

사 랑 수 업

爱的刻意练习

[韩] 尹洪均 —— 著

赵维平 —— 译



爱与被爱，
关乎缘分，更是一种能力，
需要刻意练习。



四川文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

爱的刻意练习 / (韩) 尹洪均著; 赵维平译. -- 成都: 四川文艺出版社, 2023.3
ISBN 978-7-5411-6582-5

I. ①爱… II. ①尹… ②赵… III. ①恋爱心理学—通俗读物 IV. ①C913.1-49

中国国家版本馆 CIP 数据核字 (2023) 第 020615 号

사랑 수업

Copyright © 2020 by 윤홍균

Published in agreement with Simple Life c/o Danny Hong Agency, through The Grayhawk Agency Ltd.

著作权合同登记号 图进字: 21-2022-362 号

AI DE KEYI LIANXI

爱的刻意练习

[韩] 尹洪均 著 赵维平 译

出品人 谭清洁
责任编辑 陈雪媛
责任校对 段敏
出版发行 四川文艺出版社(成都市锦江区三色路238号)
网 址 www.scwys.com
电 话 021-64386496(发行部) 028-86361781(编辑部)
印 刷 河北鹏润印刷有限公司
成品尺寸 145mm×210mm
开 本 32开
印 张 9.5
字 数 170千
版 次 2023年3月第一版
印 次 2023年3月第一次印刷
印 数 1—9,000
书 号 ISBN 978-7-5411-6582-5
定 价 59.80元

版权所有 侵权必究。如发现印装质量问题,影响阅读,请联系021-64386496调换。

Prologue

序言 稳定的爱是所有幸福的基础	001
-----------------	-----

Chapter 1

第一章 爱需要刻意练习

1. 爱的缺失是诸多烦恼的根源	007
2. 爱之艰难，原因有三	011
3. 四种类型的恋爱倾向	018
4. 爱的三个核心因素	024
5. 当今时代的爱情趋势	032
6. 培养至关重要的“爱情力”	039

Chapter 2

第二章 我是哪种依恋类型

- | | |
|---------------|-----|
| 1. 依恋与爱的关系 | 047 |
| 2. 不稳定依恋的代表特征 | 054 |
| 3. 不稳定依恋1：回避型 | 062 |
| 4. 不稳定依恋2：焦虑型 | 079 |
| 5. 不稳定依恋3：混乱型 | 094 |

Chapter 3

第三章 爱情缺失的根源和恶性循环

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. 爱情缺乏症：安全区缺失 | 111 |
| 2. 恶性循环的第1步：低自尊 | 118 |
| 3. 恶性循环的第2步：好孩子综合征 | 124 |
| 4. 恶性循环的第3步：自怜 | 130 |
| 5. 恶性循环的结果：共情能力的缺失 | 140 |
| 6. 爱情缺失的最终结果：越轨 | 146 |

Chapter 4

第四章 摆脱分手综合征

- | | |
|------------------|-----|
| 1. 懂得离别，才能好好相爱 | 153 |
| 2. 摆脱迷恋，学会接受 | 162 |
| 3. 离别不是爱情的终结 | 174 |
| 4. 减少痛苦的分手方法 | 181 |
| 5. 处理“戒断症状”的后续问题 | 189 |
| 6. 安全的分手方法 | 196 |

Chapter 5

第五章 稳定依恋所需的条件

- | | |
|--------------------|-----|
| 1. 确保准备时间 | 202 |
| 2. 第一个基础工程：确保能量 | 206 |
| 3. 第二个基础工程：完善防御机制 | 214 |
| 4. 第三个基础工程：建立情绪控制塔 | 224 |

Chapter 6

第六章 从五个维度培养爱情力

1. 亲密的能力：在岛与岛之间架起桥梁 235
2. 拒绝的能力：移除危险物品 241
3. 沟通的能力：爱就是沟通 250
4. 道歉的能力：化解矛盾之火的能力 260
5. 持久的能力：维修和维护桥梁的力量 267

