

《爱得太多的女人》

图书基本信息

书名：《爱得太多的女人》

13位ISBN编号：9789570360363

10位ISBN编号：9570360364

出版时间：2000年

出版社：新苗文化（台湾）

作者：Robin Norwood

页数：343

译者：陈淑惠

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《爱得太多的女人》

内容概要

为在恋爱中陷入困境的女性指点迷津.
非常经典的书.

《爱得太多的女人》

精彩短评

- 1、楼主有个观点我实在不敢苟同啊，什么叫癌症是个老年病哇？那为啥子恶性肿瘤的发病率比过去更高了，年龄也更提前了溺？
- 2、单从名字来看，《爱得太多的女人》绝对不会是我所喜欢看的书的类型，觉得多半是介绍一些虚啦吧唧的心理调节术之类的东东，读了以后，发现，其实，作者作为咨询师很专业、也很用心的写下了这本书，同时，也能感觉到她的伟大胸怀，她希望这本书能帮助更多的人。即使从常理上说，这本书籍的广为传播也许会一定程度上会影响她的生意，而她在书中引用了很多案例，对女人在情感中出现各种危机的成因进行了深入分析，并告诉人们如何从中走出来。

为什么，那么多女人在感情中收到深深的伤害？更要命的是，为什么，那么多女人一而再再而三的投入一次次被伤害的情感中？是因为运气不好？是因为总是没有碰到对的人吗？其实，这都不是根本的原因，原因出在她们自己身上，并不是她们不够具有魅力，而是因为，这一切，实际上，都是她们选择的结果，只是这些选择大多数情况下都是无意识的，她们病了。

作者分析了原因，她们大多出自情感功能不健全的家庭，比如有一个酗酒的父亲，或者生活在一个离异、存在暴力的家庭，或生活在一个人员健全的家庭但由于某些原因在家庭中无法面对某些重大的事实，因为面对即意味着痛苦，于是所有家庭成员都在逃避问题，她们学会了不去感受不想感受的信息，学会将自己的感知封存从而达到保护自己的目的。久而久之，她们形成了很自然的、内在的否认不良事实的机制，同时表现出强烈的控制欲望，试图控制周遭的一切包括她的男人，从而避免意外出现带来的紧张，而她们往往会选择显然有问题、低于自身水平或需要帮助的男人作为自己的伴侣，因为从内心里她们觉得自己从小就没有价值就不被父母关注，她希望在一个弱者身上感受自己的强大和被需要、被关注的感觉。在外界看来，她们善良而愿意帮助别人，但实际上，她只是用自己从小就习惯的模式，在一个无法给予的人身上寻找自己的价值而已。他们对这种紧张的关系成瘾了，她们在用这种紧张来代替了儿时所习惯的紧张关系，她们希望改造这个行为不端的人从而从改造自己内心中儿时的父亲，从而改造那些糟糕的儿时记忆。可是，一个人，怎么可能在别人身上找到自己的价值呢？！她们对这种关系成瘾了，如同酒精成瘾一样，这是一种病。

这本书，不仅仅适用于女人，也一样适用于男人；不仅仅适用于情感关系中生病的人，也同样适用于在生活的其他方面出现了长期不协调的心理状态的人，特别是有各种病态的成瘾行为的人。成瘾行为往往是为了避免某种长期的消极刺激带来的负面感受，从而形成的行为，是一种回避和保护机制。试问，你有没有痴迷于某件不该做的事，虽然你每次都会懊悔和下决心以后再也不要了，可是，你还每次都会那样？如果有，那你是否是在逃避什么？

末了，作者还给出了克服以上问题的方法和基本步骤。当然，我觉得方法这种东东因人而异，但作者作为具有多年经验的专业从业人员，如果，恰好，你不幸病了，而且在寻求出路，为何不尝试一下呢？最重要的，那就是学会关注自己、爱你自己，而不是期望从别人身上得到你想要的！如果你都不爱自己，那么，你不会拥有甜美的爱情。

