

「目」加藤谛三 著
李兵 译

为什么
我们会爱上
不该爱的人

なぜか恋愛が
うまくいかない人の
心理学

かとう たいぞう

CS | 湖南人民出版社

为什么恋爱总是失败？为什么我爱的人不爱我？为什么总是收获不到真正的爱情？

“所有能够带进坟墓里的烦心事中，最糟心的自然是爱情的烦恼。”

这是一本帮助人们收获爱情的恋爱心理学类知识集。作者旨在帮助读者思考恋爱问题背后的原因以及影响恋爱关系的因素。书中反复提到“收获爱情”和“收获爱情心理学”这两个概念，提倡当我们失恋的时候，纵使痛苦不已也要思考这段恋情以失败告终的原因。抱着“为什么”的意识去看待问题，我们便能避免下一段痛苦的开始。



考拉心研所

为什么
我们会爱上
不该爱的人

「日」加藤谛三 著

李兵 译

なぜか恋愛が
うまくいかない人の
心理学

かとう たいぞう

CIS | 湖南人民出版社

此为试读, 需要完整PDF请访问: www.ertongbook.com

本作品中文简体版权由湖南人民出版社所有。
未经许可，不得翻印。

图书在版编目（CIP）数据

为什么我们会爱上不该爱的人 / （日）加藤谛三著；李兵译。—长沙：湖南人民出版社，2021.4

ISBN 978-7-5561-2573-9

I. ①为… II. ①加… ②李… III. ①恋爱—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第182423号

NAZEKA RENNAI GA UMAKUIKANAI HITO NO SHINRIGAKU

Copyright © 2018 by Taizo KATO

All rights reserved.

First original Japanese edition published by PHP Institute, Inc., Japan.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.
through Bardon-Chinese Media Agency

WEISHENME WOMEN HUI AISHANG BU GAI AI DE REN

为什么我们会爱上不该爱的人

著 者 [日]加藤谛三
译 者 李 兵
出版统筹 陈 实
产品经理 刘 婷
责任编辑 李思远 田 野
责任校对 唐水兰
封面设计 吾然设计

出版发行 湖南人民出版社 [<http://www.hnppp.com>]
地 址 长沙市营盘东路3号
邮 编 410005
电 话 0731-82683357

印 刷 长沙市雅高彩印有限公司
版 次 2021年4月第1版
2021年4月第1次印刷
开 本 880 mm × 1230 mm 1/32
印 张 7.875
字 数 100千字
书 号 ISBN 978-7-5561-2573-9
定 价 48.00元

营销电话：0731-82683348（如发现印装质量问题请与出版社调换）

目 录

前 言	001
第一章 谁都是恋爱小白	009
第二章 “理想伴侣”并未出现	053
第三章 小心那些无法成为恋人的人	083
第四章 渣男、妈宝男一辈子都改变不了	117
第五章 失恋的痛苦	135
第六章 不要委曲求全的恋爱	165
第七章 放弃浮夸的爱情，建立一段有安全感的关系	217
后 记	243

前言

恋爱、婚姻不是一张通往天堂的车票，反而有时会让我们的人生走进死胡同。

天真地以为买到的是天堂方向的车票，却错误地驶向地狱。这样的例子不胜枚举。当意识到这是一个错误时，明明只要及时下车、换乘重来就可以重新开始新的人生，可是就是有人会冥顽不化继续待在这列列车上，驶向终点。

