

为何爱会伤人



[为何爱会伤人_下载链接1](#)

著者:武志红

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2017-1-1

装帧:平装

isbn:9787550283015

真正解决婚恋难题的心理学读本！

为何爱会伤人？

因为我们常常看不清爱情的真相，总是与自己幻想出来的人相爱，而忽略对方的真实存在。我们所歌颂的美好爱情，从心理学的角度看，其实只是爱情的初级阶段而已。

为何爱会伤人？

因为我们无法正视自己的内心，总是把幸福寄托在找到一个正确的人，而从不反思自己的真正需要。其实，大多数的爱情悲剧，都是两个人造成的。

为何爱会伤人？

因为我们不会爱。爱情是一个轮回，在爱情中，我们想重温童年的美好，修正童年的错误。我们在童年所经历的幸与不幸都将在爱情中找回来，童年时与异性父母的关系也决定了我们与爱人的关系。从这个角度说，我们不仅要关注与爱人的关系，也要关注与孩子的关系，因为我们如何对孩子，将决定孩子的爱情结果。

作者介绍:

武志红

知名的心理专栏作家，资深心理咨询师，心理学畅销书作家，北京大学心理学硕士。曾主持《广州日报》的“健康·心理”专栏。创办武志红心理咨询中心，在广州、上海、北京均已成立心理咨询中心。

代表作：《为何爱会伤人》《身体知道答案》《梦知道答案（升级版）》《为何家会伤人》《你就是答案：活出...的自己》《感谢自己的不完美》等。

目录: 序 | 从轮回回到孵化器

PART 1 | 爱情，是一种轮回

1 迷恋：源自幻象的爱

2 一见钟情或是致命诱惑

3 命运=心理的强迫性重复

4 七年之痒：寻找真爱的契机

5 警惕爱情的七个教条

6 最迷人的爱——绝望的爱

7 每一次缘分都是一个功课

PART 2 | 难以避免的爱情战争

8 KIM的拯救情结之真相

9 要激情，还是要安全感

10 没有安全感毁了张柏芝的婚姻

11 支配与服从的双重奏（一）

12 支配与服从的双重奏（二）

13 夫妻吵架：隐秘的权力斗争

14 别拿自己的尺子量对方

15 放下亲密关系中的挡箭牌

16 警惕你身边的隐形攻击

17 慎防亲密关系中的洗脑

18 恋爱，是为父母而谈吗

19 四年没性爱，到底错在谁

PART 3 | 任何选择都有道理
20 谁是你人格的对立面
21 谁是你的第三者
22 我杀死了一个23岁女孩
23 解梦：忠实男友屡有新欢
24 她们为何偏偏做第三者
25 她们为何非杀人犯不嫁
26 要求恋人鼓励我过分吗
27 万里之外的爱
28 依赖与反依赖的双重奏
PART 4 | 阴谋与爱情
29 男人是个什么东西
30 女人是个什么东西
31 女人，破解你的幸福密码
32 重新发现你的父亲
33 发现爱的证明
34 给到手的幸福盖个戳
35 放下爱情的神话
36 将你的心打开
• • • • • ([收起](#))

[为何爱会伤人_下载链接1](#)

标签

心理学

武志红

心理

成长

情感

精神分析

心理學

爱情

评论

里面有些说法一定不要套用，有些案例必须引以为戒。这样书，如何解读很重要，没有一点心理知识，没有一点分辨能力，没有一点哲学思想的人，不能读。

武志红认为，爱情其实是一种轮回，轮回是为了重温童年的美好，或是为了修正童年的错误。我们童年里获得过的幸福与不幸福都会在爱情里再次发生，童年时与父母的关系决定了我们长大后与爱人的关系。唯有通过自省，接受真相，放下对过去的执念，才能最终获得真爱。虽然很有道理，但是太过加重童年的比重，总觉得不妥。

书名应该叫做，为何你爱之人对你的爱会伤你，要解决爱会伤人太简单了，只要不在乎她或他不就行了。这样说来，其实为何爱会伤人很多原因来自自身。作者再引申了一层，其实很多时候是来自自己的童年，自己与父母的关系，而且这一层自己难以发现。其实就两句话，重温童年的美好，修正童年的错误。理想与现实的极端纠缠，幻想与满足的难分难解，寻求证明的毁灭意志，难以捉摸的命运悲剧，无所欲求的自我感动，到底是爱呢，还是某种自我感觉诸如求胜欲，圣母心，我行你不行的价值优越感，你对不起我的道德优越感，自我毁灭的英雄气概，悬置其他的坚贞，设立假想敌的幽怨，真的是一种奇妙的体验。
苏格拉底说无论结婚还是不结婚，你都会后悔。另一角度来说，其实也都会享受。各安其命就好；近之则不逊，远之则怨，亲密关系绝对不是我想和你呆在一起就好。

习惯幸福的人在亲密关系中不断制造幸福，习惯痛苦的人则不断制造痛苦。所以要相信自己呀！幸福的人会重复幸福～

我可以说 很多书中观点我小学就知道了吗

从根本上而言，是我们自己要去审视自己的内心，要去学着尊重那正在发生的爱与美好

虽然感觉某些解释有点牵强，例子有点极端，但是这本书让我重新审视自己的童年、父母以及曾经有过的亲密关系，还是很有启发的。

干货不多，bug不少。感觉一两升白开水过后才有一两杯红酒。最大的问题是，作者很多观点过于主观和片面。作者只寻找支持自己论点的证据，就像一个过度沉醉于自己拳法的拳手会给对手留下太多可以攻击的破绽。更好的拳手能提前预测对手的回击，并提前防御化解。另外，书中对女性的定义：“女人是想抓住男人而不得并由此感到痛苦的人”几乎把男女亲密关系都归咎于女性吞没男性，女性没有自我，女性要求太多简直令人发指

