

# 为何越爱越孤独（升级版）



[为何越爱越孤独（升级版）\\_下载链接1](#)

著者:武志红

出版者:文治图书·中国华侨出版社

出版时间:2018-3

装帧:平装

isbn:9787511373472

★资深心理学家、百万畅销书作家武志红诚心之作！愿你拥有被爱照亮生命！全彩增订！送给千万年轻人开启心智读物！

★家是港湾，可为何家会伤人？揭示孤独感背后心理机制，帮助我们看到关系的真实样

子，用爱照亮彼此生命。

★畅销书《每一种孤独都有陪伴》的升级版。本版文本上在武志红老师的指导下对全书内容做了全面的精校和修订。帮助读者更好地认识自我。

★四色印刷，封面特邀著名插画师、清华大学美术学院范薇为本书专门绘制。内文特选90g画萱纸，新增多幅范薇老师的手绘精美彩插，品相精美，值得收藏。

=====

家是港湾，可为何家会伤人？

爱意味着融合，可为何越爱越孤独？

我们每个人都渴望走出孤独，都渴望与别人相爱。如果一个人越重要，我们就越会用自己的懂得的最好的方式去对待他。

但很多时候，这种渴望背后的潜台词是：因为我爱你，我做的一切都是为你好，所以你要听我的，要按我的期待去回应，去做事。而所谓的“好的方式”则常常是把自己的意志强加给别人。

在这种逻辑下，相爱便成了强加，成为控制彼此的战争。因为这个缘故，我们都渴望爱，都爱过，然而，要命的孤独感却纠缠着这个世界上的绝大多数人，亲密关系成为咫尺天涯。

极具人气的资深心理学家武志红洞悉孤独感背后的深层心理机制，从心理学的角度，结合大量真实案例，帮助你看见关系的真实样子，打破横亘在人与人之间那堵自恋的墙，结束权利与控制的游戏，让真爱和自由重新回到家人、爱人之间。使自恋变为自爱。

能“救人”的心理医生固然不错,但最重要的,还是点亮你自己心中的光。——武志红

作者介绍:

武志红

资深心理咨询师、心理学畅销书作家。

1992年考入北京大学心理学系，师从国内著名的心理治疗学家钱铭怡教授。2001年获得心理学临床心理学专业硕士学位。现于北上广等各大城市开办心乐士心理咨询中心工作室，致力于用心理学去深度剖析理解中国式的个人、家庭与社会的种种典型现象，读者遍布世界各地华人区。著有《为何家会伤人》《感谢自己的不完美》《身体知道答案》等系列作品，总销量超百万册。

目录: Part1拆掉自恋的高墙

我们心中都有一堵超级自恋的墙- 002

远离你自我实现的陷阱- 010

我们都是受虐狂吗? - 020

我们为什么爱评价? - 033

尊重你的选择，走出自恋幻觉- 045

Part2为何我们越爱越孤独

打破迷思——“你爱我就该按我想的去做” -058

支配欲太强的人内心逻辑是怎样的? -070

因为强加，爱成了咫尺天涯-081  
过火的自信=自卑？-087  
优秀的女性为什么怕成功？-097  
Part3教孩子知识，不如给孩子爱  
低挫折商是怎么被炼成的？-108  
调皮的孩子更有能量-116  
他们为什么好吃？-122  
成熟意味着同时接纳好与坏-131  
人善被人欺！为什么？-142  
Part4故事是追寻现实的载体  
誓死的忠诚可能是爱的炮灰-154  
天才为什么自甘堕落？-163  
永远保持一颗柔软的心-176  
多少感情因逃离孤寂而生？-188  
没有被爱照亮的生命，存在本身就是羞愧-191  
感情寂灭的一代宗师-195  
阿凡达：一个万物有灵的童话-199  
蝙蝠侠的俄狄浦斯情结-208  
每个人都以为他的逻辑是正确的-211  
如何在自我与现世间达成一个平衡？-221  
雨果的“悲惨世界”-228  
• • • • • ([收起](#))

[为何越爱越孤独（升级版）](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

武志红

了解自我。

好书，值得一读

触动心灵的书

心理

我想读这本书

很喜欢！希望有机会拜读！

## 评论

这是一本帮助了解自我的书，探索自我

-----  
一本关于why的书，如果可以加入how则更好

-----  
和一般的畅销书相比，本书的说理部分有独到的观点，阐释得也比较清晰，作者能够运用自己在心理学专业积累的经验去解释一些情感关系背后的成因和规律，给人启发。例如：当两个人热情交流时，看起来彼此理解，但常常是一种假象，他们往往看到的只有自己，他们赋予自己思维的注意力比赋予别人说话内容的注意力要多得多，而对于真正重要的东西——对方的存在和话语却并不在意。这就解释了一种现象：你曾经向一个人热情地讲述你的经历，以为对方认真倾听了，结果再次提到的时候，对方却闻所未闻。因此，真正要理解、爱一个人，前提是必须要抛下内心的“小我”，谦卑地去感受他人的客观存在，不要将自我的意志投射到他人身上，不要要求别人以你所喜好的方式去对待你（“尊重”是人际交往的基础）。最后一章以影评为主，大量笔墨来复述电影情节，有灌水嫌疑。

