



丛扬洋 著

Ni shizai Lianai, Haishizai Fa Shenjing



Wuhan University Press  
武汉大学出版社

# 你是 恋爱 心爱

Ni shizai Lianai,  
Haishizai Fa Shenjing

丛扬洋 著

# 还是在 发神经



Wuhan University Press

武汉大学出版社

## 图书在版编目(CIP)数据

你是在恋爱，还是在发神经/丛扬洋著. —武汉：武汉大学出版社，2013.11

ISBN 978-7-307-11802-7

I. 你… II. 丛… III. 恋爱—通俗读物 IV. C913.1-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2013)第 224233 号

责任编辑：陈 凤 责任校对：张 山 版式设计：吕 伟

---

出版：武汉大学出版社（430072 武昌 珞珈山）

发行：武汉大学出版社北京图书策划中心

印刷：北京盛兰兄弟有限公司

开本：880×1300 1/32 印张：11 字数：300千字

版次：2013年11月第1版 印次：2013年11月第1次印刷

ISBN 978-7-307-11802-7 定价：36.00元

---

版权所有，不得翻印；凡购我社的图书，如有质量问题，请与当地图书销售部门联系调换。

# 前言

我不是佛陀，  
所以无法带你成为佛陀

当我开始写这本书的时候，我在怀疑我是不是企图做一本爱情手册，教人怎样谈恋爱。然后我迅速地否定了自己，因为爱情没有捷径可走。

但是从事心理学的这些年，我又分明看到，很多人在爱情这个话题里纠结、挣扎，找不到方向和出路，他们用各种发神经的现象应对爱情。有时候他们会找到我，向我寻求答案。我没有答案，我只是告诉他们一些道理，分析一些心理过程，然后看着他们若有所思地离开，不久后又回来跟我说谢谢。

我始终没有明白这个谢谢到底谢在哪里。我说过的那几句话，会对他们产生那么大的作用吗？随着后来接触的案例越来越多，我发现人们在爱情里陷入沼泽的时候，仅仅是卡在了那几个点上，你只需要轻轻一点，那层看起来很厚的玻璃纸就会瞬间被捅破，将两个人的心连接在一起。

于是我渐渐明白，爱情也需要学习。



## 前言

学习的不仅仅是理论。在中国的教育体制下，我们很容易把学习等价于汲取书本知识。可是学习远非如此，学习是一个不断背叛自己然后再造自己的过程。当我们在现实中遇到阻碍，难以实现突破的时候，我们开始有针对性地学习，向书本学习，向身边的人学习，向过来的人学习，向自己学习。难怪孔夫子要说，三人行，必有我师。这是学习的一种态度，学习无处不在。

我们学到的东西，虽然可以用理论的形式概括出来，但并非如纸上谈兵那么简单。你可以说爱情不需要那么多理论来支持，爱情需要真情地付出，去感受。我同意你的观点，爱情不能一二三，爱情就是爱情，不可名状。但是无论从事任何一件事情，你都不能否定理论对于实践的意义。理论来源于生活，高于生活，最终也是回到生活中去。爱情也是生活中的一件事情。

爱情是一个心理过程。它是两个人的心理互动而产生的生化反应。既然是心理过程，就有心理规律可言，了解这个规律，就是学习爱情的过程。你可以通过自己的摸索、实践和体验的过程来感悟爱情，这很好，这叫直接学习，也已经被研究。行为主义心理学家巴甫洛夫、华盛、斯金纳等人曾分别拿狗、猴子和猩猩来研究过你这些学习过程，然后用条件反射、内省等名词总结了你这个学习方法。后来我们伟大的班杜拉同学又提出了另外一个学习的过程：观察学习。你通过看别人恋爱而学会自己恋爱，这就是通过别人的案例和理论来反思自己恋爱的过程。

学习只会在你需要的时候才会有效，尤其是对爱情的学习。当你在感情中遇到困惑，无论你有没有处在恋爱中，你都可能对这个



话题产生疑惑，当你带着困惑去学习的时候，你才能够把理论转化为自己体验的过程。

对爱情的学习就是把理论转化为自己体验的过程。有人说的无用论，其实就是你懂得了一大堆爱情哲学，但是却仅储藏于大脑，这的确没有任何意义的。理论不转化为体验，那仅仅是你的知识。学习就是某些理论观点对你产生了触动，让你反省了自己，成长了自己，然后内化为了自己的一部分。当然这些理论，可以来自于书本，来自于别人，来自于恋人，也可以是来自于自己。理论不同于知识，你自己在生活中的所思所发现，也都是你的理论。