- 3、真心谢谢你..... 看这书看的我胃都疼了..... 从接受开始改变自己吧
- 4、儿童，或是有童稚心态的人，是不肯面对世界的丑陋真相的，即使鼓起勇气看了一眼，他绝不愿意进一步承认，这个丑陋很难，或者说几乎不会改变。相反的，童稚心理的人常常想用一切办法来让事情显得尽在他的掌握中，这样才能缓解他无穷无尽的不安。
----嗯，嗯，感觉说的就是我，只是现在我已经不想让一切尽在掌握中，随波逐流感觉更好
- 5、一个有坏父亲的女孩。啊哈。
也不一定是坏，其实只需要父母双方有任何一点严重的摩擦，都可以有阴影，或者就算轻，只要时间长了，也是一样的。
- 6、但愿每个爱得太多的女人都能有所改变
- 7、因为你的推荐看的这本书，很受触动
- 8、求分析于娟那篇文章.....
- 9、任何企图在别人身上寻找自我价值的行为，最后一定都是悲剧。

《爱得太多的女人》

- 10、其实我觉得这本书只是讲出了根源，对于其解决方式，在中国基本上是不可行的。。+1
- 11、不要试图用改变旁枝末节的东西去获得幸福
- 12、其实我觉得这本书只是讲出了根源，对于其解决方式，在中国基本上是不可行的。。
- 13、雨枫会员，卡号366260 名-----简单
《爱的太多的女人》读书感

记得几句经典--

- 1：饥饿的人买不到好东西
- 2：一旦恋爱成为痛苦，那就是爱得过分
- 3：你对男人上瘾，对痛苦的情感也上瘾
- 4：由于惧怕被抛弃，你愿意做任何事情维持你们的关系
- 5：爱上一个不爱你的人

当恋爱意味着痛苦时，我们就爱得太多了。当我们和密友的大多数交谈都是关于他、他的问题、他的想法、他的感觉——而且几乎所有的句子都是以“他……”开头时，我们就爱得太多了。

当我们原谅他的喜怒无常、坏脾气、冷淡或奚落，将所有问题都归咎于他的不幸童年，并且试图成为他的心理治疗师时，我们就爱得太多了。

当我们读自助书籍时，为他划上我们认为所有对他有帮助的段落，我们就爱得太多了。

当我们不喜欢他的诸多本性、价值观以及行为，却予以忍受，并认为只要我们足够有魅力、足够钟情，他就会为我们改变时，我们就爱得太多了。

当我们和他的关系危及到自身的情感健康甚至身体健康与安全时，我们毫无疑问是爱得太多了。

尽管“爱得太多”会带来各种痛苦和不满，但许多女人却普遍都有这种经历，以至于我们几乎认定亲密关系就应当这样。

我们当中的大多数人至少有过一次爱得太多的经历，而且对于我们中的许多人来说，这已经成了生活中反复出现的主题。我们中的一些人对于自己的情人和恋爱关系是如此痴迷，以至于几乎无法正常生活了。

为何有那么多寻找爱人的女人似乎会不可避免地找一个不健康、无爱心的交往对象。而且，我们将探究，为什么即便认识到一种恋爱关系并不符合自己的需要，但想结束却那么难。我们会看到，当交往对象并不适合我们、不关心我们或不属于我们，但我们却放不下他——事实上会想要他，甚至愈发需要他时，爱就变成了爱得太多。我们会开始明白，我们对爱的需要、对爱的渴求以及对爱本身是如何上瘾的。

由于文化和生理因素的共同作用，男性往往会通过追求更外在而非内在、更客观而非个人情感的事物，来尽量保护自己，并避免痛苦。他们倾向于沉迷在工作、运动或各种嗜好中。相反，在文化和生理因素的共同作用下，女性往往沉迷于男女情感关系——而交往对象可能正是这种受过创伤的冷漠男人。

爱得太多主要是一种女性现象。本书的目的很明确：帮助那些以毁灭自己的方式与男人相处的女人认清事实，理解这种关系模式的根源，并且找到改变生活的方法，会自动地起作用。或许过一段时间再读这本时，你就能够面对自己的经历以及内心深处的感情，要慢慢地读，让自己在思维和情感上，与书中这些女人以及她们的故事相通。本书中介绍的个案经历可能在你看来有些极端。但我向你保证，事实恰恰相反。我在自己的个人生活和职业经历中遇到过数百名爱得太多的女人，本书对她们人格、品性以及经历的记述没有任何夸大其辞之处。她们的真实故事远远比这更复杂，而且充满痛苦。如果她们的问题看起来比你的问题严重得多、悲伤得多，那我要告诉你，你的第一反应是我的大多数客户的典型反应。每个人都相信自己的问题“没有那么糟糕”，即便是对在她看来遇到“真正”麻烦的女人的困境感同身受的时候，也是如此。