Chapter 7

第七章 关于爱情的现实提问

1. 没有感觉的时候：致那些起步艰难的人 274
2. 该不该分手：致那些难以决定的人 278
3. 面对父母的反对，你会怎么做？致那些身陷矛盾的人 284
4. 一定要结婚吗？致那些持怀疑态度的人 288

Epilogue

- 后记 虽然有过痛苦，也要尽情去爱 292

序言 稳定的爱是所有幸福的基础

我曾经听到“爱”这个词就心跳加速，不是因为兴奋，而是因为害怕。每当有人想要靠近，我总是想着躲开；即使成了恋人，如果对方向我是否爱她，我也不会轻易地给出回答。

上小学的时候，我就对所谓“爱的鞭子”心存恐惧。因为忘记带书而被老师用鞭子抽打的经历，至今记忆犹新。老师为了让我“打起精神来”，给了我“爱的鞭子”，真是又痛又丢人。那段时期，小孩们都会在学校里排队挨打。我挨着鞭子，心想：“爱真是让人又疼又委屈啊。”

此后很长一段时间，爱对我来说一直伴随着复杂的感受。长大成人后，虽然经常感到孤独，但又不喜欢拘束，被人冷落会感到很受伤，被过度关心又感到厌烦。恋爱很难，分手总像初次那般难过，最后必然只有痛苦。“这样又累又烦人，到底图什么呢？”虽然满口怨言，却又不自主再次陷入新的爱情，然后争吵、分手，如此反复。

到了中年会好一些吗？完全不会。爱依然是一个无解

的难题。前辈们异口同声地表示应该“爱你的来访者”，可我不知道这到底意味着什么，应该怎么做才能爱我的来访者。我对来访的夫妇说“你们应该相爱”，对方却反问：“什么才是爱呢？”我竟无言以对。更何况，我自己也经常冲着最爱的家人大喊大叫。说实话，最难解决的问题，还是爱。

像我这样的状况并非个例。无论是作为普通人还是心理医生，我见过的人所面临的困难，大多是因为爱。被养育者差别对待甚至厌恶；不知道怎么爱自己；被自己相信的人背叛；和相爱的人闹矛盾或分手导致痛苦不堪……这些情况，就算是对于富人阶层或者社会成功人士来说，也没有什么不同，因为未能得到完整的爱而深陷抑郁的人比比皆是。如果深入挖掘他们所经历的各种问题的根源，终究还是因为爱。

我们与父母、子女、恋人、伴侣、朋友、同事之间的重要关系，如同扎根于爱之湖畔的树木。我们生活中遇到的苦恼，有多少问题不是从爱中衍生而来呢？爱是一切问题的根源。

作为精神科医生，执着纠缠于“爱”这一主题，或许也是理所当然的事情。爱的真实面目是什么？怎样做才算爱对了？付出多少爱就能得到多少回报吗？……我一直想要解决这些一辈子都在跟随着我的问题。

在精神医学专业学习和实践的过程中，我很幸运地学

到了很多知识。通过学习成瘾、依恋、心理创伤、家庭治疗等知识，我对包括自己在内的所有人的理解提升了一个档次。前辈、老师、来访者、家人、朋友让我领悟很多，在此过程中也出版了《自尊心课程》这本书。

出版第一本书后，反响比预想的要大得多，让我大吃一惊：原来有这么多人因为自尊心的问题而苦恼。拙作受到大家如此的喜爱，我感到非常高兴，也为自己能够起到一点微小的作用感到欣慰。但是随着时间的流逝，我产生了一种微妙的郁闷和歉意。很多读者读过这本书之后得到了帮助，但也有一些人向我诉苦：“我已经很努力了，自尊心却还是没有得到提高。”还有读者在电子邮件中写道：“到了这种程度，我是不是已经无药可救了？”我坐在桌前，把这样的邮件读了又读。

过去的四年里，我得出了一个小小的结论：难以摆脱低自尊感的人，或者每天控诉自己人生艰难的人，都有一个共同点，那就是没有得到过，或很少得到过真正的爱和支持。这样的人经常怀疑自己的选择，总是自我动摇，担心“努力了也不成功怎么办”，对自己冷嘲热讽，态度消极。