-----  
把心理学中重要的概念和心理过程，描写的非常精准细腻，平实，自然。值得，仔细阅读n遍。感谢武志红老师。最后几张的，看电影学心理和读名著学心理，模式设计，让我觉得非常，有趣，只不过，小说和电影情节不是很熟悉。估计通过武老师的书，电影和小说，的粉丝又要增加了。

-----  
从表象看内心，分析现实家庭中存在的各种问题，不错

-----  
这本书太好了写的。而且比毕淑敏那本更有逻辑性。很适合我。

-----  
在最痛苦的时候看了这本书。都是心理学影评。无条件的爱是炮灰，不会索取只会付出的爱得不到尊重。

-----  
\*聆听~你能给别人的最好礼物。

\*越爱时越孤独，因为越爱时就越坚持自己的逻辑，而这时就看不到对方存在了。

-----  
受到很多启发，也不得不承认自己也是这样没有安全感又不自信的人，所以总觉得自己绕不开孤独二字。不过看完有了新的体会，也释怀了很多，标记一句很喜欢的话：每个人都在坚持自己的逻辑，每个人都在用自己的逻辑看对方。结果，越爱时就越孤独，因为越爱时就越坚持自己的逻辑，而这时就看不到对方的存在了。不过作者好喜欢在最后写书评影评，这些看起来没有特别的深度就略读了。

-----  
这书有那么好?????我，不觉得。三星最多了。喜欢看电影的人，大概喜欢。因为后面一堆从心理学角度发出的影评。

-----  
首先，这本书结构有点混乱；其次，武老师将所有“关系”都套用“内在孩子”和“内在父母”这种关系的模版，就是所有问题都要去童年里找答案，是不是有点过于放大童年的作用了？

-----  
也就一般。中国心理学刚起步，大家对自心才开始了解，首先接触到的都会觉得不错，希望大家能更多的普及一些心理知识，从各个方面各个类型。

-----  
哪怕独处时我们也从不是一个人，我们是被各种关系塑造同时也参与塑造各种关系的人，亲子关系婚恋关系朋友同事关系，不一而足。“他人是我们最敏感的自我所在的另一个载体”，所以我们可以透过他人观察自己，也可以通过自己观察别人。果皆有因，理解了也就放下了。这本书写得比较通俗，但很实在，值得一读，建议朋友们有空都翻翻。

-----  
武志红的书看过很多本 这本是揭示了我们的孤独感产生的深层心理机制

-----  
愿你拥有被爱的生命。

在各种关系——“亲密关系”、“亲子关系”、“家庭关系”、“职场关系”、“与金钱财富的关系”、“与生命的关系”以及“与自己的关系”中，你是否一直隐藏着从未消散的孤独感？在本书中，武志红老师从心理学的角度，结合大量真实案例，揭示了我们的孤独感产生的深层心理机制，解答了人们各种行为背后的深层原因。

孤独是什么，让我们看清自己，看清我们的关系，愿你拥有被爱照亮生命！

作为一本升级版的畅销书，这个版本不错，值得推荐

描写孩子那段有点收获，其余收获性不强。第一章有点专业难懂。最后一章是作者书评合辑，没有细看。

《为何越爱越孤独（升级版）》试图找寻心中竖起高墙的原因，并给出了解决方案。还针对下一代的问题，提出了打破坏循环的措施，不管是被原生家庭所伤，还是想要良好家庭氛围，都值得一读。

[为何越爱越孤独（升级版）\\_下载链接1](#)

## 书评

2016年《巨婴国》的出版，引起了心理学界的一阵骚动，这本书是武志红迄今为止最重要作品。然而等这本书真正占据了各大图书榜单时，却意外被告知全面下架成了禁书，于是，一阵舆论就此掀起，作者武志红也从此名声大噪起来，其在大众心理学领域的风头一时无两。是作者出书经验不...

“心若亲近，言行必如流水般自然；心若疏远，言行只如三秋之树般萧瑟。不怕身隔天涯，只怕心在南北！”每当她与他许久不曾联络，但她的内心又极其渴望知道他的现状、期待他对她的关心之时，却因内心的自尊心作怪，迟迟不愿主动联络对方，她就会想到这段话。“不是这样的啊。 ...

-----  
在今天,越来越多的人看到了原生家庭对一个人深刻的影响。父母深切的爱着他们的孩子,却在不知不觉间让爱变成了伤害。这是因为我们往往不懂得如何去爱,不懂得如何爱自己、爱父母、爱子女、爱配偶。有感于这些问题,武志红曾经写过《为何家会伤人》《为何爱会伤人》等书,也受到...