《爱得太多的女人》

生活中的一大讽刺是，我们女人可以相互同情和理解别人生活中的痛苦，而对自己的痛苦却往往视而不见。我实在太了解这一点了，我在自己生命中的大部分时间都是一个爱得太多的女人，直到身心健康受到严重损害，才不得不审视自己与男人交往的模式。过去几年，我一直在努力改变这种模式，这也成了我生命中收获最多的几年。

这本书不仅能够帮助你们所有爱得太多的女人认识到自己的实际状况，而且也鼓励你们开始改变。改变的方法是，把你的爱的注意力从痴迷的男人身上转移到自身的康复和自己的生活。

要把自己从爱得太多的模式中解救出来，没有捷径可以走。这是你很早就学会并且已经实践过多次的一种模式，放弃它会令你感到害怕，感到威胁，还要面临不断的挑战。这个警告并不是为了让你泄气。毕竟，如果你不改变自己的模式，在以后的许多年里，你会一直面临痛苦的挣扎。但如果那样，你的挣扎将不会带来自己的成长，而仅仅是为了生存的挣扎。选择的权利在你手中。如果你选择开始康复的进程，你会由一个因爱他人太多而受伤的女人，变成一个爱自己足够多而不再痛苦的女人。

总之要做一个独立的女人，自信地爱你所爱，你会不被你的爱拖累，让爱轻松些吧，祝福所有女性去爱你所爱，接受爱你的人，做最幸福的爱人。

14、有些癌症就是负面情绪引起的，不一定是生活方式和基因问题....

15、“有序”从“无序”中得到延展，那么，成为时间上靠后一点的“有序”的那部分“无序”前身，它们应该归属“有序”还是“无序”。譬如，SARS在确定是新型冠状病毒之前，按此理来说，归属于“无序”，但在人们努力下，给了它一个确定的名字。此后，SARS归于“有序”。“有序”的边界得到扩展。Cancer的获得，按现今的基因学说，就是将其归于“有序”的范畴。癌症有序获得，当然得接受有序治疗。只是，人类仍未从“无序”中找出对应的“有序”。

楼主，请宽恕我。春安。

活在当下。

16、《爱得太多的女人》是一本很好的心理方面的书。书中透过很多案例分析人物性格形成的原因，有理有据，很有说服力，能引发读者思考。首先作者就是一个能深入研究思考的人，所以她的文字就很有穿透力。读者有穿透力的文字，当然能打动读者的内心，让读者跟随作者的文字进行再思考。文字的力量就是如此巨大！

其实每读一本书，读者都会根据内容对号入座，是跟自己对号。比如读这本书，我就会想，我不是爱得太多的女人？看到那么多女人，由于童年生活的不幸，或者单亲，或者父母酗酒，或者脾气暴躁，有家庭暴力，或者与常人不同，导致她们生活的不正常。当她们成人后，内心深处极想改变自己身边的人，尤其是那些和自己亲人相似的异性。因为她们的保护欲，因为她们占有欲和改变欲，使得她们对痛苦上瘾，而且难以自拔。越是有问题的男人，越是和亲人极度相似的男人越是吸引着他们。相反，那些健康的、正常的男人根本引不起她们的兴趣。施虐者与受虐者就这样紧紧连在了一起，谁也离不开谁。

变态，无论是那些男人，还是那些爱得多的女人，都是变态。世界上变态的人的确很多，只不过有的表现超常，有的能表现得含蓄一些罢了。也许外国人的生活比我们更随意吧，或者我对国内的这类人了解得不多，但我想也不会少。李阳，一个如此知名人士，也是家暴之一，那么还有多少人如此？吸毒、酗酒、暴力、抑郁.....

