

为什么我们爱得这么累



[为什么我们爱得这么累_下载链接1](#)

著者:[日] 加藤谛三

出版者:新星出版社

出版时间:2015-8

装帧:平装

isbn:9787513318259

“哈佛大学最受欢迎的心理学导师”加藤谛三，融汇40年研究成果，为我们带来了《为什么我们爱得这么累》这本超级实用的两性关系指南！

加藤谛三曾出版过享誉国际的超级畅销书《我们为何如此不安》，在世界范围内引发关注和讨论。《为什么我们爱得这么累》是加藤谛三第一次针对两性关系进行完整系统的总结，也是他毕生研究成果的总结。

作为世界级心理学家，加藤谛三擅长从现代人普遍关心的问题出发，用心理学的论据解析，有理有据，言语简约，直戳读者的内心深处。

《为什么我们爱得这么累》的内容深入浅出，作者结合海量案例与40年研究心得，从性格、气质、心态、情绪、思维、沟通、潜意识等方面入手，认真分析男女两性在思想观念和行为举止上的差异，明确指出恋爱男女在日常沟通交往以及人生各个阶段面临的情感疑问和困惑，并以科学的方法和专业的心理学知识，给出最深刻、最实用、最有效的指导！

《为什么我们爱得这么累》并非无病呻吟的心灵鸡汤，而是一剂幸福的猛药良方。通过本书，我们可以清晰看到自身存在的问题和缺点，并用科学的方法消除内心的烦恼、焦虑和不安，让积极的情绪和行为引导自己在情感的道路上越来越美满，让你爱得得心应手，让你爱的人牢牢爱上你！

/

【编辑推荐】

★哈佛大学最受欢迎的心理导师加藤谛三博士40年两性研究心得！

★写给渴望真爱、却又惧怕相爱的性情男女最贴心最实用的情感指南。

★真正解决初恋期、热恋期、失恋期、新婚期90%以上情感难题。

★已帮助日本、韩国、新加波、美国、加拿大、台湾、香港等50多国家和地区超过6000万情侣走出情感的沼泽，找到幸福人生。

★连续三年位居日本亚马逊心灵读本第一名！全球狂销100万册！

★日本畅销书榜五星推荐，《非诚勿扰》等情感节目频频引用！

★读完本书，你爱的人一定会爱上你！

/

【完美关系的秘密，在这本书里都能找到】

如何第一次见面就令对方怦然心动？

如何选择正确的约会时间和场合？

如何满足对方内心深处的渴望？

如何把握欲擒故纵的火候？

如何在受伤时走出心灵的沼泽？

如何让你爱的人爱上你?

如何在爱情和婚姻中拥有一份完美的两性关系?

作者介绍:

加藤谛三

日本当代最著名的心理学家，哈佛大学研究所研究员，早稻田大学客座教授，日本精神卫生学会理事。

擅长从现代人普遍关心的问题出发，用心理学的论据解析，有理有据，语言虽然简单，但总能戳中读者内心最柔软的地方。因为通俗易懂、易引发共鸣等特点，他的多部作品入选日本“生活的智慧”丛书。

著有《我们为何如此不安》《你累了吗》《写给失眠者的心理学》《不高兴的生活艺术》《勇敢做自己》《别找借口啦！一瞬间改变，成就无限》等书，系列作品销量破100万册，持续畅销近30年。

目录: 序言 若拥有爱别人的能力，人生的问题总归都有办法解决/1

/ 第一章 为什么恋爱总不顺利?