因此爱情可以学习，在任何时候任何地方。

我不是老师，不喜欢对人指指点点。我对自己的期待是：当你来问，我便回答；当你需要，我便帮助。我喜欢和你在一起，然后我们一起完成成长。是跟你一起，而不是代替你。正如我喜欢的萨提亚的这首《我和你的目标》的小诗：

我想爱你而不用抓住你  
欣赏你而不须批判你  
和你齐参与而不会伤害你  
邀请你而不必强求你  
离开你亦无须言歉疚  
批评你但并非责备你  
并且  
帮助你而没有半点看低你

## 前言

那么  
我俩的相会就是真诚的  
而且能彼此润泽

正如那些带着困惑来找我的人，我可能无法告诉你“该怎么做”，但是我可以带你去看你没有看到的部分，带你去看到底发生了什么，去发现你还有多少选择。

我的目标之一是让你看到选择的更多可能性，困惑常常是因为拘泥于某一个牛角尖而不愿意看到更多，困惑是因为你自我束缚了太多而蒙蔽了自己的双眼。这时候我所做的就是帮你看到你对这个问题的更多选择，每一种选择都有利有弊，然后你自己来选择该怎么做，并为自己负责。

我的目标之二是让你对自己负责。你看到这一切其实都是自己的选择。你不仅要为自己选择的行为负责，还要为自己的感受、期待、观点和渴望负责，同时也为你的自我、你的生命力负责。当你愿意负责的时候，你才会停止对外索取，停止抱怨，才能重聚力量。这时候改变也才可以真正发生。

重聚力量，你就开始成为你自己。这也是我的目标之三，提高自我价值。自我价值就是你看到自己的力量，看到自己的资源，相信自己是值得的。你是值得的，你才配拥有美好的爱情，你本身也是值得的。你长这么大，并且发展了很多爱的能力，这都说明你有很多资源。然而，是什么让你看不见自己的资源了呢？

我最后的目标就是一致性。一致性就是对自己忠诚。你知道你

是谁，知道自己在做什么。你不轻易忽视真实的自己，否定自己。你带着觉知生活，带着对自己的了解去恋爱。你先和自己在一起，然后和恋人在一起。我相信，当你和自己和谐一致的时候，和整个宇宙和谐的时候，就没有什么会再让你感觉到恐惧和害怕了。

对于这四个目标，只是我想和你一起工作的方向，我会努力带你去做，但是我不能完全做到。完全做到是不可能存在的，佛陀等觉悟者可能有这样的境界，我不是佛陀，所以也无法带你成为佛陀。我并不追求完美，有了努力方向而且看到成长就好。成长就是希望，你可以一点点成长，但不必急于成为佛陀。你的配合也很重要，这个过程也需要你来付出，你要付出的就是决定。你需要一颗想改变的心，然后决定有所改变。没有人能改变一个不想改变的人，不想改变其实也是一个选择。

我们有了学习的意义，有了学习的方向，就可以开始对爱情的学习了。

最后不要问我，我的爱情处理得怎么样。很多人喜欢问我，你懂这么多，那你自己的爱情怎么样呢？我认为这是一个没必要回答的问题。我怎么样并不重要，重要的是，我的观点分享于你后，是否会对你产生价值。如果会，那就收着。如果不会，那就丢掉。

爱情是一个永恒也无止境的话题。我也跟你一样，一直在学习。



# 目录

contents

## I. 恋之前

### 我的世界是寂静无声的

我想他是爱你的，至少是喜欢你的，至少他的身体里有一部分是喜欢你的。他身体里愿意接受你的那部分是爱，不愿意接受你的那部分是恐惧。当他身体里的爱很多的时候，他会接受你，你们在一起；当他身体里的恐惧很多的时候，他会拒绝你，你根本不会走进他的世界；但是当爱与恐惧持衡的时候，问题就纠结了。

- 01 你也想好好爱一个人，可怎么也找不到那颗敢爱的心 / 2
- 02 我喜欢的他，到底喜不喜欢我？ / 7
- 03 没有人知道，我爱过你 / 13
- 04 不是不爱你，只是他身体里的恐惧会把他控制住 / 18
- 05 你想遇见一个人，他可以让你安全地成为孩子 / 24
- 06 好感会产生爱情，但好感不是爱情 / 30
- 07 对的人还没出现，可是你已经想恋爱了 / 35
- 08 你很好，只是我们不适合 / 41
- 09 你要是不喜欢我，我就恶心给你看 / 46