上瘾，是这类群体显著的特点，她们无法摆脱自己困顿的生活，而且深陷其中。其实何止是女人，男人难道不也如此。人内心深处对改变他人的欲望是难以遏制的。女人的母性更强烈一些，她们要去保护男人，想去改变男人，而这个过程就是想得到爱。得到爱会有错吗？每个人都希望得到爱，得到父母的爱，得到男人或者女人的爱，但得到爱的方式，她们迷失了，于是痛苦中，他们在煎熬，却浑然不知，她们多希望有一个人，或者一个团体帮助她们啊！

面对这个群体，我们该怎么办？是听之任之？是自生自灭？是无可救药？其实有挽救他们的灵丹妙药的。本书中的作者就是这样一位持有灵丹妙药的人，她把这些人吸纳到她组织的团体中，对她们进行心理治疗，同伴间相互帮助，使得很多人从内心深处摆脱掉那些不正常的生活态度，走上正常的生活轨迹。如戒毒一样帮助她们戒掉这个“瘾”。

爱得太多的女人是让人同情的，我们都知道改变一个人很难，那么我们就去改变自己吧。

《爱得太多的女人》

17、我就走上了这条路。。。

18、一位有糟糕父亲的女性，即使她已经受够了父亲的糟糕，想尽一切办法逃离父亲的阴影，她成年后，却常常选择了和父亲一样糟糕的男人（很多时候这两个男人糟糕的方式可能不同，但程度绝对谁都不输给谁），并对他非常痴迷，哪怕她已经意识到这两个人是一类，仍然乐此不疲地付出，当然也乐此不疲地被虐。就像中了毒一样。

=====

这在心理学上叫强迫性重复，无解，反正我是无解药了

19、没有厘清思路，写得太凌乱了，为了达到30分钟完成的目标。

20、当时将它作为临睡前的枕边书，原打算和其他类似题目的书一样偶尔翻翻，没想到会带来大的收益。

作者诺伍德是一位情感的心理医师，这和国内很多作者如陆琪等人有很大不同。她从自己的执业经历而非人情世故或者所谓人性上去分析你的心理，例如你是否小时候觉得自己必须努力才能获得大人的爱和关注？你是否觉得不能让别人彻底了解自己，不然他就不会继续爱你？在和另一个男人相处过程中，你充分感受到痛苦、纠结、不安，你的肾上腺素分泌旺盛，你觉得自己是真的爱了；而你感受不到具有强烈刺激感的情绪时，你觉得对他没感觉，没有爱情。一句话，你经常爱上有问题男人（成瘾者），喜欢有挑战性的情感？等等。我没有从这个角度解剖过自己的情感失败。我以为自己很正常。可是，诺伍德使用了大量的案例说明类似人群存在的问题，我找到那么多相符的症状。

本书最可贵的地方，他提出问题，从心理学角度解释问题的根源，并提供解决问题的途径（走上康复之路：培养自己的精神世界、摆脱控制与操纵等等）。也就是有科学的方法论。

21、这个世界有时候就是这么奇怪。男人天生就知道怎么做一个男人，女人却要通过各种文章、各种书籍去学习怎样做个女人。我们按照社会给予我们的刻板的完美模子去打磨自己，却不知道为什么活的越来越辛苦。

我们一直在注意满足别人的要求，甚至忘了看自己到底需要什么。

《爱得太多的女人》以一种平铺直叙的方式向读者阐述的一个事实是，我们过得不幸福，有时是因为花大时间错误的取悦对方而不是自己。爱得太多的女人表现出的两大特点——否认和控制，从某种程度来讲，都是错误的意识导致了和外部世界错误的连接。我们的内心是空虚的，向别人所要爱，得到的只有更加无尽的空虚。

我们想要幸福，却活的更辛苦，也更痛苦。

否认

书中很多例子都讲述了病人在家庭面临问题时，不管是原始家庭还是长大后结婚的家庭，爱得太多的女人习惯性的选择否认自己所处的尴尬环境。

即使没有结婚，这种问题也并不少见。

情歌在唱“他为什么不接我电话，为什么拒绝我的温暖”，你当然知道他是为什么，只是现实如此残酷，而一路走到现在，你学到的唯一解决方法就是逃避。逃避是否认的一种，借以躲避现实可能给自己带来的伤害。假装不知道，假装看不见，假装鸵鸟，就以为问题可以消失，却只能把自己逼到绝境。

