社

电子信箱 minyanyun@163.com

电 话 邮购部 010-62752015 发行部 010-62750672 编辑部 010-62750673

印 刷 者 北京大学印刷厂

经 销 者 新华书店

880 毫米 × 1230 毫米 32 开本 9.25 印张 260 千字

2018 年 11 月第 1 版 2018 年 11 月第 1 次印刷

定 价：48.00 元



未经许可，不得以任何方式复制或抄袭本书之部分或全部内容。

版权所有，侵权必究

举报电话：010-62752024 电子信箱：td@pup.pku.edu.cn

图书如有印装质量问题，请与出版部联系，电话：010-62756370

译者序

两年前拿到日本心理学家伊东明的《恋爱依赖症》原版，一阅便欲罢不能，认为写得相当不错。

国人对“依赖症”这个概念并不陌生，比如酒精依赖、药物依赖、毒品依赖等，都是大家耳熟能详的。除了这些，大家还知道有哪些依赖症、依赖行为呢？女性朋友可能会马上想到情感依赖，年轻人可能会想到时下较为“流行”的手机依赖、网购依赖等。没错，这些都是比较常见的依赖行为，但依赖症还远远不止这些，还有很多是大家不甚熟悉的，像工作依赖、食品依赖、赌博依赖、恋爱依赖、人际关系依赖等。随着社会的发展，依赖症的种类和形式也在不断地花样翻新，像手机依赖和网购依赖就是近几年来才出现的新型的依赖关系，在年轻人当中甚为普遍，已经影响到很多年轻人的生活。

伊东明比较擅长婚姻情感和两性关系方面的心理咨询，接触的个案比较多，在接触个案的时候他发现很多年轻人在婚恋关系上屡屡受挫，有的欲爱不能，有的欲罢不止；有的沉浸于痛苦不堪的婚恋情感

关系中不能自拔，有的沉溺于各种婚外情、婚外恋关系中不肯改悔。这在日本已经不是个别现象，可以说相当普遍。很多人把自己的婚恋情感关系强迫性地依赖在另一个人身上，在外人看来，这段婚恋情感关系早就应该解体或终止了，但对于当事人来说却未必那么清楚，甚至很难做到，所以，总是反反复复，结束了又复合，复合了再结束，总是走不出痛苦困顿的婚恋情感漩涡。伊东明从个体的生理、心理以及社会、遗传、家庭环境等诸多因素中总结出了深陷这类婚恋情感依赖的原因和机理，把这些依赖关系分成“单向依赖”“相互依赖”“依赖与回避依赖”“浪漫依赖”和“性依赖”几种类型，最后给出了解决这些依赖问题的办法。

结合我国的实际情况，应该说，深陷各种形式的情感依赖的大有人在，尤其是女性朋友，比如有的人走不出一段令自己痛苦不堪的情感关系；有的人放不下一段令自己伤痕累累痛不欲生的婚姻关系；还有的人放不下一段已经不可能走到一起的恋爱关系，等等，其实这都是婚恋情感依赖的典型症状。这本书针对的正是这些问题，看上去本书好像只是在写恋爱依赖，这是日本人的表述抑或说意识习惯。在情感关系中，日本人更关注恋爱关系，在日本人的意识里面，恋爱是大事，所以，为了迎合日本读者的需求，伊东明选择了恋爱关系作为叙述重点。而中国读者更加注重婚姻情感关系，更愿意在婚姻和情感关系上得到一些专业的帮助和指导。应该说伊东明这本书是非常适合中国读者实际情况的。

恋爱依赖也好，情感依赖也好，性质都差不多，都是一种难以自

拔的不健康的强迫依赖关系，都应该引起当事人的注意。书中介绍了很多自查的方法，读者可以对照自检，一旦符合这些症状，那就应该按照书中介绍的方法进行调整，避免给自己带来更深更不利的影响。但多少有一点点依赖的话是不必太在意的，只要没有引起明显的身心不适，没有给自己或他人带来严重的心理和精神负担，那就不必过分紧张。“依赖”确实不是一件好事，爱对方和被对方爱都是人生很美好的事情，但“爱”一定要有好的感受，一旦“爱”变成了纠缠或者变成了伤害，那这个“爱”就变质了，就要考虑调整或是终止。这本书就是教给大家怎样区别健康的爱和变质的爱，怎样解决“爱变异”的问题。