-----  
“有人说过人与人之间的关系就如同刺猬取暖一样,远了会冷,近了则彼此伤害!不远不近的距离则是恰如人意!”我们所有人作为独立个体的存在,我们不管是工作、生活、爱情、友谊我们都在寻求着一个恰当的距离。爱与孤独的距离有多远?而家是港湾,可为何家会伤人?我们在茫茫人海...

-----  
《极限挑战》六问  
克莱因在著作《嫉羨与感恩》中提到,婴儿最初思想的建立来自母乳喂养阶段,他们对好恶的认知源自起初喂奶的营养多寡,从而来判断外界。同为心理学者,武志红同样认为在“好”与“坏”的思想建成时间开始于婴儿期,但不同于克莱因强调的父母的行为影响理论...

-----  
12月18日晚在地坛西门报亭买到《心理月刊》(2010年1月号,总第42期),62页-65页登载了第二届“更好的生活”年度优秀图书现场书评会的报道。看了一下,几乎每个人的发言都有所错漏,包括我的,是我普通话不好的缘故? ^\_^  
错就错吧。只是让我明白超个人心理学在中国的传播还任...

-----  
多年前一位英雄的一句话言犹在耳:什么东西都是越分越少,唯有爱却越分越多。然而,现实生活中,无论是亲子关系还是夫妻关系,越爱越孤独的现象却普遍存在。原因何在?《为何越爱越孤独》给了我们一个很好的解释。  
不能否认的是,《为何越爱越孤独》这本书首先吸引我的就是书...

-----  
或者,便是一本适合大多数人的书。  
如果不是在作者的博客混过很久,我可能不会买下这样的一本书来,尤其是这样的名字,像极了不知所云无所作为的畅销书。  
然而,这是一本好书,撇开对时事的诸多谈论有些畅销浮躁不谈,作者是认认真真地在从心理学的角度分析人与人之间的关...

-----  
对于我这个非心理学出身的人来说，这本书的文字通俗易懂，学会了几个比较简单的心理学术语或者现象？总之，这是一本很好看的书，好看之余，还可以学习到很多新的东西，新的理论，从而让自我成长。

昨天看《大象进行时》节目，里面有一句话让我印象深刻：因为人类的大脑太发达...

-----  
看完后，联想到一些身边的事，忽然觉得心很冷。作者研究的切入点是亲密关系，尤其是与父母、与子女和与爱人。

这本书最佳的地方就是，把现象后面的心理逻辑说的很清楚，联想前段时间看的海灵格的那本书，也是对于家庭内关系的剖析，本质上，任何家庭内部都会有一种平衡，甚至

...

-----  
中国有句古话”知人者智，知己者明“但是如何知？没有说。

这书从爱入手，分析了很多案例，父子之爱，情人之爱，师生之爱，医患之爱。看了让人醍醐灌顶，很多疑问有了模模糊糊的答案。

这书的信息量太大，需要消化的地方甚多，例子就不举了，有兴趣的人可以自己借阅区看看...

-----  
作为心理学和疗愈书的忠实读者，在接触许多国外经典著作后，内心一直很期待国内能出现一位有影响力的心理学引导者，传播大众，也是成为中国很多羞于深入剖析或甚至未曾发现问题家庭的一个启迪和疗愈通道。

这次比较兴奋，再次等到武志红老师佳作再版《为何越爱越孤独》作为少...

-----  
摘录：重大的变化总是和自己内心的变化有关的。

你可以仔细观察任何两个在喋喋不休的人的对话。在多数情形下，你都可看到，他们说

得越高兴，就越是对对方不感兴趣。在那些特别有表现力的影视作品中，两个相爱的人常会出现长长的沉默，但这沉默不是令他们更远，反而令他们更近...

-----

-----



-----  
《为何越爱越孤独》是一本讲解爱与孤独的关系书，无爱的心灵不会孤独，未曾体会过孤独的人也不可能懂得爱。凡是人群聚集之处，必有孤独。也学会了理解别的孤独的灵魂和深藏于它们之中的深邃的爱。从而为自己建立了一个珍贵的精神世界。孤独是人的宿命，孤独使人走向他人和人间...

-----  
人分为肉体 and 灵魂，肉体会生病，会死亡，可是灵魂不会消亡，真正的灵魂消亡不是肉体是否健康，而是是否被遗忘，心理建设的坍塌，我们经常说“毁三观”“刷新了我的世界观”等，其实都是对于人心理的一个刺激。我们的心理建设有多重要呢？  
二零零八年汶川地震后，逝者已逝，那...

-----  
这本书断断续续用了差不多4个中午的时间看完，电子版。刚才查看了一下完整的目录，我是从“她们为何爱上奥地利乱伦父？”这一章节开始看起的。其实书中的前面有些地方应该也很不错。  
很喜欢第一个话题——我们都是一堵超级自恋的墙。我们的生活需要拥有自私、自恋、自大的成分...

-----  
[为何越爱越孤独（升级版）\\_下载链接1](#)