或者有的时候，你强迫自己做的更好，在幻想中意淫如果自己变得更完美，生活的环境也会变得更美。这是基于“否认”这个基础下配合控制产生的结果。控制不了别人，只能更加苛刻的控制自己。

爱得太多的女人需要掌控自己的生活，这种掌控带来安全感。安全感和归属感决定了一个人的幸福感，当她从生活，或者从自己的男人身上得不到归属感的时候，安全感要加倍补空。

控制

还有一种产生的负面效果叫做控制。

这点在我的一个总是遇人不淑的朋友身上得到了淋漓尽致的展现。她的男友总是不联系她，美

《爱得太多的女人》

其名曰工作辛苦，其实就是在谋得自己的私人空间。为了得到他的回应，我的朋友不得不通过争吵，和他在电话里交涉每天必须联系几次才合适的具体事宜。

而她做出这样控制对方的行为，实际上已经爱得太多了。

有趣的是她的男朋友也是个如此类型的人，他喜欢通过“提建议”的方式修正我朋友的行为，以期待达到他心目中完美女友的形象，却不喜欢修正自己达到完美男友的标准。这种通过鼓励、强迫来操控别人的行为，显然也是不合理的。

“真正接受一个人的全部，不试图通过鼓励、操控或强迫来改变他，是爱的一种非常高级的形式，而且，我们之中的大多数人很难做到。在我们改变他人的全部努力背后，基本上是一种自私的动机，是相信他的改变会让我们幸福。想要幸福并没有错，但是，把幸福的源头放在自身以外的地方，放在别人的手中，意味着我们逃避了改善自身生活的能力和责任。”

所以结果他们分手了，我的朋友至今也不确定问题出在哪儿，我想我会推荐这本书，让她好好学习一下。

这本书并不是一本治疗手册，如果有谁期待从中得到作者的金玉良言，那恐怕是要败兴而归了。整本书试图宣扬的其实是一种观念，是一种接受自己，了解自己并自发的改变自己的能力。作者多次提到，这种改变是痛苦的，因为多年来的累计注定了我们会选择习惯的那种生活方式，更好的生活对我们而言，不是天堂而是枷锁——习惯选择烂人的人，即使和好的男人在一起，也还是感到不适应。

但这些问题都是阻碍我们幸福的障碍，要搬倒它，就要承受改变所带来的痛苦。而这个过程，只有自己亲身体会才可以。最基本的，是你要承认，你的自我价值是来自于你自己，不是你的生活或者你的男人。不要试图用改变旁枝末节的东西去获得幸福。白雪公主的继母每天都在问魔镜谁是最漂亮的人，她的整颗关于美貌的自尊心都锁定在魔镜身上，所以当魔镜说出真正漂亮的是白雪公主的时候，她才会如此疯狂的报复。

任何企图在别人身上寻找自我价值的行为，最后一定都是悲剧。毕竟，没有一个人能在别人的交响曲中，弹奏出自己的主旋律。

22、翻开书的扉页，赫然写着“2012年4月21日购于当当网”，之所以半年后的现在又拿起这本书，是因为昨天慧姐说，她结婚了。我这才想起四月份刚在看这本书的过程中，一直想把这本书推荐给她的，那个时候她心情不太好，而我又很希望她幸福。几乎是本能的，我认为这本书的一些文字，能够帮助她。

昨天问慧姐要了地址，准备把书寄给她，寄给她之前我又看了一下原来做的笔记，想想还是应该写个读书笔记，自己也应该常常看看。

第一章：爱上一个不爱你的人

很多时候，我们难以保证我们爱上的人也会同时爱上我们，可是如果每次都只是会爱上那些不爱自己的人，那么情况就不一样了。通常这样的人有一个弱点：不相信自己的感觉，不能辨别对自己不好的人或事。

通常导致这种现象的原因，是从小生活在一个功能失调的家庭，来自父母的关爱非常少，个人的情感需要得不到满足，所以常常会主动付出关爱来代偿自己这种未曾得到的需要。因而在长大之后，特别会去关爱那些看起来在某些方面很贫乏的人。习惯了缺少关爱的个人关系，愿意更加努力的取悦对方，并且因为这种关爱模式，会觉得那些善良稳重可靠的并且对你有兴趣的男性是乏味的。

