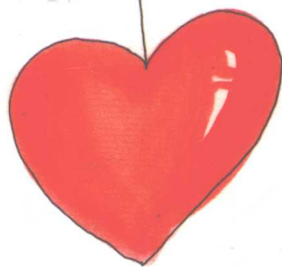


爱满心潮心理丛书

现代的爱情智慧

爱可以不伤

都市情感必修课



爱情心理专家
顾恺颀 主编

 文匯出版社

B842.6/58

2009

都市情感必修课



爱情心理专家 顾恺颀 主编

陈天星 刘明波 崔璨
编写

 文匯出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱, 可以不伤: 都市情感必修课 / 顾恺颀主编. —上海:
文汇出版社, 2009. 4

ISBN 978-7-80741-562-6

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

中国版本图书馆CIP数据核字(2009)第044435号

爱, 可以不伤

——都市情感必修课

主 编 / 顾恺颀

编 写 / 崔 璨 刘明波 陈天星

责任编辑 / 董旋婷

美术插图 / 魏德敏

封面装帧 / 魏德敏

出版发行 / 文汇出版社

上海市威海路755号

(邮政编码200041)

经 销 / 全国新华书店

照 排 / 南京展望文化发展有限公司

印 刷 / 上海丽佳制版印刷有限公司

版 次 / 2009年4月第1版

印 次 / 2009年4月第1次印刷

开 本 / 890 × 1240

字 数 / 200千字

印 张 / 8.5

印 数 / 1-5 000

ISBN 978-7-80741-562-6

定价: 30.00元

为《爱可以2伤》而作（代序）

冷漠的对视，我们无法遮掩深度的期待
厌倦孤独的人，幻想牵手能把孤独掩埋
那一刻，我们已经忘记曾经的忧伤
也许，这就是我理解的爱

爱是圣洁的凌波花，暗香朝饥渴的灵魂袭来
爱是两株蔓生的植物，相互绕缠无法分开
比一刻，风信子的花语替代了所有的悲伤
或许，我们都有过这样的爱

梦魇的波澜撞击天真的梦想
赤裸的表象失去坚强的阻抗
欲望尽头已是累累心伤

凄迷的夜，洒尽贪婪的酒汁重新拥你入怀
红晕闪烁于汪洋之眼的大海
守望，不再让你走出我的心门外

顾恺颖 亦于上海心潮心理中心
2009年清明

致 谢

情感是上天给予我们的礼物，但生活总是不如意的，我们常会处于受挫的情感之中，所以我们需要智慧地应对。上天赋予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》的编写初衷。

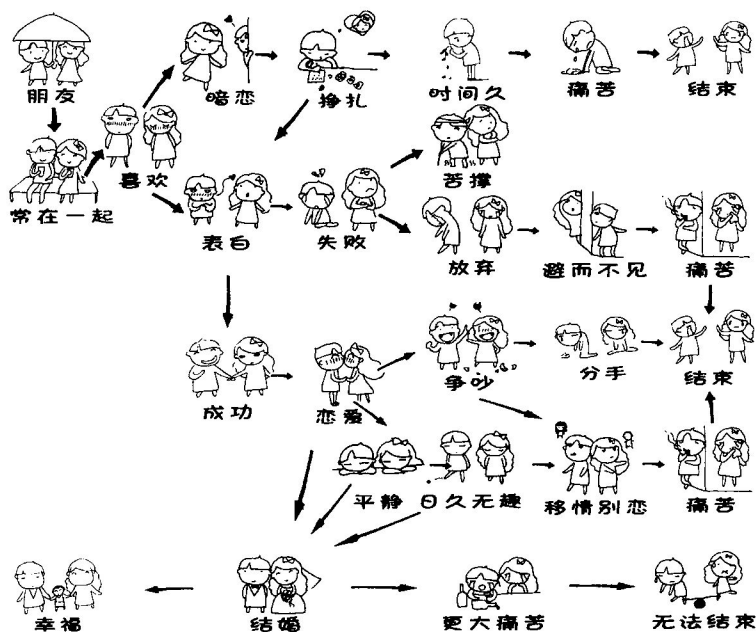
作为这本书的主要负责人，我和心潮心理咨询中心的崔璨、陈天星、万丽珠、张庆、温漫荣、宋静、吴非、杨敏、许廉珊、刘嫣、鄢文钰、胡斌等咨询师同事们从一开始的策划，到听取各方专家的意见，到取材和写稿，共同经历了许多艰辛。同时，复旦大学心理咨询中心的刘明波老师、在读研究生范洁琼同学及其他中心同仁也提供了大量知识点和意见。在此非常感谢以上咨询师及其他每一位为本书付梓而付出智慧的朋友们，良好的团队合作是保证我们完成本书及后续其他“爱满心潮”心理丛书的强大基础。