0310~0317将心打开

内观自省

语言很朴实，案例很充实。有启发。

很丧，不喜欢，弃

自疗

不算心理学吧？像《知音》。一个个小故事堆砌起来，根本不知道是作者自己编的还是什么，而且，道理也太浅显了吧？绕来绕去在说我很久很久以前就知道的东西……

非常好看的一本书，受益良多。看到最后几章的时候有点着急了，准备再看一次。这本书可以说见一个人我就推荐一个233

一直以来我对心理学尤其是心理咨询都是有着很强的抗拒，因为我不相信归因，恰是对模式方法论的熟悉导致你会抗拒他人用各种框框去套入你的实际，直到现在无路可退我不得不去面对自己的内心。重温童年的美好抑或修正童年的不幸，我还是不认可这个出发点，童年的很多东西原生家庭的很多东西其实都不应该被过度解读，人生每个阶段发

生的事情都会带来很深层次的影响，但不可否认的是，每个人都有其向往或者惧怕的情感模式，我们为之迷恋的人必定是牵动了你潜意识里的某种需求或者呼唤，所以当你说不出为什么如此爱的时候，一定要折射回自己的内心去寻求答案。爱里有太多的莫名其妙，爱里有太多的难言之隐，但每个人说到底都不能躲避反省能力，都要学会跟自己和解。

重复太多

如何处理亲密关系是需要学习的，这本书中对我最有启发的一句话是不论一个人的原生家庭如何，最重要的是他要有自省能力。

同声相应同气相求人的本能，但将自己的需求一厢情愿当作对方的真实存在，就成了小孩子自说自话玩过家家。三岁看老，真的很宿命，双方都放弃改造梦想是建立真正亲密关系的起点。

过于冗长，但最后30%非常不错，有一些极具建设性的意见可以借鉴。当然阅读过程中结合自身经验来思考，会收获不一样的东西，突然之间会豁然开朗。
将书推荐给了正在经历情感问题的表妹，希望她有所悟、有所获。
也希望每个可爱的人儿都可以在反省中成长，在思考中获得。遇到困难以解决问题为主，而非沉溺其中不能自拔，除了抱怨与自怨自艾外什么都不做。

[为何爱会伤人_下载链接1](#)

书评

在恋爱里，我是一个常常自省的人。我意思如果恋爱进展不顺利的话。我就会疯狂自省，然后看看自己是不是有问题。然而面对一个总觉得自己没错，别人错了的伴侣的时候，多数时候我是迷茫自卑的。自卑的想得到他的肯定，想打败他以前的女朋友，想成为他心里最好最好的。所以我自省...

国民男神徐志摩会被林徽因拒绝，名利双收的美国前总统克林顿会出轨白宫实习生，漂亮的女明星也常常走不到白头到老，同学聚会上昔日的恋人几乎所剩无几。爱情这东西，总是让人这么渴望又失望，似乎完美的真爱只能到偶像剧里去找了。不管名人还是普通人，我们总还是寻寻觅觅想要...

心理类的书很多。完全是因为作者名字和书名，想看一看这本书。觉得作者写的不认真。而且很多次都在强调一个母亲对孩子怎么怎么样。我就想问问，爸爸呢？花了一两个小时翻完了。里面的句子摘下来，是为了争论的时候说服那个和我世界观育儿观不一样的你的。 1.每个人只有为自己而...

由于面向的是大众读者，作者擅用短平快的写作手法，举的例子不极端不足以直击人心，所使用的精神分析学方法也用得简单呆板，俄狄浦斯情结和潜意识治疗的临床经验谈得都浅尝辄止。真正的弗洛伊德精神分析学派及其拥趸，或是新精神分析的客体关系理论，要比书里谈到的多元、丰富...

爱情or婚姻如闯三关，你会在哪一关？多年前，一位前辈曾说：“公交车上如何坐位置，最易看出两人的关系。热恋期的小情侣，会商量选两个并排的座位一起坐下，若空位是隔开的，他们会挤到一个座位，或者宁可两人一起站着，也不分开坐；结婚几年的夫妻，各找各的位置，而且尽量不...

1.恋爱的本质是童年与亲人相处的轮回重现。所谓“看对了眼”，是指回忆起童年相处的美好，或者想修正童年相处的不美好。
2.恋爱开始的时候，其实我们是在和“幻想的完美情人”打交道。面前的人是“完美情人”的投射，怎么看怎么好。时间久了，原来对方不是你想象中的那样，爱伤...

01

“我是天空里的一片云，偶尔投影在你的波心”，这唯美的语言，是徐志摩写给林徽因的情诗，美得足以拨动心弦。这世间，大多数的女子最逃不过的一劫便是男人的语言。倘若是普通的女子恐怕早已拜倒在这情诗之下了，而林徽因却没有。因为她看得通透，她清楚地知道徐志摩爱的不过...

[为何爱会伤人_下载链接1](#)