他要的不是爱情而是依赖/11

依赖性强的人，无论怎么挣扎都得不到幸福/16

总是责备恋人，心理上会比较轻松/22

爱一个人，就意味着自立/24

因为眼里只有自己，所以会被欺骗/27

去爱别人，就能谈一场精彩的恋爱/30

和自恋的人结婚，就算离婚了也会不幸/35

她并不认为自己在撒谎/38

他们会做出对自己有利的解释，并深信不疑/41

/ 第二章 因为追求无条件的爱，所以无法顺利

总希望自己能受到夸奖，却无视对方的感受/47

心情无法立即好转的原因，以及他们的“正义” /50

分手也是使人成长的爱/55

偏见是憎恨乔装改变后的产物/58

由于不能认可彼此的缺点而造成的悲剧/63

自恋的人无法站在对方的角度看问题/65

就算一直等待也无法得到幸福/70

老来因孤独而痛苦的人们/72

“理想的恋人”的真相/74

性情不成熟的人有很强的执着心/77

世界上最流行的话：“谁都不理解我” /82

搞错方向的努力得不到回报/86

/ 第三章 把自卑感与爱情搞混的人

有时会因彼此的自卑感而开始交往/91

把骇人的执着心错认为是爱情的强度/96

“沉醉”与“爱”完全是两码事/100

不合自己的心意就会产生嫉妒和憎恨/102

孤独及失望感一旦过于严重，就会热切地寻求赞赏/108

有强烈自卑感的人，会选择和自己不一样的恋人/110

能够认清自己的本性，就能够顺利地恋爱/113

自卑感极强的男性及自恋的女性/116

把“配不上”错当成最棒的恋人/119

在家狂暴在外迎合，具有两面性的丈夫/122

成熟的恋爱在结束时也不混乱/125

/

第四章 人都是边受伤边成长

勉强去做并非真情意/131

考虑对方想要的是什么，这才是爱/136

和对方没有心灵接触就会产生很大的误解/140

错误的爱，与母亲对孩子的愤怒相似/145

明白什么是不该期待的事情，并且放弃它/147

所谓爱，就是接纳对方的全部/152

只有克服依赖在恋的人才能够去爱/155

在无意识的世界里对母亲撒娇的丈夫/158

为对方实现愿望是爱对方的样子/161

依赖性强的男人没办法去爱女人/163

去爱需要觉悟和努力/165

想要去爱，这种欲望代表了人的成熟/169

喜欢与爱完全不同/173

/

第五章 痛苦正说明终于获得了去爱的能力

不自立就无法去爱别人/179

试图博取同情、获得心理安宁的人/183

为了能靠自己坚定自己的内心/186

认识内心的矛盾纠葛，才能够克服它/189

人不受伤，无法独立/194

不要在乎他人的眼光，给自己独处的时间/197

只为“其他人会怎么看我”而活着的女性/202

性情不成熟荒唐的人/206

具有独立人格的成年人之间的友情/208

人只有通过变强大才能够得救/212

性情不成熟的人无法正常地恋爱/215

和长不大的男人在一起，会白白浪费自己的人生/219

即使去要求无条件的爱，也无法成长/222

选择像母亲的恋人的男人/225

/

后记

那就是“请你现在就觉察到这一点”的信号/229

· · · · · (收起)

[为什么我们爱得这么累](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

爱情

情感

两性情感

我想读这本书

亲密关系

日本

好书，值得一读

评论

“恋爱就是一个试炼场。在恋爱当中，能够考验出一个人作为人类的综合能力。”这句真的伤到我了。。。

对着本书感到很失望，作者并没有深度分析原因，而是很主观的论断。感觉跟算命先生无异。要想解决实质性问题还是看专业书籍吧。这种垃圾食品误人子弟。

爱情没有灵丹妙药

咨询师推荐的。2018年6月二刷。

希望读完这本书，我爱的人能爱上我！

我看书习惯用笔标记那些值得思考的句子，然后整理读书笔记，但读这本并没有用笔，因为我决定要再读一遍，非常好的一本书。

隐藏的自私，性情不成熟，自我保护，所以弄砸了关系。可是也正因为有了想要去爱的人，才打算踏上脱离自我中心脱离依赖的自立之旅，抛弃温床，保持觉察，并保护初心完整。有一百次想畏缩逃避放弃一切，退行到简单模式。可是一想到爱的人，就愿意再试一试。

毒舌的男人，心智成熟之路。

干了这碗鸡汤

不是心灵鸡汤，有实际帮助

爱情真是太累了，你说为什么呢？为什么呢？为什么呢？

触动蛮深的，仿佛很多害怕接受的事实，也不过是事实罢了

喜马拉雅听的，东北口音真是忍不住想笑。

真的是猛药 我就是个自恋狂 没有独立之前 请不要再假装爱谁了

再读一遍

摒弃依赖和自恋，道理很浅显，但是有些还真挺难做到的。需要慢慢修炼

开车时听完的有声书。不是很能认同作者的精神分析。且太啰嗦了，非常想快进，感觉三十分钟就足以把这本书的主要内容说完了。但可以参考其部分观点自省。重要的是成为一个心胸开阔、有同理心的人。

从日常生活里的具体事例切入分析各种爱情问题。没有鸡汤故事，也没有特别晦涩难懂的心理学专有名词。很好读的。能有些启发性，但总觉得有的地方车轱辘话有些多。不过整体来看，还是可以的。

这真的是干货满满的一本书，看完我顿悟，原来我是自恋狂。

1.奇丧。2.翻译得好差。3.按作者的标准配得到真爱的人恐怕没多少。4.恋爱关系的成败往往不是意识决定的，而是无意识。

[为什么我们爱得这么累](#) [下载链接1](#)

书评

没有谁不想要幸福，没有谁不渴望羡慕旁人的爱情。可放眼身边，没有谁比谁爱得顺顺水水。每一段爱情如果不刻骨铭心那就不叫爱情。爱情，爱情，因爱产生的感情。有人说，这是本能，到了一定年龄遇到对的人就激发出来了。看吧，人尤其容易高估自己的天性。这种自恋，如同一剂...

