

# 《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：9787800301117

10位ISBN编号：7800301117

出版时间：1989

出版社：北京: 宝文堂书店

作者：(美)娜伍德, Robin Norwood

页数：300

译者：江棱

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](http://www.tushu000.com)

# 《爱得太多的女人》

## 内容概要

这本书分析了爱得太多的女人的症状，追本溯源分析这类受伤的女人的原生家庭，这类女人都来自有问题的家庭，不和睦，不幸福的家庭另这类女人从小就对自己评价很低，不相信自己值得拥有幸福，因而总是爱上对她们不好的男人，在爱情里伤痕累累，但是却又沉溺其中不可自拔。这本书通过分析许多案例，教女人该从心理上摆脱这种病症，走向康复，寻找真正的属于自己的幸福。

这个1989年宝文堂版删除了原版中的第九章，这样后面的第十章和第十一章就成了第九章和第十章。

这本书在1991年中国妇女出版社也出版过，名叫《爱得过分的女人》，那个版本的翻译不如这个版本的翻译流畅，但是是完整版，比这本多了一章。

最佳版本推荐2002年北方文艺出版社的《爱的智慧》，不但是完整版，而且翻译更好

# 《爱得太多的女人》

## 精彩短评

- 1、想给十个星。中箭无数，血流成河，泪流满面。
- 2、所有在爱情中挣扎的女人都该看的好书！
- 3、我想读此书 { 爱得太多的女人 } 但是找很多网上的购书网站都找不到。如果有收藏此书并想卖的话，请联系我！表示谢谢！  
联系方式：QQ 373342534 请注明 豆瓣
- 4、老生常谈，但可以看看。
- 5、3因恐惧而非爱4扮拯救者9她利用语言的冲势鼓起勇气13执迷不悟当爱，控制全部感情和举止14父不会爱人，母妒忌25a不健全家庭无法满足情感需求：感觉和情绪受忽略b补偿而照顾显得需照顾男c无法改父母，爱同样男改男d怕遗弃求不分e全心“帮助”f愿加倍担责任罪过g自我评价低h控制i理想化两性关系j执迷男人陷痛苦k酒药糖瘾l喜需解问题者m沮丧求刺激n好人乏味48无法维持持久关系，男婚起缓冲作用61爱：激情(苦难忍受)v深情62求不可企及男86幸福不靠别人103独占异性父母：罪恶感，对性不自在，自己全能112重温旧不幸求解决126找“没一个好东西”180童话解释文化偏见208从了解自己开始228不健家庭女爱多男工作狂244只能爱人者无能爱
- 6、本就是书名毁内容系列，这个版本目录又是如此让人哭笑不得。北京联合出版的目录改得能看了，好了封面又毁起来了……我去，本不值5星，这毁得也要点5星来平衡一下了。
- 7、通过各种事例来让人明白，为何自己总是在爱情中受苦。内容不错，但负能量有点多，事例和结论混在一起，需要自己分辨。
- 8、虽然没有爱太多，唉，苛刻一点说是爱无能。爱太多会丧失自我哦，本着预防为主的目的看完了，我受到启发的是无论是什么问题最重要的还是要真实面对自己，将问题摆上来解决而不是躲避，不是装着不存在。而且，我在这本书里又一次看到父母对孩子有着多么大的影响吖，要有多好才能造就一个人，真正的人！

# 《爱得太多的女人》

## 精彩书评

1. 为什么读这本书？什么是爱得太多？当爱意味着痛苦时，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。当我们不喜欢他的基本性格、价值观以及行为当中的很多方面，但却予以忍受，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。这本书的引言就是这样写的，前2点都有表现在我的爱情里。让我以为自己是爱得太多的女人。所以希望这本书能够帮助我。