我们还要感谢这些故事背后的求助者们给予我们巨大的支持和信赖。我们出于行业规范和当事人自身的要求，故事中人物为虚拟。我们谨期待您通过本书，去理解，爱其实是可以不伤的智慧。

顾恺歆 于上海心潮心理咨询中心
2009年清明



爱情之路 你走哪条



爱情，自古是个奇妙的东西，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。恋爱婚姻中的人却免不了要承受波折和困扰，乃至失落和痛苦。

这幅“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，天下男女似乎都尽在其中。只是你走过哪条，正在哪段，未来还会走到……



这本书里有39个都市男女们的情感故事：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是需要学习。不然，当爱情突然来临时，你或许会慌乱地措手不及，或者因为执拗以往错误的应对经验，最终让原本命中的天长地久化作镜花水月，更麻烦的还会陷入“爱情之路”图中的种种迷局。

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，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。而学习与认识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。



引言：爱情之路 你走哪条

1 爱上谁 父母决定

茫茫人海之中，为什么你偏偏会爱上这么一个他（她）？是上天注定的，还是前世未尽的深情延续今生的约定？

4 故事一：浪子心声

12 故事二：“被暴力”的女人

18 情感心理测试：你容易爱上哪种类型男人

21 爱的方式 经历形成

“爱着你，用我自己的方式”，无奈的情歌萦绕耳畔，执拗的爱人常常在爱的方式上铩羽而归。

28 故事三：不信任的爱

32 故事四：管头管脚的爱

38 故事五：怯懦的爱

44 故事六：自卑的爱

50 故事七：蛮横的爱

57 故事八：泛情的爱

62 故事九：自欺欺人的爱

67 情感心理测试：测一测你的恋爱哲学

69 爱的时刻 几点

我们的内心有一个时钟，它的时刻由毕业、



工作、结婚、生育孩子、职位晋升、跳槽等诸如此类的标志性事件组成。在心理学上，这个内心的生命时钟被称为“社会时钟”。

- 71 故事十：“剩女”时刻
- 76 故事十一：迟到的理由
- 82 故事十二：情人十年
- 87 故事十三：小米的选择
- 94 情感心理测试：爱情会影响你的事业吗

97 爱的激情 欲罢不能

每个人都渴望浪漫爱情，或者说每个人都渴望激情的爱。但，心理学的观点可能会让你大吃一惊，因为心理学认为激情的爱不是真正的爱情。

- 101 故事十四：新奇之爱
- 105 故事十五：爱的花开
- 110 故事十六：妒嫉之爱
- 116 故事十七：暴力美学
- 121 情感心理测试：你会被爱情冲昏头吗

123 爱的MR.RIGHT 是他吗

以前恋爱结婚讲究门当户对，现在社会婚恋的选择性和自由度比以往大很多。那么，这些原本的社会准则是否还有必要参照和遵守呢？



- 125 故事十八：新精英，旧贵族
- 129 故事十九：异国婚姻
- 136 故事二十：姐弟恋
- 140 故事二十一：门第悬殊
- 145 情感心理测试：你内心对配偶的要求
- 149 爱的进程 行至何方
- 应该继续谈恋爱还是分手，应该结婚还是继续恋爱？这是恋人们最常见的困惑。这些困惑令人有时烦恼，有时甜蜜。
- 151 故事二十二：委曲求全
- 157 故事二十三：婚前婚后
- 162 故事二十四：奉子成婚
- 168 故事二十五：闪婚
- 173 情感心理测试：测测你和他的亲密指数
- 175 爱的完美 地久天长
- 如果你的情感出现问题，那不是任何人的错，问题仅仅是，你们爱情成分的组合本来就存在问题。
- 178 无爱型组合
- 178 故事二十六：亲密型组合
- 182 故事二十七：同伴型组合
- 187 故事二十八：承诺型组合
- 192 故事二十九：虚幻型组合



