



甩不掉的『前任』  
让人窒息的掌控欲  
失恋了暴饮暴食、自我伤害  
得不到的就去毁灭  
……

OBSESSIVE LOVE:WHEN IT HURTS TOO MUCH TO LET GO

# 强迫的爱

当爱情变成一种执迷、威逼、控制欲

[美] 苏珊·福沃德, 克雷格·巴克 著 海绵 译

国际知名心理治疗师苏珊·福沃德全面揭开“强迫的爱”背后的真相。  
带你走出执迷、控制、暴力的深渊, 获得改变和解脱。

中国华侨出版社

# 强迫的爱

当爱情变成一种执迷、威逼、控制欲

(美) 苏珊·福沃德, 克雷格·巴克 著 海绵 译

中国华侨出版社

---

## 图书在版编目(CIP)数据

强迫的爱 / (美)福沃德, (美)巴克著; 海绵译. —北京:  
中国华侨出版社, 2013.10  
ISBN 978-7-5113-4101-3

I. ①强… II. ①福… ②巴… ③海… III. ①恋爱心  
理学—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第231997号

---

版权登记号 图字01-2013-7036

OBSESSIVE LOVE: WHEN IT HURTS TOO MUCH TO LET GO by SUSAN  
FORWARD, PH.D. WITH CRAIG BUCK  
Copyright: © 1991 BY SUSAN FORWARD  
This edition arranged with The Random House Publishing Group, a division of  
Random House, Inc.  
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.  
Simplified Chinese edition copyright:  
2013 Shanghai Xiron Media Co., Ltd, an imprint of Beijing Xiron Books Co., Ltd  
All rights reserved.

---

## 强迫的爱

著 者: [美] 苏珊·福沃德 克雷格·巴克  
译 者: 海 绵  
出 版 人: 方 鸣  
责任编辑: 羽 子  
封面设计: 罗栋青  
经 销: 新华书店  
开 本: 700mm×980mm 1/16 印张: 18 字数: 250千字  
印 刷: 北京慧美印刷有限公司  
版 次: 2013年11月第1版 2013年11月第1次印刷  
书 号: ISBN 978-7-5113-4101-3  
定 价: 36.80元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成达大厦3层 邮编: 100028

法律顾问: 陈鹰律师事务所

发 行 部: (010)82068999 传 真: (010)82069000

网 址: [www.oveaschin.com](http://www.oveaschin.com)

E-mail: [oveaschin@sina.com](mailto:oveaschin@sina.com)

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究

如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336

我的胃开始绞痛起来。这种痛苦是你们难以想象的，我从来不知道胃疼还能疼到这种地步。如果非让我描述，那感觉大概是这样：哦，上帝啊，为什么他不给我打电话？我没去上班，就那么呆坐着，一杯接一杯地喝冰酒，什么都不想，只想他……

我耐心地等了她两年，等她和丈夫离婚，但什么都没有发生。我总是对自己说，没什么大不了的，只要我耐心一点儿，只要再对她好一点儿……我觉得自己就像在烧烤架上被人翻来覆去煎烤的牛肉。

这太富有喜剧性了，就像一部蹩脚电影的情节一样，爱恨情仇，水火纠缠。我知道其实我绝不会真的跑去烧他的房子，但我就是忍不住在脑海中幻想这一幕。

我害怕过去那种完完全全的空虚感，我害怕这种空虚感又回来——完完全全的空虚感。连我自己都不存在了。

我一遍又一遍地拨电话，直到半夜，可她就是不肯接电话，于是我就不停手，拨，再拨，再再拨……像个机器人似的。

上面这些话都来自真实案例，他们在经过努力后，都重新获得了和谐健康的感情和真正的自由。我想说的是，他们都是普通人，如果你面临着同样的问题，那么在这本书的帮助下，你也能最终走出困境。

导入篇 | 001

## 013 | 第一部分 当你爱上他 / 她

### 第一章 绝不放手的“理想情人” | 014

执迷者对这种感情投入了所有的心血，因此，当他/她遭到对方拒绝，他们往往认为自己再也不会爱别人，再也不会幸福，再也不是完整的自己了。因而当对方拒绝时，执迷者绝不会放弃这段感情。