- 10 你以为的“好”未必是她想要的“好” / 51
- 11 有没有一种喜欢，不带任何目的 / 57
- 12 完美主义：找个对象像选妃 / 63
- 13 你是想有个伴，还是觉得应该有个伴？ / 68
- 14 你想要喜欢的人，始终没有出现 / 73
- 15 相互索取，然后假装相爱 / 78
- 16 你只是想要征服他，并非真的喜欢 / 83
- 17 习得性无助：谁会看上我啊？ / 88
- 18 你是想要恋爱了，还是寂寞了？ / 95
- 19 当你本末倒置的时候，你已经忽略了感情本身 / 102

## 2. 爱之时

我们放下尊严放下个性，  
都只是因为放不下一个人

爱意味着：当他希望独处有暂时的个人生活空间时，我不强迫他陪我抽时间关注到我，我自己也能自得其乐，照顾好自己，生活过得

愉快充实；当他需要我陪在他身旁，一起分享心情与感觉时，我能排除所有杂念，全心全意将心灵交给他。

- 01 他对我没那么好了，他是不是不爱我了？ / 110
- 02 如果你爱我，怎么舍得我难过？ / 115
- 03 他做到了优秀，却没有做到自己 / 121
- 04 没有人可以给你生命的归属感，即使是最爱的恋人 / 127
- 05 你所有的努力，不过是希望他多爱你一点 / 132
- 06 爱着爱着就不爱了，恋着恋着就散了 / 139
- 07 你总是有事没事想起他的 EX，然后万分委屈 / 144
- 08 你所有的情绪，都是为了逼他表达爱 / 149
- 09 不是宠爱就可以 / 155
- 10 他爱你，不是因为你好才爱你 / 161
- 11 或许，你只是想让他关注你 / 167
- 12 我不想我们的世界有任何一点伤害发生 / 173
- 13 当激情退去，是习惯还是爱 / 179
- 14 我这么努力地爱你，你怎么就不能努力地爱我？ / 185
- 15 性可以导向爱，但性不是爱 / 191

- 16 感情里的外遇：第三者与精神出轨 / 197
- 17 因为我爱你，所以我需要你 / 203
- 18 爱的人明明在身边，却还是感到无比孤独 / 209
- 19 你生气的时候，总是喜欢冷战 / 215
- 20 权力争夺期：控制对方 / 221
- 21 被压抑的危机元素 / 227
- 22 不是所有的真相都好听 / 232
- 23 你只是不知道该如何表达爱 / 238

### 3. 分之后

#### 那曾经以为的花好月圆

你遇上一个人，你爱他多一点，那么，你始终会失去他。然后，你遇上另一个，他爱你多一点，那么，你早晚会离开他。直到有一天，你遇到一个人，你们彼此相爱。

- 01 放弃是痛苦的，因为还有爱 / 246
- 02 爱情，不是“对你好”就可以 / 251
- 03 失恋是一件终究会过去的事 / 257
- 04 你觉得自己是世界上最不幸的人，你被欺骗得一无所有 / 263
- 05 爱不是要强行拿走他的东西，而是增加自己的重量 / 269
- 06 拒绝改变：对安全的需求大于爱情 / 276
- 07 你遇到的照顾你身体的人，远远多于照顾你灵魂的人 / 281
- 08 自我服务偏见：只看到自己的付出，看不见对方的 / 287
- 09 你对她有一个期待，期待她原谅 / 292
- 10 你不惜错失了那么多，只是为了证明你是对的他是错的 / 298
- 11 你所能持久爱的人，必然是你们能彼此付出相当的人 / 304
- 12 为什么失恋会使你感觉如此失落 / 310
- 13 他曾经能给你的，别人也能给 / 316
- 14 你不过是，失去了一个原本就不属于你的人 / 322