这是一种痛苦的循环，因为希望得到爱，而在对方身上更加努力的付出希望有所会应，可是却一味只会被那些不愿意付出的人吸引。缘木求鱼是很可笑的，可是太多的人经历这这样的感情模式而不自知，痛苦的挣扎着。

第二章 糟糕的关系 美妙的性

性不等于爱，这个观点已经被越来越多的人接受了。书中用“激情之爱”和“相许之爱”来进行说明。

《爱得太多的女人》

拥护“激情之爱”的人更多的是追求一种对心爱之人销魂蚀骨不过一切的渴望。认为对方与众不同，神秘莫测难以捉摸。少有心思和时间放在其他兴趣和追求上，过多的经历用来追忆过去的相聚和想象未来的相见。并且为了两个人的关系而忍受痛苦和艰难。受苦越多了，激情越深。

而“相许之爱”更多的是追求两个有着基本价值观兴趣和目标相当的人的深深相许。两个人相互信任和尊重。

事实上，激情之爱令人兴奋的程度远远超过稳定相许关系中的那种舒适感，如果一对情侣之间相互之间最初的性吸引的激情之爱最终转变为持久的相许相互关心的挚爱，就需要公共的兴趣和价值观。可是常见的现实却是：当克服一切障碍并且形成真正承诺的两个人最后相互看着对方时，会纳闷当初的激情哪里去了。因为当受苦不再是，激情也会随之褪去。

有的时候，不是爱情欺骗了你，而是你爱得不成熟。

第三章：如果我为你受苦，你会爱我吗？

从流行歌曲到歌剧到经典文学到各种肥皂剧和电影，我们被不计其数的美化赞颂那种没有回报不成熟的情感关系的例子包围着。我们的文化教导我们：那些真正受苦的人，才是真正的爱。

牺牲自我，不计回报，悲情女主角的浪漫幻想美化了不正常的恋爱关系，反而让人不知道如何健康成熟的去爱一个人。

第四章：需要被人需要

这一章又说到成长环境了，但是确实是很多人都有相同的经历。在从小成长的环境中，由于各种原因造成的因为承担太多责任而成长太快的孩子，在成长过程中自己没有得到相应的照料，并且承担着超出一个孩子能力的照顾其他人的责任。她通过辛勤劳动并且牺牲自己的需要来满足他人，赢得了赞许，进而形成了一种忽略自我需要，一味自我牺牲的人格，只有在自己被别人需要的时候才认为自己是是有价值的。

我很喜欢的书中的一句原话：小孩子一般都认为自己、自己的想法和自己的愿望有神奇的力量，是他们生活中发生的所有重要事情的起因。

第五章：我们共舞好吗？

很多时候我们会哀叹生活中的一些女性一再的遇人不淑，但是我们忽略了另外一点：这些都是她们自己的选择，她们只是一次又一次的做出了同样的选择。

情感关系实际上没有偶然，婚姻没有巧合。一个需要被人需要的女人和一个找别人为自己负责的男人，一个具有自我牺牲的女人和一个极度自私的男人等等，他们都是相互做出选择的。

“当有人提到自己是收到某个男人的潜质吸引，而不是他现在是什么样的人所吸引的时候，我们会在一起开怀大笑，因为我们都这样做过——之所以会被一个人吸引，是因为我们确信他需要我们的帮助和鼓励来是他的天分得到最大的发挥。”相信很多人看到这句话会恍然大悟，很多爱与恨的症结也出在这里：我们爱的是那个自己想象出来的人。

第六章 选择爱得太多的女人的男人

任何两个人见面后，都有一个非常类似，尽管不那么有意识的互相评估的过程。每个人都试图根据最初的短暂时间里自动流露出的丰富信息回答对方的一些问题。通常来讲那些无声的询问很简单：我和你有什么共同点吗？和你在一起有乐趣吗？

“你需要我吗？”爱得太多的女人暗地问道。

“你会照顾我并解决我的问题吗？”选择爱得太多的女人的男人问道。

爱得太多的女人会以对方的问题为己任，自我牺牲或者受苦都好，只要能够帮助到对方。可是她们往往忽略了一点：不管我们把事情搞得多么糟糕，每个人都需要感觉是自己在掌管自己的生活，当有人帮助我们的时候，我们常常会憎恨那个人显示出的权力和优越感。而男性，通常需要感觉自己比女性伴侣更强大更有力量。