### 第二章 爱的极端方式 | 037

执迷者越是试图采用各种手段拴住目标对象，目标对象就越急于疏远他们，他们越痛苦，自我感觉就越不好，他们越是感觉不好就越想通过把痛苦释放出来而摆脱这种痛苦。这就像一个死循环，执迷者明知没有什么好结果，却就是停止不了执迷的行为，所有的痛苦在不断持续下去。

### 第三章 从追求到报复 | 062

大多数执迷者都会遇到一个爆发点，那时他们就再也无法忍受被拒绝的沮丧。既然爱不再可能，那么就只剩下恨了。执迷者在完全绝望的愤怒下，复仇之火开始燃烧，从一开始满腔怒火，逐渐演变成怒发冲冠，最后甚至会造成家破人亡的悲剧。

## 第四章 明知是火坑却往里跳 | 078

某些执迷者就是喜欢“问题人物”，而且这些问题人物的问题往往非常严重，并非小打小闹。比如，对方总是处于无业状态，或者是酗酒成癮的酒鬼，或者是一个经常出入戒毒场所的癮君子，或者干脆是一个大骗子。

# 111

## 第二部分 当他 / 她爱上你

## 第五章 共同的执迷目标 | 112

联合执迷是执迷和激情之间一场剧烈的拉锯战。联合执迷者容忍对方那种强烈的、令人窒息的占有欲，是因为他们想得到一种爱来满足内心的空虚。但是由于容忍不合适行为，联合执迷者实际上鼓励了对方的行为更加过分。他们渐渐陷入一种混乱的、不健康的感情纠葛中，直到最后鼓起勇气、下定决心来改变生活。

## 第六章 摆脱不了的恋情 | 130

在双方感情渐渐破裂的时候，想结束这段感情的人需要时间来做出决定，然后需要更长的时间来采取行动。就像建立一段感情一样，结束一段感情也要经过几个阶段。但如果是和执迷者结束感情，那么最后一个即将采取行动的阶段将是一个让人心灰意冷、耗费精力、折磨人的过程。

## 第七章 当执迷演变成暴力 | 151

对于某些执迷者的目标对象来说，暴力就是无法否认的丑恶现实。他脾气比天还大，你想假装看不见？他动不动就摔东西，你当没发生？他用掐死你们的宠物来要挟你，你会觉得反正自己不是狗，所以就没危险？否认是没法改变这个现实的，只能让暴力不断升级。

## 173

## 第三部分

## 展开爱情的翅膀，自由飞翔

## 第八章 寻找强迫的爱的根源 | 174

如果你把伴侣当成了曾拒绝过你的父母，你仍然是在努力克服童年时期遭受的拒绝。就像丛林中那个孩子一样，仍然敲打着父母家中的门。你竭力追求唯一令你感到幸福的、理想的爱，甚至愿意为此付出生命。但是在填补内心空虚的过程中，你成为自己联结强迫的囚徒。你得到的必然不是爱，而是痛苦。

## 第九章 设计你自己的疗愈旅程 | 198

执迷是一种可以治疗的情况。不管你的现状是什么样的，也许你正在为已经失去的感情悲伤抑郁，也许你仍然用热脸贴冷屁股，去追求那个并不喜欢你的人，也许你正在试图挽救一段对你来说很重要的感情，而你却知道因为自己的执迷行为，这段感情迟早要触礁。所有这些，都不是不可逾越的障碍。当然，治愈之路并不轻松，但我向你保证，只要你听从我的建议，你的痛苦会减轻很多，生活也会平静下来。

## 第十章 解构强迫的爱 | 212

摆脱执迷之苦只有一条路可走，那就是让“执迷运作的系统”停止工作。这个系统由三部分组成——执迷的想法、执迷的感受和执迷的行为。它们是互相滋养，互相影响，互为因果。从另一个角度来讲，如果你改变了其中一个因素，那么其他两个因素也会自然而然地随之变化，跟随步伐之快往往会令当事人惊讶不已。