后记 发神经不是问题，问题是发完神经还想发 / 327



## 1. 恋之前

### 我的世界是寂静无声的

你喜欢他很久很久了，只是，他浑然不知。

你假装你们是最好的朋友，默默地喜欢着。

为什么不告诉他，你说了很多理由：

你说，怕被拒绝，怕没面子；怕做不成恋人，怕回不到最初的美好。

总之，你怕很多，但你最怕的是，失去这么好的一个朋友。

可是，

你期待他是喜欢你的，你期待他回应你更多。

你在心里无数次猜想，他对我是什么感觉。

所有的心理剧情，你在自己的世界里自导自演了好多遍。

只是，你所有的猜想，所有的心理活动，明明关于两个人的事，都发生在你一个人的世界里。

# 恋之前

我的世界是寂静无声的

## 01

你也想好好爱一个人，  
可怎么也找不到那颗敢爱的心

终于有一天，你遇见了那个能够令你心动的人，

可，你们的关系却像一场拉锯战，总是在那个距离里，没法更近，也没法更远。

带伤的人是拒绝走近的。当你尝试走近的时候，会激发他全部的防御系统，会触发他的不安全感，

这是他潜意识里的反应直接引发的行为，或许他不想这样，但是他控制不住。

你对他越好，他越感到害怕。他害怕你走进他的世界，害怕你伤害他，于是他用冷漠拒绝你的走近。

你也想好好爱一个人，  
可怎么也找不到那颗敢爱的心

感情是一场复杂的游戏，复杂到你总是捉摸不透。

你们的距离，就像冬日里相互取暖的刺猬一样。你靠近，他就远离；你远离，他就靠近。你对他很好，你很想跟他走得近一些，融化到彼此的内在，但是当你靠近的时候，他似乎在逃避你，拒绝靠近，有时候他会脾气很差，莫名其妙地发脾气，有时候会对你爱理不理，他想用这样的方式来拒绝你的靠近。可是当你犹豫着要不要放弃的时候，他又来找你，对你很好。

有时候你觉得，感情是个鸡肋，拿不起，放不下。

倘若他说你们可以一辈子走下去，那么付出再多也是值得的；倘若他说你们不合适，你伤心难过几天也就可以过去；倘若他告诉你他有什么顾虑和瓶颈，那你们可以一起去克服然后走向真爱。可是他什么都没有，连态度都没有。

甚至你会怀疑他是不是在戏弄感情。为什么你一片真心，仍然走不进他的心？

你知道不知道，他是真的爱了。只是，他害怕。因为，他有伤。一个拒绝被靠近的人，是一只带着伤的航行在大海上的船。

这些伤可能来自于他的前任，他曾经那么信任一个人，那么愿意为一个人付出，那么愿意坚信着两个人必然会在一起，可是却受到了深深的伤害。他曾经告诉自己，自己不会再有心了。以后他无论多爱一个人，都不会再去那么信任她，那么毫无保留地付出了。从此，他锁上了自己的心门，不允许任何人撬开。或许



## 恋之前

我的世界是寂静无声的

时间久了，他也忘记了，忘记了早已把心扉的门锁上了。从此之后，他害怕别人走进他的心，因为那意味着伤害。

这些伤也可能来自于他的家庭。单亲家庭里的孩子常常会被潜移默化地教育男人不可信，女人不可靠，那么他们长大后，就会拒绝别人走入他的内心。他可以跟你很好，但是你却总跟他有一段距离跨越不了。受过伤的家庭，常常会被教育出扭曲的价值观。有些时候，他因从小目睹感情破裂的悲剧，内心里也会种下对感情恐惧的阴影。

这种伤害甚至只与自己有关。害怕真实的自己被暴露，而不被喜欢了。这种伤害来自于从小就隐瞒真实的自己，只在别人面前表现自己好的优秀的一面。

当你尝试靠近他的时候，他的感觉并不好。或许他没意识到自己是怕受伤，他只是感觉很不舒服，很不自在。这种感觉，像是自己的世界被侵犯了一样，失去了自己，失去了自由。像是被束缚，被控制了一样。因为你是作为一个外来体的进入，而不是他的一部分的进入。作为一个外来的元素，他是拒绝融入自己的内心的。简单说，你带来的并不是安全感，并不是让他感觉到无论展示哪一面无论怎么表现你都笑着接纳的安全感。

带伤的人是拒绝他人走近的。当你尝试走近的时候，会激发他全部的防御系统，会触发他的不安全感，这是他潜意识里的反应直接引发的行为，或许他不想这样，但是他控制不住。你对他越好，他越感到害怕。他害怕你走进他的世界，害怕你伤害他，