由于我的水平有限，在翻译过程中难免会有瑕疵纰漏，因此恳请读者朋友们给予谅解并批评指正，在此表示衷心感谢！

宋家玉

2018年2月18日

在苦涩的恋爱中走不出来的人们（代序）

即使不是艺人或者名人，本书中所写的这些匪夷所思的事在普通人身上就没有发生过吗？也不一定。

为什么有些男人一到了成熟的年纪就特别喜欢四处谈情说爱？如果女孩子愿意和这种离不开恋爱的人交往的话，这个女孩也一定是个贪图虚荣、追求安逸的人。对于当下社会那些“高大上”的男人们来说，让女孩子上钩是件非常容易的事。其实对于漂亮女孩子而言，选择男人的余地是很大的，为什么却偏偏喜欢这种喜欢玩暧昧的男人呢？如果女孩们不这么傻的话，她们应该有个非常幸福的结局，遗憾的是，就有这么些人非要去做了这种愚蠢的傻事！

应该说做这种傻事的女（男）孩也不怎么样，谁爱上这种傻孩子，也是一件不幸的事。关键问题是双方都不明白，都属于糊涂一族，面对那么多的教训，他（她）们根本就不去总结和接受。要知道，不管对谁来说，活着的人也好，故去的人也好；帅也好，有能力、有本事也好，即便感觉自己超有魅力超有才华又怎么样呢？最终大家都是朝着那个“特制的盒子”奔去的，谁都一样。所以，好好地对待自己，对待生活，

对待他人，对待彼此的一生，这是最为关键的。

首先表明，我不是一个心理咨询师，所以不接受付费的心理咨询。我是一个比较擅长男女婚恋心理方面的心理专家，在大学授课和在企业做相关研修的时候，围绕着恋爱这类话题找我倾诉的人很多，几乎成了家常便饭。另外，我还做了 10 年以上的手机官方网站的“恋爱专栏”主编，在那里闻听了成千上万的苦痛之爱的故事。

还是那句话，这种苦痛的恋爱感受，绝不是艺人或名人才有，有这些痛楚感受的真的是大有人在，只是程度上略有差异而已。

总是花心、不停地找外遇的男人，骨子里就离不开这种事情，这是他们最大的爱好。但他们未必不受此类问题的影响，尤其是他们的妻子们会被这些乱七八糟的事情气得头昏脑涨、痛苦不堪。有些妻子会变得越来越不想和她们的丈夫见面，但毕竟生活在一起，不得不整天面对这些烦恼的人和事，这成了她们最大的心病和麻烦。来自男人的这些冷暴力伤害，会令她们的脾气变得十分暴躁，动辄就发怒，其实，她们平时都是些脾气非常好的人。如果男人再因失业或其他原因赋闲在家，靠妻子养着，对于这种毫无希望的未来，妻子们会感到深深的绝望，作为一个女人，凭什么被爱、被宠、被呵护的资格就这么硬生生地被剥夺了，与其这样，还不如一个人过好，一个人孤独终老没什么大不了的，比无爱的婚姻强多了。

有的女性承认自己的占有欲很强，知道丈夫只是在利用她们，对于男人耍的那些小心眼，她们其实未必真糊涂，只是不想揭穿而已。从朋友或外人的角度来看，可能会认为她们很笨。但说实在话，她们

是从心里放不下自己的丈夫，只要丈夫稍做些努力的话，她们会毫不犹豫地重新接纳他们，这是她们梦寐以求的。原来我对这样的女性也缺乏了解，总认为这样的女人有点与众不同，后来才知道这是非常普遍的女性心态，几乎大多数女人都属于这种类型。

被那些道貌岸然的伪君子们骗了几次之后，女性就再也无法相信他们了，结果就只能奔着钱这个目的去了，总不能既得不到男人的心，得不到男人的爱和情，最后连仅有一点钱也全搭进去吧。最初的时候都很好，结果越是深爱着对方，越是引发了深深的焦虑和不安，甚至从头至尾把自己都毁掉了，对如此糟糕的自己，女性朋友们心生反感和厌恶。

这些女性朋友们特别需要得到帮助，她们中有很多人在工作方面非常优秀，各方面条件都很好，都很出色，但就是在恋爱方面非常不顺，要么就被劣质男人盯住不放，要么就是抓住劣质男人不放。正因为她们很优秀，所以在找对象这种事情上，她们不愿跟别人请教商量，总觉得有些难为情。