## 第十一章 面对感情的真相 | 235

你则必须以一种诚实的态度正视恋情，对于你发现的、你感受的都不避讳地袒露，如果你自欺欺人，那么很有可能不久之后，你就不知不觉地沉溺在一团黑水之中了。

像大多数执迷的恋人一样，认真、坦率地看待你的感情可能是你最不愿意做的事情，因为你内心深处知道，戴着有色眼镜看，也许一切都是玫瑰色的。可如果摘下眼镜看真相，那么难免会有令人痛苦的新发现。

## 第十二章 驱走旧日心魔 | 250

你可以释放，就可以收敛；可以发泄，也可以压抑。既然你有执迷的力量，就有抑制执迷的力量。你不但可以控制自己的行为，而且必然可以控制自己的行为。

## 第十三章 放弃强迫的爱，找到人生的平衡点 | 267

放弃执迷并不意味着放弃热情。你要放弃的是痛苦、焦虑、混乱、耻辱、嫉妒和占有欲。一旦你跨过了这些健康感情生活的障碍，你会发现真正的亲密关系的乐趣所在，真爱的基础必然是真心的满足和享受。



## 导入篇

格洛丽亚一到公司就觉得有点儿不对劲，气氛很诡异。当她穿过编辑部走向自己办公室的时候，所有同事的眼睛都盯着她。许多同事面带微笑，就像“惊喜party”上客人目视过生日的女孩走过来一样。她感觉到一阵兴奋。难道她升职了？还是她哥哥和嫂子终于有了第一个小宝贝儿了？哦，哦，哦，一定是她那过分的休假申请被批准了！

怀着各种美好猜测的格洛丽亚一打开办公室的门，就被一股玫瑰花的香味包围了。她的办公桌上摆着至少六打红玫瑰，这几乎是她所见过的最美丽、最精致的红玫瑰。今天是什么特别的日子吗？她看了下表上的日历，五月二号，没什么特别的。

后来她明白了，这些花都是吉姆送的。

所有的好心情瞬间消失，恐惧和愤怒顿时袭上她的心头。吉姆为什么不明白自己不想再见他了，他们已经分手了，已经完了。他为什么就不能让她一个人静静？她无助地倚在门框上哭了起来。

此时，在几英里之外，吉姆正在自己的法律事务所里端坐着，守候在电话旁。他的神经异常紧张，就像踩了电门一样，一丁点儿声响都会让他突然跳起来。一方面，他知道格洛丽亚打电话是迟早的事。那些鲜花标志着一个神圣的日子——他们相识一周年纪念日。他敢肯定玫瑰能唤醒她浪漫的记忆，就像唤醒了他自己的一样。一年前的那个晚上，他们在大瑟尔旅行，夜晚在漫天的星空下做爱，她还偷偷地拍了照片，把照片镶了框挂在卧室里。

照片上的他幸福地睡在她的花园里。他们骑马、划船，在那么多地方留下了相伴而游的足迹……

他知道，她并不是真想和自己分手。她怎么会这样做呢？他们之间的感情进展得很顺利。她只是害怕他对自己的爱太强烈。他对她的爱和热情是他一生中唯一的厚礼，他知道，她迟早会接受这份完美无缺的爱。

另一方面，他又怕她不打电话。当她第一次说不想再见他的时候，他痛苦极了，甚至认为自己已经活不下去了。在过去的两个月中，她把他的礼物和情书都原封不动地退了回来。他的电话也减少到一天两个——不是因为他没时间打，而是因为她开始挂断他的电话了。他几乎每个晚上都开车到她家周围转悠，有那么几次，他实在忍不住了，跑去敲她家的门时，她开门一看到是他就非常生气。最后一次，她当着他的面“砰”的一声把门关上了，一句话都没说。因此，他很害怕，如果她对玫瑰没反应，他该怎么办呢？希望和恐惧交替占上风，不知所措的感觉快把他的心撕裂了。