第七章 美女与野兽

《美女与野兽》这个历经百年反复传诵的童话故事，背后强调的是一种文化偏见：女人如果爱一个男人足够多，就能够改变他。这种强有力的信念渗透到了我们个人和群体的心理中。当我们关爱的

《爱得太多的女人》

一个人不按照我们希望的行为方式或感觉时，我们会想方设法试图改变这个人的行为或者心境，而且常会有好心人给我们建议或者鼓励：“你试过。。。。没有？”每个人关注的都是怎样提供帮助。我们期望能够帮助我们生命中的男人变成我们想要他们成为，需要他们变成的样子。这种看似高尚的动机却无法解释为什么成千上万的女性会选择冷漠残忍不付出爱或者关心的男人，

爱的太多的女人做出这种选择，真正的原因在于控制身边的人的强烈需要。生长在不适环境中的人，会首先否认这些问题，假装这些不快的事情都不存在，然后就开始寻求控制。能控制到什么程度就控制到什么程度。

“当我们为另一个人做他自己能做的事情时，当我们为另一个人计划未来或者日常的活动时，当我们督促、劝告、提醒、警告或者哄诱一个已经不是小孩子的成年人时，当我们无法忍受他面对自身行为的后果，试图改变他的行为，或试图避免他的行为后果时——这就是控制。我们的期望是，如果能够控制他，那么我们就能够控制自己生活中那些涉及到他的感觉。”可是否认和控制，从来都不是解决问题的方法。

回到《美女与野兽》的故事,表面看来：美女通过毫无疑问的爱那个恐怖的怪兽（否认），似乎具备了改变（控制）他的力量。这个貌似准备的解释，符合了我们文化制定的性别角色，但是这个童话的真正重大的意义在于，作者说：接受。接受是否认和控制的对立面，接受一位这愿意承认现实，并且容许那种现实的存在，没有改变它的需要。这其中有一种幸福，不是来源于操控外界或者他人，而是内心形成的平静，及时面临挑战或者困难。

第八章 一种成瘾助长另一种成瘾

爱的太多的女人，其实是对男人有一种瘾。在处理不好这种男女关系的时候，往往又容易助长另外一些成瘾，比如说对药物、食物或者酒精的成瘾。生活越来越坏，却还不知道原因在哪里。

第九章 为爱而死

一次又一次的寻求爱，却一次次的被伤害。爱的太多是一种疾病，首先我们要认识到这一点。病因在于每个爱得太多的女人的自身，而不是那个男人不对。

第十章 康复之路

作为专业的心理咨询师，作者在阐述前面的九章的时候，用了很多的案例让你去体和对比，阐述这些人是怎么走向“爱的太多”这个恶怪圈的，同时在这一章里面也提出了一些切实可行的方法让你去走出这个怪圈。

尽管生活中的大多数的我们，没有像书中的例子这样病的如此厉害，但是还是有一些观点很好，摘抄如下：

停止支配和控制他人。不帮助，不提建议。不支配和控制对方，并且要挑出鼓励和赞扬的角色。少关注他在做什么，关注你自己的生活。

学会不对博弈上钩。这句话很重要，不要把两个人的生活变成了一种吵架分手复合的博弈，尽管这种博弈能够带来兴奋和戏剧性的刺激感。但是这些都会让你离真正幸福生活越走越远。

培养你需要发展的任何方面；不要等待他改变，你才好好生活。不要等待他的支持，你才开始改变自己。做自己想做的事情。不要依靠他的合作来制定你的计划，而要当做自己除了自己之外你无人可以依靠。

第十一章 康复和亲密 消除距离

纠正爱的模式，学会成熟的去爱和相处。接受自己并且接受对方本来的样子。什么时候开始都不晚，但是一定要让自己成长起来。

不知道在哪里看到一句话：男人天生就知道怎么做男人，而女人要学习之后才知道如何做一个女人。我想很多人在这门功课上是学得不够好的，而且很少有人注意到自己在这方面需要学习。看着这本书，我想我们都能够看到三个自己：小时候那个生活在部分功能失调的家庭里面，会认为父母吵架都是自己的错，想做个好孩子的自己；谈恋爱时候会不自觉的希望改变对方，一门心思放在对方身