在恋爱问题上经过了一番磕磕绊绊之后，她们最终自己也搞不清楚了，自己本来就是那种没能力找到幸福的人呢？还是从一开始就不应该谈什么恋爱？女人一旦喜欢上一个男人，准没什么好结果。到底应该付出多少，才能找到自己的真爱呢？才能够享受到自己所喜欢的男人给予自己的真爱呢？这是她们深感困惑的事。

有些女性也确实是自己过不去，甚至是自己折磨自己，更离谱的则会认为自己很特殊，很古怪，好像到了人生的某个低谷，已经无

可救药了，情绪很悲观。这是不对的！恰恰相反，大家各种各样的气馁心情也好，种种痛楚烦恼的沮丧心境也罢，都不是什么了不起的个人独有的东西，是再普通不过的正常情感体验罢了，根本没什么值得大惊小怪的。如果想从痛苦的恋爱中抽身出来，就得好好地认清自己面对的这个现实，老是沉浸在“只有自己是最痛苦的，自己是最特殊的，所以无可救药了”等这样的思维模式里面，有百害而无一利。

接下来需要了解的是苦涩恋爱的产生机制和解决办法。陷入苦涩恋爱之中反反复复挣脱不出来总是有原因的，也有一定的规律可循，自然也有应对和解决这类问题的方法。就像得感冒一样，其实得感冒就是身体有病了，我们首先要了解生病的原因、症状，接下来才是感冒的处理方法，也包括预防的办法等。当然，要想做到一生绝对不感冒，或者感冒了以后马上就百分之百地痊愈，也是绝对不可能的。但是，了解感冒的知识、掌握规律，和对此类问题不闻不问、不管不顾，两种态度和处理方式后果差别是非常大的，这是不言而喻的事实。

无论对男人还是女人来说，想立刻改变他们固有的意识和想法，让他们立马来个一百八十度的转变，抑或实现一种脱胎换骨的重生，将苦涩的现状变成一个开心的恋爱，这只有“魔法处方”才能实现，现实中根本做不到。此类案例有各种各样的情况，我们也作了一些归纳和提炼，本书重点介绍的是方法，所以还是希望读者尽量不要把注意力放在“现在立刻就转变”“实现一百八十度的改变”“一切都围绕自己的想法”等这些急功近利的目标点上，多去关注书中介绍的措

施和方法，对自己会更有益。

假如从自己内心的深处有勇气继续往下挖掘的话，很快会发现，从客观角度来讲，自己正面临着一场十分不幸的恋爱，为什么就深陷其中拔不出来呢？怎样做才能走出“泥潭”，脱离“沼泽”呢？如果能借助某种手段，让大家能够学习、了解和掌握这类相关的心理知识，应该能适当减轻苦痛之恋给人们带来的压力和痛苦。

本书以“恋爱依赖症”为主题，用心理学的观点和方法去解释为什么有的人会在恋爱中痛苦不堪，为什么有些人会长期处于这种痛苦状态中无法自拔，为什么有的人会经常性地陷入这一相同类型的怪圈里拔不出来，到底怎么做才能从痛苦的阴霾中走出来，等等。本书将围绕这些问题，从心理学的角度展开细致的分析和探讨。

真心地希望我这本书能给您减少一点痛苦，缓解一下压力；如果对您的幸福恋爱和人际关系的改善能有一点点帮助的话，我将不胜荣幸。

痛苦，从现在开始就没有必要了！

伊东明

译者序 v

在苦涩的恋爱中走不出来的人们（代序） ix

第一章 名曰“爱”的麻醉剂 1

- 无法自拔的苦涩之恋 2
- “爱”不是廉价的赠予 6
- 到底是被爱？还是被利用？ 9
- 恋爱依赖症患者之扭曲的爱 13
- 恋爱依赖症的四种类型 24
- 依赖症就是痴迷于某些东西 25
- 各种各样的误解 28

第二章 相互依赖 36

- 走不出“小白脸”情结 36
- 即使被暴力伤害也不言放弃 39
- 不幸的女性想要幸福 42
- 只是本人没有发现 44
- 依赖于相互依赖的人 45

认清相互依赖的要点	48
相互依赖的婚恋情感周期	61
为何会产生相互依赖的恋爱心理	67
童年创伤性的经历会给人造成巨大的影响	88
解决问题的三个关键词	89

第三章 回避依赖 96

吸引相互依赖症的人	96
不要建立“适度的壁垒”	118
为什么相互依赖症者和回避依赖症者就像 一对翩翩起舞的舞者?	128
从逃避行为开始	138
做出决断的五个要点	138
同情心不可过多过滥	143