格洛丽亚知道吉姆需要自己，并为自己不能和他在一起而感到愧疚。但她知道自己跟吉姆没有将来，她只是不想看到他难过。他们曾经一度非常亲密，对未来有美好的憧憬。但是逐渐地，吉姆的爱充满了嫉妒，让格洛丽亚感到窒息。究竟从什么时候起热情的爱变成了爱的监狱？她希望他理解自己的感受，理解自己需要独立的空间和隐私权，她爱他，但不是他的附属品和玩具，可是不管她说什么都无济于事。最后，她失去了耐性，告诉他再也不想见他了。当他求她再考虑考虑的时候，她尽量不让他感到痛苦，但她还是很坚决。

在之后的几个月中，他一直纠缠不休。她感到自己被他一心想重归于好的努力折磨得筋疲力尽，于是更坚定了离开吉姆的决心。她确信，她所能做的最好的事就是让他放弃自己，把热情投入到欣赏他这种热情的人身上。

此刻，吉姆还坐在桌子旁，等着格洛丽亚的电话，并在心里练习着自己要说的话。他打开一个文件，希望进来的人以为他正在研究合同文件。但实际上他脑子里根本装不下一个字。在希望和焦虑之间挣扎了三小时以后，他对格洛丽亚无视自己的爱和她内心真实的欲望很生气。他尽量不让自己那么生气，他告诉自己，格洛丽亚之所以不打电话也许是因为她担心在工作时间打私人电话，同事会说她的是非。但他脑子里有许多话想告诉她，于是他就

抓起笔，开始写信。等他写完以后，他发现自己竟然一下子写了12页。

格洛丽亚的状态也没好到哪儿去，她也无心工作。每当她想拿起桌上堆积如山的稿件，她就会想到吉姆。她是不是在无意间鼓励了吉姆的纠缠而不自知？和吉姆分手的时候，她为了不伤害他的感情，可能给了他双重信息。但自从那以后，她的每一句话都说得很直白，甚至很残忍，绝对没有歧义。一种让她浑身起鸡皮疙瘩的想法突然出现在她的脑海里：如果他自杀怎么办？那是她的错吗？她开始头疼了。

当晚八点，吉姆决定不再等了。很明显，玫瑰并没起作用，但他也不在乎了。他觉得自己内心焦虑得都快爆炸了。他必须听到她的声音。于是他给格洛丽亚打电话，但她挂断了。他觉得自己快崩溃了。

第二天早上，格洛丽亚醒来的时候，发现吉姆正坐在门口的台阶上。绝望之余，她打电话报了警，但因为这不属于紧急情况，警察说他们要几个小时后才能赶到。她只好待在公寓里，甚至不敢开门拿报纸。为了避免和他见面，她决定不上班了，但让她感到奇怪的是，一个小时后，吉姆走了。

格洛丽亚到公司的时候，竟然看见吉姆正在停车场等她。她既难过又生气，大叫着让他离开，不要再缠着自己。她在喊叫的时候，吉姆只是好像在看热闹或者跟孩子闹着玩儿似的笑着，还不停地念叨，让她平静下来。结果过路的人都看着她，觉得吉姆很正常，而好像她才是个疯子。她哭着跑进了办公室，因为很委屈，她非常想报复吉姆，可她也不知道自己该怎么办，结果越想就越难受，直至头痛欲裂。而吉姆也不得不痛苦地回家了，他同样苦恼，不知道怎样才能打开格洛丽亚的心扉，重新赢得她的爱。他只是知道，如果他能让格洛丽亚重新跟自己约会，他的真诚一定能融化她的抵触心理。

吉姆和格洛丽亚的故事是执迷恋情的一种经典案例。吉姆让人难以理喻的逼迫行为，以及就是无法接受格洛丽亚不想跟他在一起这一事实的心理，使他看待整个世界的眼光都变得无比狭窄，而这种狭窄正在逐步摧毁他们的生活。执迷恋情是牢笼，而执迷者本人及其目标对象都是这牢笼中的困兽。他们想走出去，尝尝自己的滋味，可他们找不到钥匙。

## 我为什么写此书

“玫瑰事件”过了一个月后，吉姆来到我的办公室找我。从理智上讲，他知道自己应该放弃格洛丽亚，原因很简单，人家拒绝再跟自己在一起了，而他的努力到目前为止似乎对恢复两人的浪漫关系都没有用处。但是，在情感上，吉姆就是做不到，于是他请我帮忙。

