

# 痛苦，是因为我们误解了爱情



[痛苦，是因为我们误解了爱情\\_下载链接1](#)

著者:华特·里索

出版者:时代文艺

出版时间:2011-3

装帧:精装

isbn:9787538734133

华特·里索总是以简单实用的阐述方式，一针见血地指出阻碍人们建立充分和谐关系和享受自由愉悦生活的隐藏因素。一份健康完整、愉悦身心的爱，可以带我们远离痛苦和伤害，回到宁静、和平，而这份爱必须同时具备三个方面：爱欲，友爱和纯爱。本书结合大量案例，利用心理学、人类学、社会学、哲学等不同领域的知识对爱进行研究，明白晓畅、认真严谨，丝毫不输文学作品，甚至还带有一种充满诗意的自然情调，同时尽量保持必需的科学严谨性和深度，是一部真正在与读者交流的智慧之作。

## 作者介绍：

华特·里索 (Walter Riso)

心理学家，1951年生于意大利，曾居阿根廷，后定居哥伦比亚。哥伦比亚大学和圣布埃纳文图拉大学获得生物伦理学硕士学位。担任临床心理专家25年，专门研究认知疗法，目前是哥伦比亚天主教大学等多所大学的认知疗法教授，哥伦比亚认知疗法协会名誉会长。

他的心理自助系列书籍，专为普通读者而写。凭借多年的专业训练和敏锐的职业嗅觉，察觉到生命难题的本质和有效解决的方式，以轻松自然的笔触加以直面解析，并提供有用的建议，帮助读者改变生活，提高自己。因其实用性强而受到读者的喜爱，累计销量达1700万册。

他用西班牙语写作，作品同时被译成英语、德语、荷兰语、意大利语、希腊语、葡萄牙语和汉语。

作品有：《痛苦，是因为我们误解了爱情》，《那是依赖，不是爱》，《自信训练》，《抑郁症》，《学会爱自己》，《尊严的问题》《玩火》，《智者之路》，《别让你的爱情陷入高危地带》，《爱是一种神圣的疯狂》，《爱的极限》等。

## 目录: 目录

第一部分 爱欲，受伤的爱

第一章 爱欲无法抗拒的本质：坠入爱河/006

避免痛苦/012

第二章 爱与欲望：必要的爱欲/022

避免痛苦/037

第三章 坠入爱河与魅力：是什么诱惑了我们？/044

避免痛苦/058

第四章 情欲之爱的病状/065

避免痛苦/085

第二部分 友爱，从狂热到同情

第五章 友爱/096

第六章 充满爱意的友谊：恋爱关系的细胞核/101

避免痛苦/107

第七章 如何界定夫妻/情侣之间的友谊？/111

避免痛苦/136

第三部分 纯爱，从同情到怜悯

第八章 柔情与非暴力/153

避免痛苦/162

第九章 与我们有着紧密联系的痛苦/166

避免痛苦与避免导致他人痛苦/178

后记

· · · · · (收起)

[痛苦，是因为我们误解了爱情](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

爱情

情感

爱

华特·里索

两性

痛苦，是因为我们误解了爱情

成长

## 评论

很值得一看。

---

2014年8月10日。放弃读完，不值得再花时间。

---

这个很有哲理

爱欲 友爱 纯爱

整体感觉一般（我是不是对这种心理学读物有偏见啊囧囧……）。目前的译本很难推断原作语言更偏学术（说理）还是更偏文艺（描述），我怀疑是后者，但更希望是前者。不过无论偏哪个，这部作品的翻译似乎都没能很好地贯彻执行（尽管这很难吧）。倒是读到论述纯爱的部分，尤其是最后一章，竟意外感到惊喜——作品聚焦的内容越来越虚，却没有限于空泛乃至空洞。

简言之，就是“激情受到控制才令人愉快，激情控制我们则会带来伤害”和“迷恋永远不能带来真正的幸福”

字字珠玑。

恋爱中的人都是制造不幸的高手。

翻译太烂了。

有所收获

好书~

抱着想要消灭痛苦的愿望 看完才发现痛苦一直都在 不能没有

看似原著语言应该还不错。没有什么特别新的东西。翻译的有些费解。

全年龄段推荐、无论任何情感状态。很容易读，翻译起了过滤的动作，显得不会太娘太口号。主旨：健康完整、愉悦身心的爱，同时具备：爱欲，友爱和纯爱。且按时间推移各有比例变化。有意识地培育三个部分，然后让它们协调起来。（目录、笔记）

对于爱的分析很透彻。个人认为实用性相较于《这是依赖不是爱》来说更强一些，能够实实在在地改善与伴侣的关系

没法吸引我看下去，就几页，然后弃书而逃。

更象是作者自己的哲学体系。读了一遍没太懂，不知是不是因为翻译的原因，感觉有点绕口。但还是可以看出文笔很好，引据了很多西方文学中关于爱的描写。

练习生活练习爱

下次少看一些这种心理商业读物，我还是去啃学科教材书

对爱的探讨有的部分值得一看，如果能让读者反思一点点，改变一点点，那也是值得的了。

[痛苦，是因为我们误解了爱情](#) [下载链接1](#)

书评

这本书在全家便利看到一眼，题目蛮吸引人的，于是上卓越买了本看看。

作者叫华特·里索 (Walter

Riso)，是一个生于意大利的现年60岁滴老头纸。我在这里先尊称他为华叔。在看之前，其实我对爱情也有很多迷思，看完这本书，一些迷思还是得到了比较彻底得分析和解

释。于是做成...

---

不能不说，译者是真不给力，整本像是论文似的，很乏味。不要坠入爱情的漩涡中不能自拔，现实点再现实点吧，作者似乎整本书的中心就在这。还有爱欲这词贯穿全书不间断的出现，原来爱情也有别名。其实我也认同爱欲始终会随时间推移而消磨殆尽，我们得好好接受事实，到了...

---

看多了这个类型的书，感觉没有什么特别新颖的东西。不过如果对这个领域涉猎不多，或者想要温故而知新，或可一读。原文的行文应该是比较有趣的，只是中文版翻译的水平着实有限，所以读着读着就觉得有点前言不搭后语。  
e.g.第129页倒数第二段最后一句：“其中许多人终这种亲密关...

---

[痛苦，是因为我们误解了爱情](#) [下载链接1](#)