第四章 浪漫依赖 145

把上面的故事浪漫化改编	147
爱到底是什么?	149
只追求刺激和性爱的人	154
不撞南墙不回头, 不见棺材不落泪	162
爱情激素	167
爱情经历未必带来良好的经验	168
恋爱游戏	171
生活在幻想的世界里	174
是什么东西让人痴迷于幻想	178

一段浪漫恋爱结束了，接着再去寻找下一个目标	180
灰姑娘的愿望	182
与边缘型人格障碍的关联性	185
深层心理的痛苦	191
克服浪漫依赖的两种方法	192

第五章 性依赖 196

无法抑制的性欲望与性冲动	196
色情中毒	199
无法停止地玩火	202
追求性爱的人	204
性依赖的概念	205
对自己、对他人都造成了严重的危害	207
治疗“性瘾”是一个痛苦的过程	209
总认为自己的“性依赖”是正常的	211
容易陷入“性依赖”的人的性格	213
从应激中逃脱出来——逃避	216
性格和职场的双重压力	219
想确认一下自己还活着——自我确认	221
性爱也是一种自伤行为	223
存在价值的证明书——性能力	225
除了性感觉不到爱——渴望被爱	228
创伤的治愈——重新开始，从头再来	230
为什么会一边哭着，一边还能做着爱呢？	233
恢复的道路正在打开	235
向对方告白	239

第六章 祈求平稳的改变 241

- 恢复的步骤 241
- 健康的人际关系的目标 242
- 警惕心灵的悲鸣——步骤 1 “承认” 243
- 需要他人的帮助——步骤 2 “求助” 245
- 认清自己的问题——步骤 3 “时常注意这些问题” 248
- 了解被压抑的欲望——步骤 4 “认识引力” 252
- 不爱自己就不会爱他人——步骤 5 “从爱自己开始” 253
- 了解重大创伤对人造成的影响——步骤 6 “客观地面对过去” 258
- 重新打开那扇郁结已久的心门——步骤 7 “治愈过去” 262
- 放弃执着——步骤 8 “放手” 264
- 绝不走回头路——步骤 9 “抗拒反弹” 268
- 相信自己的力量——步骤 10 “鼓起勇气迈出第一步” 270

第一章

名曰“爱”的麻醉剂

——对危险的爱着魔的时候

人生幸福的秘笈是什么？

实话实说，这是个很难回答的问题，如果让我回答的话，我可能会毫不犹豫地用一个字来回答，那就是“爱”。心理学中有一个规律：人越是怎么想，事情就越是像他想的那个样子。比如整天闷闷不乐、心情不好的人，听的说的都是些不好的事，越想越说就越觉得心烦；幸福快乐的人，怎么看怎么觉得他们的生活和状态都很好，总是有滋有味，有情有调，是那么的令人羡慕、尊敬和喜欢，这种感受大家应该都有过。我所说的“爱”可不是指恋爱或性爱这么简单的爱，是包括真实的自己、周围所有的人（无论男女）和现实的这个世界，三者融为一体的综合感受，这才是我所说的爱的概念，这也是我这本书反复强调的一个非常重

“爱”，是包括真实的自己、周围所有的人（无论男女）和现实的这个世界，三者融为一体的综合感受。

爱应该带来的是至高无上的幸福感，而不应该是种种令人沮丧心烦的痛苦感。

要的观点。

为什么说重要呢，这是因为仅仅沉溺于两性之间的交往、恋爱、情感及其所产生的激情、性爱等等这些非常极端的、狭隘的，甚至是到死的时候还在

不停地追求的所谓的爱和刺激，其实都是产生心理疾病的根源。爱应该带来的是至高无上的幸福感，而不应该是种种令人沮丧心烦的痛苦感。来看看下面的故事，“爱”带来的是幸福呢？还是苦恼？爱能给人带来幸福，也能给人带来烦恼，如果这个平衡能保持好的话，多数人还是能够去享受爱的，但是，一旦这个平衡被打破了，很多事就不好说了。

我们先从由美的故事开始吧。

无法自拔的苦涩之恋

【例1】

由美（19岁，专科学校学生）

“老师，我该怎么办才好呢！我是不是该和良树分手呢？如果是这样的话，该怎么个分法呢？借的那些钱该怎么办呢？怎么做才能让良树改变呢？怎么办啊？怎么办啊？怎么办啊？……”

到我办公室的时候，由美就是这么一种急迫无助的状态，令我不禁有些诧异，她是怎么了？但由美给人的印象却是一个绝对