《爱得太多的女人》

上的自己；成为一个母亲之后，因为知道家庭对于孩子情感需求的支持，而知道关爱孩子并且保护孩子的自己。

成长的道路，很漫长。

23、同楼上上 我搞不懂自己。。

24、我关注你这么久，最感激的就是你推荐了这本书，让我受益匪浅，谢谢。

25、是啊 我想 我会跟一个什么样的人结婚呢 反正我跟我现在的男朋友吵架 就会下意识的 说你打我啊！你打我啊！。。。。从小爸爸就打我，打妈妈。。。。我知道我潜意识里感觉 被打才是相爱。。。。才是婚姻。。。。

26、 我觉得心灵师总是有着与众不同的心灵视角，我们看到的是表象，他们却总是能挖掘出真相。

这本《爱得太多的女人》是一本关于婚姻中，从女性角度出发的心理分析的书籍，为什么女人总是容易受伤，我们常常以为是男人的错，但是通过此书，你会明白，原来，我们自己也有病。

当然，说女人有病绝非贬意，你只是需要正视，生活曾经带给我们的伤害，当你越是掩盖，你的痛苦就越深，便会以更深重的绝望施加到对方身上，这是我们一直都想不到的。

这本书以无数的实例讲述，通过这些故事，我们总能看到自己人生的蛛丝马迹。是的，别不承认，剥开伤口一定会有些疼痛，可是不剥开，你的伤永远也痊愈不了。

女人对男人总是爱得太多，就像我们惯常看到的，爱得死去活来，但有时那真的不是爱，只是一种痴迷，只是沉浸在自己习惯的生活里，自我痛苦的一种生活方式。

因为没有更好的人生模式可以学习，在童年里熟悉的场景往往会吸引女人的注意，她会持续童年的痛苦在婚姻中对待男人，因为这种生活方式，她觉得是安全的，因为在另一种生活方式里她会变得手足无措。所以尽管痛苦，可是她把痛苦当作了生活，因为胆怯，并且看不到自己的错误。

实际上生活中有更美好的状态，也有更优质的男人，只是那种男人不能带来刺激，她便会觉得平淡与乏味，而放弃进入美好生活的机会。人是习惯的产物，总是在熟悉的生活里打转，一点不假，这就是为什么，悲惨的人往往会越来越悲惨，而且无穷的重复的道理。

女人总是试图控制男人，对男人发号施令，其实也与童年的遭遇有关，她们只是觉得不安全，或者另有隐情，这些在婚姻中出现的毛病令男人头痛不已，但又毫无办法。女人爱得太多，往往有时只是揭示着，她得到的爱太少。

当然这本书也举出了即使这样爱得太多的女人，也会与男人充满摩擦却能持续地生活下去的原因，因为爱得太多的女人，恰好遇到了一个与她的齿轮相符的男人，两个人虽然都有病，却总是能一退一退中磨合。但是女人其实还需要认清自己，因为幸福，不应该靠痛苦维持。

所以读一读这本书吧，那些感觉痛苦，却依然乐此不疲的生活下去的女人们，揭开童年的伤疤，抛弃它，不论你现在什么年纪，如果你的心灵深处至少有那么一丝不能言说的痛苦，那么，一定是你在掩盖着什么，你不肯面对真相。与心灵师对话，看看这世界上，原来有那么多相仿的境遇，重新上路吧，将自己治愈，才能爱得更有力量。

27、我要你说给我听

28、手头上就有这本书 看着看着 觉得虽然有文化上的差异 但是很多东西就真的说到点子上了

例如 很多时候 女孩子会以为自己是受到某个男人的潜质的吸引 而不是他现在是什么样子所吸引

一个看不到这个男人现在面貌的女人 她所认为的那个男人的潜质 其实都是自己想想出来的

29、我迷惑的是，人格的损失会让你不自觉地被同样不健全的男人吸引，可是，真的有很健全的男人存在吗？那是什么样的？什么样的男人才是好的？

《爱得太多的女人》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com