世上有很多夫妻，他们从恋爱发展到结婚。可到头来，他们的爱情不仅没有开花结果，还留下了对彼此的憎恶。

这就是共同依赖症。也就是说，两人之间已经出现厌恶，其关系也已变得满目疮痍，却仍然无法割舍这段感情。虽然双方内心都想分开，但就是无法放手。

共同依赖症就如同酒精依赖症，理智上非常想戒酒，但生理上就是无法控制自己。

表面上看似收获爱情，但其实不然。有些恋爱便是如此。

有人认为，结婚就是收获爱情，其实不过是一种错觉罢了。

如果只用结婚来评判这份感情的话，就会看似收获爱情的果实，但是究其本质，其实并没有收获爱情的果实。

表面上看似修成正果，但事实却并非如此。当一个人产生强烈的依赖心理时，爱情也必定会以失败告终。

爱情很复杂，顺利结婚并不代表就收获到了爱情。

为了摆脱寂寞，选择恋爱或是结婚，这样的恋爱是不能收获到真正的爱情的。不仅不能如愿以偿，甚至会患上共同依赖症。即使自己已经厌恶对方，也无法和对方分开。

本书，透过大量这样的例子，思考了什么才是收获真爱，怎样做才能收获真爱。

弗洛姆（Erich Fromm）^①曾说：“再也没有比爱情更容易的了，尽管一再为相反的证据所否定，但至今还占据主导地位。”