当吉姆向我敞开心扉的时候，我为他的执迷而给他自己和格洛丽亚带来的痛苦感到难过。为什么这样一种很有希望、很浪漫的，甚至像电影情节一样的曼妙感情会发展到这种地步呢？吉姆百思不得其解。

### 吉姆

为什么我会这么做？像个不要脸的流氓一样。我是个律师啊，我应该非常理智，比普通人更理智才对。但我一面对格洛丽亚，我就理智不起来。难道我要永远这样？我觉得自己永远都忘不了她。我还要寻找另一段感情吗？我不能总是这样。这太痛苦了。我能做什么呢？

我告诉吉姆，我理解他是多么孤独、困惑和无助。许多对感情执迷不悟的人都这样，经常不知道到哪里寻求帮助，也不知道该从何处下手开始调整自己的生活。他们的朋友和亲人不理解他们为什么不能“忘掉”爱人，重新生活。当事人经常会听到这样的话：“天下何处无芳草啊！你干吗非在这一棵树上吊死啊？就不能找别人约会吗？天底下就剩他（她）一个男人/女人了？真是的！”对于深陷执迷恋情的人来说，他们最佳的选择就是寻求专业人士的帮助，解开自己的心结。因为只有专业人士愿意听他们的倾诉，也只有专业人士才能给出正确、积极、有效的建议。我安慰吉姆说，如果他真的愿意改变，我会帮助他。他选择来见我就已经迈出了重要的第一步。

我开始和吉姆一起着手解决问题，我渐渐意识到，这些问题可能是成千上万个苦恼的、伤害别人的执迷者的共同问题。

同样，我知道，此时格洛丽亚也有自己的问题。她不该早点儿发现有什么不对劲儿吗？毕竟这个恋人当初是她自己选的。她是否不自觉地助长了吉姆的执迷态度，而她却完全不知道自己扮演了帮凶的角色。为什么作为一个理智冷静的律师，吉姆不能重视一个自己声称很“爱”的女人的态度？我在同情吉姆的同时，也深深地同情格洛丽亚。执迷恋情的目标对象是受害者，而这一点常常被人们忘记。他们的朋友往往认为他们的情况很有趣、很浪漫，或者指责他们夸大了对方的行为。他们并不知道，被一个不想爱的人爱着，是一件多么痛苦的事。

吉姆离开以后，我想起了多年以来接触过的执迷者以及他们的执迷对象。我一次又一次地被这些男男女女所感动，他们的生活因为种种执迷不悟而天翻地覆，不再平静。许多执迷不悟的人是聪明而很有魅力的成功人士，他们对自己的行为感到震惊和羞愧，但却无能为力。他们把自己描述为“着了魔”或“失去控制”，让自己屈服于一时的冲动，结果让事情变得越来越糟，直至完全失控，甚至在有些案例中，当事人付出了血的代价。

几乎每个人都要经历这样一个时刻：对某些人或者物非常渴望，但是就是无法得到或者接近，那种沮丧真是刻骨铭心。我想帮助那些执迷者和他们的执迷对象，帮助他们处理或克服这种占据他们的心、扰乱他们的判断并占据他们生活的执迷的情愫。正因为这一点，我决定写这本书。

和克雷格决定动笔后，我惊讶地发现，我的许多朋友、同事、来访者或一些普通的朋友强烈要求我把他们的故事写进本书。尽管我每次写书的时候都遇到过这种情况，但却没有像这一次遭遇这么频繁、这么热情的主动奉献。可见，“执迷恋情”这四个字触动了我们每个人的神经。

本书中的所有故事都是真实的。尽管我对这些跟我谈话的人（以及他们生活中的人）的名字、职业和特征做了处理以保护他们，但我还是尽量把他们的原话跟经历如实地呈现给各位读者。

## 什么是执迷

在二十多年的咨询和讲座等实践过程中，我提出了四个条件来帮助我和

来访者认清他们是否在经历执迷恋情，这四个条件是：

- 1.他们一定是痛苦地、强烈地希望得到某个真实的或臆想的事物；
- 2.他们一定希望拥有别人或渴望被拥有；
- 3.他们的对象一定拒绝了他们：或者在肉体上得不到，或者在感情上得不到；
- 4.对象的拒绝或得到对象使他们行为失常、弄巧成拙。