- 198 故事三十：激情型组合
204 故事三十一：浪漫型组合
210 完满型组合
211 情惑心理测试：你们目前的感情稳定吗

213 爱的语言 句浅情深

婚姻不是爱情的终点，即便你现在拥有的是完美的爱情和婚姻，也要不断学习如何经营和呵护它。

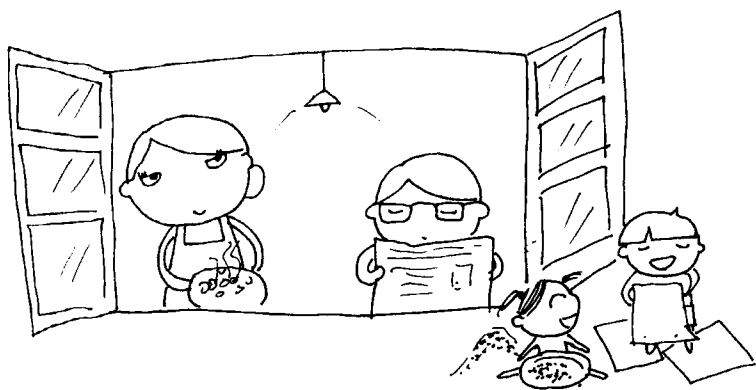
- 216 故事三十二：肯定的言词
221 故事三十三：精心的时刻
225 故事三十四：接受礼物
230 故事三十五：服务的行动
235 故事三十六：身体的接触
240 情惑心理测试：你是个够体贴的情人吗

243 了解性 理解他（她） 圆满爱

虽然男人和女人都能独自达到性高潮，然而大多数人在拥抱他们所爱的人时会有更大的满足。在人类最佳状态时，性是生命的交融和爱的延续。

- 245 故事三十七：性，交流爱
250 故事三十八：性，表达爱
257 故事三十九：中国式现代爱与性

爱上谁 父母决定



茫茫人海之中，为什么你
偏偏会爱上这么一个他（她）？
是上天注定的，还是前世未尽
的深情延续今生的约定？



茫茫人海之中，为什么你偏偏会爱上这么一个他（她）？是上天注定的，还是前世未尽的深情延续今生的约定？也许都不是，可能是你的父母在潜意识中为你做的决定。

只听说过父母之命决定你嫁娶什么人，难道父母还能控制我们爱上什么样的人吗？

但，这并不是耸人听闻，这样的情况确实存在。

想要理解这一看似玄妙的情况，首先就要了解一个看似更为玄妙的心理学理论——“本我、自我和超我”。

心理学精神分析之父弗洛伊德的理论，认为人类内心冲突集中在三个相互作用的心理系统中：“本我”、“自我”和“超我”。弗洛伊德发现这些抽象的心理学概念“有助于理解”人们心理的动力过程。

“本我”（id）储存潜意识的心理能量，一直努力在满足个体生存、繁衍和攻击的基本驱动力。本我遵循“快乐原则”：如果没有现实的制约，本我就会追求即时的满足。想一想新生的婴儿吧。他们受本我的操纵，一感到有需要就哭着喊着要求得到满足，浑然不顾外部的条件和要求。再看看今朝有酒今朝醉的人吧——他们更愿意得到即刻的欢愉，而不愿意为今后的成功和幸福暂时牺牲一下眼前的快乐。

随着“自我”（ego）的形成，幼儿逐渐学会如何应对现实的世界。自我中包含有我们能部分意识到的知觉、思维、判断和记忆。自我遵循现实原则，寻求用现实的方式来满足本我的冲动，从而给自己带来长远的快乐而不是痛苦和毁灭。（试



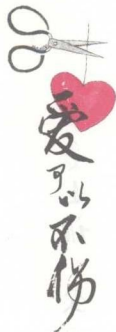
想如果没有自我,我们任意地表达我们的性冲动和攻击性冲动,那么结果会怎样?)

“超我”(superego)大约在四五岁开始,儿童的自我才可以感受到,它是来自良知的要求,是只关注一个人“必须”的行为,它强制自我不仅要考虑现实更要考虑理想。超我追求完美,遵循至善原则,它判断一个人行为的好坏,进而产生积极的自豪感或者消极的愧疚感。儿童会用认同的方式把父母的价值观整合进来,使自己的超我的力量获得增长。

一个超我特别强大的人可能是道德高尚的人,然而具有讽刺意味的是,他也可能是一个自感罪孽深重的人;而一个超我弱小的人有可能自我放纵,无拘无束,但另一方面他也可能无愧无悔。

由于,超我的要求总是和本我相对立,自我就得努力协调两者。调和来自本我的冲动需要和来自超我的约束性要求,以及来自外在世界的现实要求。自我的协调方式往往决定我们最终的行为方式。

由于超我中包括父母的价值观,所以在超我和本我冲突的调节中,我们有时候会不知不觉地做出和父母类似的行为选择,特别在异性情感关系方面,虽然这个冲突选择过程会和父母的完全不同。比如女孩子会选择嫁个一个类似自己父亲的人或者一个和自己父亲完全不同的人,以及常被提到的“恋父”、“恋母”情结。但这种情况并不是必然的,这个理论也一直有争议,而且实际生活中情况远比理论要复杂很多。只是