弗洛姆还说过：“既然带着如此巨大的希望和期待开始恋爱，就理应绝对不可能失败才对。如果是放在其他事情上，

^①埃里希·弗洛姆（1900—1980），德裔美国心理学家、精神分析家、哲学家。

我们一定会思考为什么事实并非如此。”^①

的确，无论是成人，还是学生，在经历了失败后，一定会思考自己为何失败。但是令人诧异的是，在一段注定失败的恋爱中，他们不会去究其原因。

更让人大跌眼镜的是，他们甚至会认为是对方的错。

抱有这样想法的人，注定永远收获不到真爱。

收获不到真爱的人，在根本上就没法去正确理解爱情为何物。相反，收获真爱的人，是因为有自立、创新、积极的人生态度。他们并不认为另一半的重要性有想象中那么大。

能否收获到真爱，问题不在于和什么样的恋爱对象交往，而在于自己内心的态度。

依赖心理强的人，无论与谁恋爱都不可能收获到真正的爱情。即使形式上顺利结婚，也不会收获真正的爱情。

由于自己强烈的依赖心理而收获不到爱情的人，就如同明明知道自己不会滑冰，却还是去了滑冰场。来到滑冰场，他们满脑子都是“我不会滑冰，是滑冰场不好”。

不会滑冰的人，不管去哪家滑冰场都不会滑冰。

来到一家商店，你身无分文。可你偏想买东西，没有店家会把东西卖给你。

^① 埃里希·弗洛姆，《爱这回事》，悬田克躬译，纪伊国屋书店，1959年。

于是你对商店的过分做法感到愤怒，事实上，任你去哪一家商店，都不会有人把东西卖给你。

这里所说的滑冰的能力、买东西的钱，就是独立、主观能动性以及成长欲望。

一个人内心存在的纠葛就是一段恋爱失败的原因。

不仅是恋爱关系，任何一种人际关系，你都会对这段关系有着自己内心的纠葛，当你试图解决这段关系中你内心的纠葛时，就是这段关系的结束之时。

提到收获爱情，就认为是能够在一起。但是这样的爱情未必是真正收获了爱情。

收获爱情有很多技巧。

相信对方，相信对方是爱着自己的，这是一个技巧。

让对方成为自己内心的堡垒，这也是重要的技巧之一。

喜欢很简单，但是爱却很难。

爱可以让双方都收获幸福。

有强烈执念的人是很难做到的。

即使对自己抱有执念，也不会轻易地爱上“喜欢的人”。能够收获真爱的人，必定是能够舍掉执念的人。

不论是失恋，还是离婚。这些都是当事人背后的心理问题在作怪。

本书旨在思考这些问题背后的原因。

在本书中需要思考的是在恋爱问题中存在的几个因素：

1. 男人和女人本身所引发的矛盾
2. 双方都有心理问题而产生的矛盾
3. 上述两种情况都有而产生的矛盾

真实的爱情就是即使遭到背叛，也仍然相信。

即便在分手时想起自己被抛弃，但分开后的两人都可以通过这次失恋获得成长，能够在下一次恋爱中，变得相信对方。到了那一刻，才是收获过爱情。

即使从恋爱发展到了结婚，但在情绪、心态方面都不成熟，经历了这段时间，就会逐渐厌恶彼此，又无法分手。看似收获了爱情，但这种恋爱实际是让你的人生走进了死胡同。

这种恋爱发展成为婚姻，两人在同一屋檐下生活，但即便如此，也没有收获爱情。

抑或，纵然已经分开，仍然相互怨恨，这也算不上收获到真爱。

埃里希·弗洛姆曾说过，要取得社会上的成功需要耗费精力，而获取爱情的胜利却无需学习，也无需花费任何精力。

纵然是失恋了，如果人们能够认识到人与人之间存在差

异，那这份恋爱也算收获了爱情的果实。

一份同样的经历，有些人会觉得自己受到伤害，但也有些人会喜出望外。经历一场失恋，通过一些意想不到的事情来了解彼此的不同。

如果通过失恋，人们能够亲身体会到彼此之间价值观以及兴趣爱好的不同，那么在下一轮的恋爱中，或许可以收获真爱。

那些将彼此之间的差异按照优劣等级来划分的人，他们在下一轮的恋爱中，也不会收获爱情。

在资本主义社会里，人们会为了利益学习，却不会为获得成功的爱情而去学习。

这是一本旨在帮助人们收获爱情的关于恋爱心理学的书籍。

书中反复提到“收获爱情”和“收获爱情心理学”这两个概念。

这也恰恰揭示了这本书的标题“为什么我们会爱上不该爱的人”中的内外联系。

失恋的时候，纵使痛苦不已也要思考导致这段恋情以失败告终的原因。

美国有一个运气很好的作家卡森（Casson）^①，他写过一

① 赫伯特·卡森（1869—1951），美国记者及作家。

本有趣的书。这应该是一本称作召唤幸运的 13 种智慧的书吧。

作者卡森主张万物皆有因，就像牛顿看到苹果从树上掉下来时，就知道“这其中一定有原因”一样。

为了摆脱充满痛苦的人生，我们就应该始终抱有“为什么”的意识。

总之，这是一本可以召唤好运的书。

※

第一章

谁都是
恋爱小白

没有一个好的开头的恋爱容易失败

爱情看似开花结果，实则不然，这样的恋爱在一开始就存在问题。

一位太太就是这样的情况。这位太太说，自己的丈夫原是自己的上司，是她自己先发起追求的，交往了一年半之后，两个人结了婚。

然而，这位太太现在却因为丈夫出轨的事情，万分痛苦。

在这位太太的认知里，结婚的那一刻，自己就收获了爱情。其实，并非如此，这只是她的错觉而已。

“丈夫嘴上说已经和第三者分手了，但是他们还在交往。”

出轨的对象，是和丈夫同一家公司的女员工。

每当她问起丈夫是否还在和情人交往，丈夫总是会辩解说，是对方要他送她回家，他没办法才去送的。

丈夫一直声称自己是被迫的。这是试图逃避责任。

我问她：“为什么当初会追求这种男人？”这位太太的脸上露出怀念的神情回答：“因为自己太寂寞了，所以才开始和他交往。当时，家里发生了很多事情，我想离家独立。那时候，他对我很温柔，只要我说想让他带我去什么地方，他就会带我去。我们两个人一待就是七个小时左右。”

也就是说，这段恋爱关系之所以最终破裂，原因在这段感情刚开始的时候。

她因为寂寞，才想让他陪陪她。她不想待在家里，就找他陪自己出去。

这就是她这段恋爱关系破裂的原因。

如果当初离开了家，而后独自生活的时候开始一段感情，或许这段恋情就不会失败。

当时“离家独立”这件事，是她试图独自解决内心的纠结。

对她来说，这场恋爱是一场旨在解决自己内心纠结的恋爱。这恰恰是这段感情破裂的原因。