在本书中我将用“执迷”一词来描述某种行为。这从心理学的定义和技术上来讲是不太正确的，因为“执迷”一词在心理学范畴内通常用来形容当事人的思维。心理学上表示“执迷”，是指当事人无法通过意识控制的某种行为，比如强迫性洗手和强迫性关灯。不过，为了简单起见，在本书中，我将用“执迷”一词既表示行为，也表示思维。

执迷不分性别：男人和女人都有可能执迷别人，也可能成为别人的执迷对象。执迷者可能在其他方面十分理智，也可能同时伴有强迫性行为。这些行为包括酗酒、吸毒、赌博等。所以，执迷的人既可以是只愿意工作而不愿与人交往的工作狂，也可以是吹毛求疵的完美主义者。任何人都有可能成为执迷者。

同样，也没有任何标准来规定哪些人可以排除在目标对象之外。有些目标对象鼓励了执迷者，有些则拒绝与他们接触。有些对象分享了执迷者的热情，另外一些则将他们拒之门外。有些对象与执迷者结了婚，另外一些甚至不知道这些人是谁。这些目标对象的共同点就是他们都有一个自己不想接受，对方却穷追不舍的追求者。

## “唯美浪漫，生死追随”的神话

长期以来，大众文化为执迷营造了一种浪漫的氛围。在热门电视连续剧《拿破仑与约瑟芬》中，当阿芒德·阿桑扮演的拿破仑在对杰奎琳·比塞特扮演的约瑟芬表明心迹时说：“你是我一生的执迷。”这句台词使那幕场景

和整剧都充满一种诡异的情欲意味。一种非常受欢迎的香水随后在其电视广告中使用了这句话，旨在告诉消费者，这种拥有“执迷”特质的香水能让你迅速找到激情和浪漫。在畅销书《有罪的无辜》和根据此书拍摄的电影《欲网危情》中，男主人公一直追求执迷恋情中的肉欲享受，直到他的爱人死去还是如此。在《迷雾追魂》《情难会》和《致命的诱惑》等影片中，编剧和导演们同样表现了一种黑色的、病态的感情纠葛，将执迷不悟描绘成一种无法控制的激情。

与执迷恋情相比，其他的爱显得单调无聊。执迷之恋看似是一种充满激情、诱人的东西，它是感情的升华，像看似超脱的性爱。电影、电视、广告和流行歌曲都试图说服我们爱是虚幻的，是无法衡量、是不分对错、是可以打破一切禁忌藩篱的。除非全身心地投入，否则你就尝不到真爱的滋味。即使执迷恋情已经变了味，也不管那个对象多痛苦，只要爱火在燃烧，这种爱仍是他们或我们最强烈的体验。这些爱人似乎又找到了某种感情燃料，在大多数感情已经冷却的地方，使激情之火继续熊熊燃烧。

执迷恋情看似是终极激情，但实际上这种浪漫化的看法掩盖了它的阴暗面，因为过分的浪漫必然是要付出代价的。在真实世界中，恋爱的人登上了希望和欲望的顶峰，但是他们会不可避免地为自己不真实的期望招致失望、空虚和绝望。

对于他们的目标对象来说，执迷恋情刚开始会让人高兴和兴奋，很多人会觉得自己一辈子都在等待这样的时刻。但最后，这份过于沉重的爱只会让人窒息。一旦如此，这些目标对象的生活就会陷入感情的纠葛、焦虑、无助和恐惧之中。

## 执迷恋情——其实与爱情无关

在现实生活中，执迷恋情其实与爱毫无关系，而只与渴望有关。渴望是希望得到自己未曾拥有的东西——尤其是很难通过正常方式拥有的东西。即使执迷的人正在一段稳定的感情之中，他们也没有完全得到他们想要的东西。这不是他们的对象给得不够，而是他们永远渴望更多的爱、更多的关