说起爱，也许很多人会先想到爱情，其实爱有更宽广的含义与包容，爱倾注的对象可以是人或者物，爱是一种情感，也是一种包容，爱是对于生命的救赎，也给人类带来成长。那么为什么爱情又在这本书中与每个人思想中的爱中占有如此大的比重呢，盖因爱情是人类情感最炙热、最热烈的情...

初中的时候，我以为爱情就是牵牵小手，一起吃饭，同喝一瓶饮料。
高中的时候，我以为爱情就是一起压马路，捧着小脸轻轻吻上一吻，娇羞青涩地坐在专属的单车后座，吹着清凉的风。
大学的时候，我以为爱情就是逛街看电影旅行，一同踏遍梦想之境，吃遍小街小巷。
原来以为...

“加藤谛三作为日本知名的心理学家，擅长从现代人普遍关心的问题出发，用心理学的论据解析，有理有据，言语虽然简单，但总能戳中读者内心最柔软的地方。因为通俗、易引发共鸣等特点，加藤谛三的多部作品入选日本“生活的智慧”丛书。”
这是在网上能搜到的作者简介。在这本书...

费洛姆在《爱的艺术》一书中提出，爱是一门艺术，想要掌握这门艺术需有这方面的知识并付出努力。如果不努力发展自己的全部人格并以此达到一种创造倾向性，如果没有爱他人的能力，如果不能真正谦恭地、勇敢地、真诚地和有纪律地爱他人，那么人们在爱情中永远得不到满足。 ...

现在这个社会，情感顺利的人好像越来越少了，多数人在找到最终伴侣前都要经历一些坎坷磨难，情路很是崎岖。有时我们就怪社会，是社会整体风气太浮躁，该怎么好好静下心谈恋爱；有时怪他人，现在纯粹的爱真少，大家带着目的性去寻找伴侣，不是为爱而去爱，而是为了自己方...

在生活中，你觉得太累，是因为你的现况不符合你的期望，而你的心理，尚不能承受这种落差。
同样，在爱情中，你觉得太累，也只是因为对方并不是你心里所预想的那个理想恋人。
那么问题来了，我明明是努力的，为什么不能改变？
我明明是相爱的，为什么相处这么难？于是有人写...

谈到恋爱、婚姻，中国人自古以来都讲究门当户对，即使是在提倡自由恋爱的今天，“门当户对”的观念也没有完全摒弃。因为人们一般都会认为家庭背景、学历、收入相当，两个人才会有共同语言，婚后的生活才能更幸福。这些都是硬性条件。而日本当代最著名的心理学家加藤谛三...

从渴望无条件被爱，脱胎换骨到主动爱别人，这就是走向成人的漫长而艰辛的旅程（加藤谛三语）

一直以来，虽然我感觉自我人生很失败，但觉得自己的婚姻还算幸福，并自以为自己懂得付出爱、知道如何经营感情，平时也根本不屑于看那些情感自助类书籍。直到前几天跟老婆吵架加冷战，...

看得出来，作者本身有着很好的心理学基础。心理学是有很多术语的一门学科，还有诸多流派，而学习这门学科的人，也很喜欢秀术语，用术语竖起一道和别人的隔阂。仿佛自己说着这些术语，就是与众不同的人，就是超脱的人，就是很厉害的人。分别心太重，其实并不是什么好兆头。不管...

作为一本快餐读物而言，完成了它应有的使命。可以让人意识到一些问题，引起深入了解相关问题的兴趣。

但也因为仅仅是快餐读物，因而从逻辑的严谨性及整体的组织结构上欠缺。有一些地方确实是前后矛盾，让人无所适从，因而看到有评价说其为类算命的状态倒也不为过。BTW，不...

累觉不爱？因为我们都病了-评【为什么我们爱得这么累】文/信实的精灵
日本作家兼心理学家加藤谛三，作为早稻田大学客座教授、哈佛大学研究所研究员、日本精神卫生学会理事。关于人的心理可谓研究颇多，他前后著有《你累了吗》、《不高兴的生活艺术》...

我想大家都发现了这么一个现状，无论是我们翻看杂志还是浏览网页都会发现情感类的话题会占据很大的版面，电视台也有很多情感类的节目，为什么各种媒体都会这么关注这类话题：一是情感需求是人类基本需求之一，二是因为现代人遇到的情感问题越来越多，人们对如何解决情感问题的...

文/R郭郭

爱情是人类三大感情当中，最甜蜜的那一种。陷入爱河之中的男女，就像在跳一场热烈的探戈，交叉、踢腿、跳跃、旋转，舞步华丽高雅、热情奔放。探戈是一种双人舞蹈，据说这也是情人间的秘密舞蹈，作为一个女人，当然都希望能够找到共同完成这场激情舞步的人，可是找到...

[为什么我们爱得这么累](#) [下载链接1](#)