2. 读了这本书有什么收获？真的读完之后，其实作者对爱得太多的女人的解释应该是希望通过自我牺牲改变男人，自认为在帮助男人的那些女人。貌似我又不是这样的。诚然，这是第一次用科学的角度心理学的方法分析爱情，而且书里大量的案例引人入胜，蛮有趣的。从爱情如何开始讲起。--始于相似。心理治疗学有个理论，如果自幼跟父母挣扎奋斗过，长大后多半会找个像父母的人结婚。不见得对象正像父母，而是相处的感觉，就像自幼熟悉的感情。当一个女孩遇到一个男人，发现彼此行为模式契合，这种神秘亲切感很有力。要是这个男人还能提供机会让女孩克服曾经的痛苦，吸引力增倍。爱得太多的女人之所以会坠入爱河，背后的动力正是补偿既往，赢得失爱的强烈欲望，要在目前的局面上孤注一掷，扳回所有的失分。受到吸引时，不顾一切的激情难以自持。一旦决裂，便是千刀万剐，新愁旧恨排山倒海。面对心态健全的男子反而不感兴趣，是因为我们长久以来备受辛酸，反而喜欢痛苦的感觉，对他的谅解和怜惜无动于衷。如果不能从旧有的模式中挣扎出来，我们永远无法真正接纳一个正常男子。爱情开始之后呢。--激情和稳定是冲突的。如果一对情侣要将最初的互相迷恋导向持久的稳定关系。他们势必要拥有共同的兴趣与志向，而且要能维持亲密的情谊。然而，一般的情况总是，激情的关系必定充满刺激，受苦，挫折感，给人一种遗失了很重要东西的感觉。这个缺少的东西就是婚姻，只有它才能把暴雨化为细水长流。一旦阻隔两人的困难被克服了，形成真正的盟约，这两人终会望着彼此，怀疑所有的热情都到哪里去了。他们会有点受骗的感觉，因为他们不再那么强烈地渴望对方。为激情付出的代价是恐惧，而滋养激情的痛苦和恐惧也可能毁了这份感情。至于我们为安定付出的代价是无聊，但是用来巩固这份关系的安全保障也会让人了无生趣。爱得太多了我们。--拒绝和支配日增。假如父母对待我们的方式苛刻残暴，或者其他不适当的方式，等我们成年遇到同样行径的人，我们会觉得他的举止理所当然，和他们在一起会感到自如。反而是跟温和可亲的人在一起会坐立不安。对爱得太多的女人而言，一旦脱离那种牺牲自己造福别人的范畴，生活便失去重心，无所适从。更糟的是，社会文化背景中，为爱受苦，为情痴溺已经被浪漫化了，到处都在歌颂不值得不成熟的爱情关系，到处在传播爱情的层次唯有以痛苦的深度来衡量，痛苦越深，才是真情流露。不管拒绝和支配心理以何种面目出现，它们都不能丰富我们的人生。相反的，拒绝的作用只会引导我们走入旧日挣扎的死胡同，至于支配，只会让我们一味想要改变他人，而忽略自己。包容是拒绝和支配的相反，它是一种愿意坦诚承担现实，不做改变的心态。在包容之中，含有真正的幸福。并非来自企图操纵外在环境，而是在面临困难之际，仍能致力于内心的安宁。我们该怎么办？--爱人之前，先爱自己。许多女子都犯了一个错误，她们不先求自我了解，就一意追寻爱侣，希望和他天长地久好，然而她们却换过一个又一个情人，找寻自己失落的东西。其实追寻必须从自我开始，任何人的爱都不能满足我们，除非我们先能爱自己，因为若是我们在空虚中追求爱情，只会觅得更大的空虚。能够真正做到包容个人本色，不奢求用各种手段去改变他，是爱情的极致表现，也是大部分人很难做到的修养。基本上，我们所有的企图改变他人，都是自私的，认定了对方的改变能成就我们的幸福。追求幸福的欲望并没有错，然而将自身幸福交到别人手中，无疑是否定了自己的能力，逃避自己的责任。

3. 如何阅读这本书？顺着读，循序渐进。读的时候不要对号入座，那些案例都是国外的背景，和国内不一样。但是作者的分析倒是头头是道，值得借鉴。另外读书是为了开阔思维+指导生活。那么如果你不是爱得太多的女人，看了这本书了解了另一类人群之后就要避免犯这样的错误，如果身边有这样的朋友，请她看一看这本书，并做一个聆听者，不是评判者。如果你是爱得太多的女人，请积极正面地看待自己的问题，书里有提到爱自己的方法，比如正视问题，积极治疗，倾诉聆听类似经历，充实自己的生活等等。