如果在处理人际关系的过程中受挫，自尊心也会随之下降，产生强烈的不幸感。无论自己如何提升自尊心，一旦爱崩溃了，一切就会瞬间崩溃。因此，自尊心固然重要，但问题的核心还是“爱”。

以上就是这本书的创作初衷。如果说《自尊心课程》是一本讲述“爱自己的方法”的书，那么我觉得有必要写一本书来讲述“如何好好地爱别人”。当然，这里的爱并不只代表恋人之间的爱情，我还想谈一下贯穿于夫妻、家人、朋友、同事、前后辈等所有关系中的爱的原理。想要好好地爱别人，或是从别人那里得到爱，应该怎么做呢？为什么在爱的关系中总是会出现各种问题？和平分手的方法是什么？减少痛苦、安全分手的方法又是什么呢？经历过痛苦的爱情之后，怎样才能健康地开始新的生活？……我想广泛地分析生活中遇到的与爱相关的所有问题。

如今，爱情和结婚的意义已经逐渐缩小，除了爱情，还有很多有趣和重要的东西吸引着我们。虽然我也曾怀疑这是不是一本合时宜的书，但最终我还是确信，它能符合时下的需求。无论一个人得到社会的多少认可、挣多么多的钱、用多好的名牌、如何华丽地装饰自己的身体和房子，如果没有真正得到爱，仍只能感受到空虚，并为此备受折磨。就算社交网络账号上有数千数万名粉丝又怎么样？表面上看着令人羡慕，自己也装作若无其事，骄傲地昂着头，内心却感到无比孤独与落寞，总感觉不足和不安，无法入睡。这样的人，实在太多了。

本书绝不仅仅是意在说明谈恋爱的方法，也不是为了鼓励结婚、育儿而写，而是以让每个人都拥有“稳定的爱”

为出发点而写作的。我认为只要拥有稳定的爱，就能解决很多苦恼，因为我们每天遇到的问题大多源于人与人之间的关系。自己过得好固然重要，但不是只要自己过得好就会幸福。只有人际关系得到妥善解决，生活才会舒畅，才能尽快消除压力。所有幸福的基础都隐藏在“自主追求稳定的爱”里。

当然，不是只要处理好爱，所有事情都会顺利解决，也不会因为读了这本书，心仪之人就会突然出现，原本生疏的关系不会一瞬间好转，分手的恋人也不会奇迹般地回心转意。但是，我希望那些连爱都没爱就直接放弃的人在读完这本书后，能够拥有“我应该也可以做到”的想法；对于已经爱过的人，也希望他们能够进一步拓展爱情，为稳定自己的爱情而增添力量；对于失去爱情或为爱情受苦的人，希望他们能从这本书开始治愈创伤，重拾勇气。

希望通过这本书，让原本令人感到残酷的、奢侈的、困难的爱回归到它本来的意义，并转化为温暖而有力的能量。

尹洪均

Chapter 1

第一章

爱需要刻意练习

1. 爱的缺失是诸多烦恼的根源



○ 人的痛苦不安，往往与爱相关

当人们诉说“心好累”的时候，问题多数与爱相关。因为不想去上班而苦恼的人，抱怨独自育儿太辛苦的人，无法控制食欲反复暴饮暴食与催吐的人……他们的问题看似完全不同，实则有一个共同点——爱的缺失。

如果与同事拥有足够的爱的交流，通勤路上就不会那么痛苦；诉说独自育儿的辛苦，无异于在向配偶求助：“你的关心和参与太少了，帮帮我”；饮食障碍患者的内心，大多存在着儿时未能得到满足的爱的需求，以及缺爱所带来的空虚感。

不仅仅如此。随着年龄增长而产生的伤感，最终也源于自己成了一个“不再可爱的存在”的失落感；来自贫困的压力，也和“如果一贫如洗、老无所依怎么办”的恐惧密不可分。如果能充分认识到“我足够可爱，无论经历什么事情都会被爱”，就不会有那么多人对减肥药或者整容上瘾了。