照、更多的投入和更多的安慰。不管开始时这段感情看起来前景多么美好，执迷恋人的贪得无厌也会把他们的目标对象吓跑，因为谁也不可能毫无保留、毫无道理地“给予”，我们是人，不是神。不管执迷恋人觉得自己多么爱对方，事实上他们往往被自己的需求和欲望所控制，而且通常是以牺牲对方的需求和欲望为代价的。这种“爱”简直是饮鸩止渴。

在健康的爱情关系中，双方都渴望信任、关心和相互尊重。执迷恋情则相反，执迷的男女被恐惧、占有欲和嫉妒所占据，动弹不得。执迷恋情极不稳定，有时候甚至很危险。它永不满足，永不会健康发展，而且给人的感觉也并不好。

## 你是执迷的恋人吗？

我并不是想把所有热情的、浪漫的两性关系都贴上执迷恋情的标签。不说别人，我本身就是一个非常浪漫的人。我喜欢烛光晚餐、感人的电影和午夜的舞会。在激情的第一层面，我和大多数人的恋情非常像执迷恋情。在投入新的恋情时，可能会出现这种情况，这是人之常情，如果我们都不曾为自己的爱情激动过，那还叫什么爱情呢？但是，激动不代表执迷，兴奋而健康的恋情不会有执迷的因素掺杂在里面。

可是执迷的恋人却一门心思只想着谈情说爱，别的事情对他们来说都不具吸引力和意义。他们忽略了以前对他们非常重要的家庭、朋友和社交活动，而把所有的注意力都集中在爱人身上，就像自己把自己的翅膀折断并关进了鸟笼里。于是，他们的世界也变狭窄了。随着他们的世界的缩小，他们希望对方也跟自己同步，也只把自己放在眼里，把别的事情都忘掉。如果对方不配合，执迷的恋人就怀疑、就愤怒、就伤心。而一旦对方不再接受这份感情的话，这种打击将是难以承受的，执迷的恋人最怕这个。被抛弃是执迷恋人最终的噩梦，尽管他们在一开始就为这段恋情倒计时。

当面临失去对方或被对方抛弃的时候，执迷者并不是“轻轻地我走了，不带走一片云彩”。正好相反，他们会更加不顾一切地渴望对方的爱，他们会放弃一切来挽回对方。我认为，这是理解执迷恋情的关键：



抛弃是执迷恋情的导火线。

执迷的恋人常常陷入自己制造的感情旋涡中，当一段感情结束时，他们拒绝接受这一事实，也不认为自己可以再找到下一个爱人。

更让人难以理解的是，许多执迷的人非常清楚自己的想法和做法相当固执。而另外一些人可能正处于感情的煎熬之中，他们甚至为自己的行为感到震惊，但还不知道到底发生了什么事情——自己到底为什么会变成这样。我在下面列了一个清单，以帮助你区分自己在与恋人、以前的恋人或朋友相处时是否过于执迷。

不得不先提醒大家，下列的问题可能会刺激你的神经，让你感到尴尬、心虚、伤心或愤怒。如果出现这种情况请继续往下看。不舒服不总是坏的，至少现在我认为这是好事，说明你内心的某些东西被触动了，而且就要浮出水面了。你知道了问题的症结所在，就能采取相应的措施来预防或弥补。这比坐等崩溃要好太多吧。

1.你是否经常渴望某个在肉体上或感情上都得不到的人？

2.你是否希望某一天，你终于可以得到这个人，而且这就是你生活的全部目标？

3.你是否认为，如果你渴望/想要/需要/就是爱这个人，他/她就不能不爱你？

4.你是否认为如果你对这个入穷追不舍（锲而不舍、百般不舍），他/她最终就会改变主意而接受你？

5.当你遭到拒绝的时候，你是否更想得到这个人？

6.如果你屡次遭到拒绝，你是否会郁闷或恼羞成怒？

7.你是否因为这个人没有给你想要的东西，就觉得自己是个受害者或者对方对不起自己？

8.你对这个人的全身心投入是否会影响你吃饭、睡觉等生活习惯或工作？

9.这个人是不是唯一一个能体现、证明你生命价值的人？

10.你是否总是不停地给这个人打电话、发短信、用各种聊天工具聊天，或者是经常等着他/她给你打电话？