如果你发现自己的情况确实和父母有非常大的类似之处，而且这种类似给你极大的影响和困扰时，才需注意。

故事一：浪子心声

年近四十的他，看上去比实际年龄年轻。无法否认他是一个很有魅力的男人，但略微肿胀的黑眼圈、嘲讽的眼神，却不免让人觉得他有点邪邪的。

男女之间风花雪月的游戏，在这位燕飞看来如同他生命中如影随形的小事。

“我也许生来就有女人缘。”他随手搅弄着咖啡杯里调羹，毫无表情地说道，“我已经数不清交往过多少个女人了，也许六七十个，也许更多。”

燕飞出生在台湾，在家中排行老大，有一个弟弟、一个妹妹。和许许多多寻找商机的商人一样，十年前，他把家从台湾搬到了上海。

在燕飞的印象中，他的父亲是一个喜怒无常的人，经常会没来由地暴打他的母亲和几个孩子。父亲那只高高举起打向母亲的手，母亲绝望的眼神和他们兄妹三个抱在一起蜷缩在角落里哭泣的场景，直到现在都还是他记忆中永远也抹不去的梦魇。

燕飞7岁左右的时候，一个风雨交加的夜晚，父亲又如往



常那样的暴虐。母亲在默默地哭泣后，抱了抱他们兄妹三人。然后在每人额头上深深地亲了下，就趁着父亲酒醉熟睡时，消失在漆黑的街道了，再也没有回来。

在母亲出走后，燕飞的父亲好像变了一个人似的。本来就不爱说话的父亲，现在更是一句话也不说了，独自一个人艰难地抚养着他们三个孩子。虽然他们的日子过得很清苦，但幸运的是不再有眼泪和恐惧，只是多了些冷漠和孤独。

燕飞回忆着自己的母亲，怀着无限的深情。他说她是个温柔的人，是个敢于牺牲自己保护孩子的母亲。每当父亲要打他们的时候，母亲总是护着他们，全然不顾父亲的拳打脚踢。她告诉他们要坚强、要讲道理、要对人好，不可以像自己父亲那样蛮横不讲道理，她还告诉他们以后要对自己的家庭和家人充满爱。

“可是，”燕飞最后含着眼泪说，“我无论如何也想不到母亲她会离开我们，而且，从此再也没有联系过。”

他说他受不了父亲的打骂，是很痛，可是这些根本就不能和母亲走后的那种孤独和绝望相比。母亲曾经顽强地保护着他们的心灵，可是最后她却骗了他们，没有坚持下去。他感到他无法原谅自己的母亲。

上国中的时候，燕飞开始了他生命中的第一场风花雪月。他爱上了一个比他高二年级的学姐，那女孩有一个正在服兵役的男友。这个女孩长得一般，但她浑身散发着一一种让燕飞说不出的温暖气息。这种气息强烈地吸引着他。这是他的初



爱可以
不伤

都市情感必修
课

恋。他说她就像母亲的翻版，会照顾他，会在他伤心的时候安慰鼓励他。于是，在一个短暂的暑假，在女孩带有莲花味道的床上，燕飞有了他生命中的第一次。后来，这个学姐也为了他而和自己的男友坚决地分手了，表示要跟他一生一世。燕飞说，当他听到她说“一生一世”的时候，自己不知怎么内心一片苍凉，仿佛他根本不知道什么是一生一世一样。这位学姐越是对他好，他就越内疚，因为，他已经知道自己要离开她了。终于，在学姐无比绝望和孤独的眼神中，他落寞地离开了。燕飞形容自己当时的感受就是，脑子里一片冰冷，心却在滴血。

服兵役的时候，他通过朋友介绍，认识了一个女孩子。这个女孩同样的温柔，同样的善解人意，同样的也有属于自己的稳定的爱情。可是，由于燕飞的出现，女孩疯狂地爱上了他，即使自己的未婚夫威胁割腕自杀也没有使她回心转意。可就是这样投入忘我的爱，他最后仍然是无情地拒绝了，害得那女孩割腕自杀。可即使是看着病床上苍白可怜的她时，燕飞仍然没有回头。他说，她痛，他知道；可是，他也痛，一种说不出的痛，一种让他发疯似的恨自己的痛。

在服完兵役工作后，燕飞又爱上了一个比自己大七岁的有夫之妇。同样的，当那个女人爱他爱到死去活来，终于决定要和自己丈夫离婚时，他却忽然告诉那个女人，他发现自己已经不爱她了。然后他很快就在上海找了份工作，定居了下来。