近来，患有恐惧症的人数猛增，其背后也隐藏着与爱相关的不安。心悸、气喘、害怕“这样下去可能会死”，是恐惧症的典型症状。这种恐惧中蕴藏着“如果我突然离开人世，我的孩子们该怎么生活”的焦虑，或者“如果得不到任何人的帮助，如此孤独终老怎么办”的焦虑。这种焦虑不仅会加重恐慌症状，还会衍生出新的恐慌。

○ 像学习料理一样，学会去爱

不知道这种说法是否会让你感到一丝安慰——你的情况并非个例。被爱的需求、去爱的渴望，几乎接近本能，是一件极其自然的事情。小时候想要得到父母的爱与认可，于是拼命学习；长大之后成家立业，则期望得到配偶或者子女的尊重与关心。生活中不受他人评价的干扰固然重要，从家人满意的表情中获取能量也并非不成熟的表现。

耄耋老人的爱情也是如此。不要责备他们一把年纪还奢求什么爱情，不管多大年纪，看到心仪的人都会心潮澎湃，出现竞争对手都会心生嫉妒，遭到拒绝也能体会到初次失恋般的绝望与委屈。只要生命还在，人类对爱的渴望就不会减少。永远渴望被爱，爱而不得则心生寂寞，明知会受伤、会吃苦也对爱穷追不舍，这就是人类的宿命。

因此，如果此刻你正在为爱受苦，希望你可以明白“不是只有我才会这样”，从而放宽心。对爱的渴望就像饥饿一样不断造访，却又与饥饿不同，是一个很难解决的问题。爱的世界里没有标准答案，不会因为下定决心便能轻易放手，也不会因为经历丰富而变得熟练。

爱真的很难，每次去爱都是新鲜的体验。有人总是遇到奇怪的对象；有人付出了真心，却屡次收到分手通知；有人嘴上说爱，却又动不动闹别扭。想不通为什么如此不顺，固然令人沮丧，但就算知道了原因，也未必能够轻易找到解决办法。奇怪的是，好像别人都爱得其所，顺利确立了关系，唯独自己备受煎熬，不得解脱。这种灰心和痛苦，最终会导致对人际交往感到厌烦和犹豫不决。经历了这样的过程之后，很多人会怀疑并责备自己：“我是不是有什么问题？”

其实，这不是谁对谁错的问题，并非埋怨自己或者对方就能解决。爱的属性本身就很独特，况且在当今的时代环境下，很难学习如何去爱。或许是因为我们忽略了爱的复杂性，不由自主地认为“世界变得方便多了，爱也可以轻松搞定”。

可以肯定的是，如果对爱的属性有了更多的了解，就能比现在更加熟练、更加成熟地应对爱。这个道理就好比刚开始只会做泡菜配白米饭的人，后来深谙料理之道时就

可以做出丰盛美味的食物。

对于爱，不能傲慢，却也没有必要轻言放弃。现在，让我们共同了解一下几个值得注意的爱的特征吧。

2. 爱之艰难，原因有三



○ 了解爱的属性

只要坚持做肌肉运动，身体就会增肌；如果每天练习外语会话，就会在不知不觉中听懂那个国家的语言。人际关系却略有不同。努力和结果不一定成正比，也不一定成反比。我们需要关注，但过度关注却会变成执迷；我们需要信任，但过度信任又会导致忽视对方。

这是因为，关系的属性是中立的。关系的核心，说句不好听的就是“欲擒故纵”，说得委婉一点就是“适当的距离”。令我们倍感困惑的亲密关系的属性，大致可以分为以下三个方面：

1. 矛盾性：人际关系，尤其是亲密关系，往往会引发矛盾，扰乱内心。所谓矛盾性，就是对于某个对象或某种情况同时存在两种相反的情感。同样的情况、同样的人，也会引发两种极端的感情。例如，既讨厌又喜欢，想亲近