4. 推荐给哪些人读这本书？正在谈恋爱的人。失恋的人。回顾自己的感情，是不是有过多的拒绝和支配？他吸引你的原因是激情、挫折、神秘亲切

## 《爱得太多的女人》

感还是稳定的无聊？你能不能做到，有他和没有他的时候，你的生活都是充实、幸福和满足的？他不能是你空虚的挡箭牌。

2、这是一本写给女性的书，在11个章节里，作者列举了无数个发生在生活中的实例，来警示女性读者，不要爱得太多，因为生活中的很多不幸，都是因为“爱得太多”：当爱意味着痛苦时，我们就爱得太多了；当与密友的交谈都是以“他”开头时，我们就爱得太多了；当试图成为他的心理治疗师时，我们就爱得太多了；当读自助书籍为他划上认为对他有帮助的段落时，我们就爱得太多了；当我们不喜欢他的基本性格、价值观以及行为当中的很多方面，但却予以忍受，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；一切围绕女性与男性的所有痛苦与烦恼都不能挥之而去时，我们就爱得太多了……美国人罗宾·诺伍德告诉女性读者说，这是因为女人爱得太多了。这个女人认为，爱得太多是一种疾病，是一种亚健康的状态。爱是烦恼的根源，在这本书里，作者通过无数的实例，来充实自己的观点。其目的就是要女性读者意识到，爱得太多，于事无补且会徒增烦恼，这是怎样的说教呀！女性因为对男性爱得太多，所以才会产生许多痛苦和迷惘，按照这个逻辑推下去，作者就是要告诫女性朋友，对男人，不要爱得太多，要有所保留。对于这样的观点，作为男性，我是不大赞成的。其实，女性因其性别、性格以及成长的环境、接受的教育不同，对待男性的态度也各不相同，有的女性看不得男人困苦、迷茫、颓废、忧郁，男人的问题，不会令其躲开，反而会让她们主动进前，去给男性以温暖和帮助，自然，也有爱。这样的爱，谈不上多与少，因为这是出于其女人的天性。正如一位读者所说，女人是很贱的动物，当一旦没有了所要征服的对象，生命就全然无味了。女人对男性的爱，哪怕包含着许许多多的痛苦和迷惘，也会有乐趣和征服的快感在其中，这种感觉，岂是“爱得太多”所能警醒得了的！在这个物欲横流的时代，男女之间不是爱得太多，而是太少太少。君不见，“一夜情”、爱情买卖、杯水主义……男女之间美好而甜蜜的异性之爱，曾在古今中外历代骚人墨客口中笔下描绘吟咏的爱情，已经被这些新潮的观念所荡涤得了无生气。梁山伯与祝英台、罗蜜欧与朱丽叶那样美丽的爱情已经成了男女之间奢侈甚至被人讽刺嘲笑的事情。爱，没有多少之分，笔者倒是提醒女性读者，对男性，要付出爱，只有付出了，才会体会到爱情的美好，才不会枉做一回女人。只是，这爱的付出，要对值得付出的男人。

3、这是什么时候的书我并不知道，我不是一个太爱看书的人。急性子并且没有什么耐心可能是目前最需避免的缺点。在我人生中遇到目前为止最大的情感困扰时遇见了这本书。选取了一部分足以引起我共鸣的章节来细细的阅读。十杯咖啡的时间。我觉得我过了十个长久的人生。有个笑话说，有个近视的人，半夜丢了一串钥匙，正在路灯下寻找，走过来一个人愿意帮助他找，问到：你是不是肯定在这里丢的？“他回答说：“不能肯定，但是这儿有灯”。是的，我们并不能肯定可以在身边的这个人身上找到我们所需要的安全感、存在感和所谓的爱。但是阴差阳错的他刚好就在我们身边，而且对于一个执念的女人来说，爱情的视野已经缩小到只有他一个人影那么大的地儿了。现成的。我的脑海里最快闪现出来的一个词语。然后我自己都忍不住笑了。不过是苦笑而已。我记得和小白还在一起的时候，经常会给他讲述一些好玩的事情，比如说已经很老的那个关于打太极的“一个西瓜分两半，你一半来我一半。。。”其实是很简单的道理。只是我一直都没能明白。我们在经营感情的时候很大程度上扔掉了爱，捡起了占有欲。我们希望对方变成离不开我们的人。那样，才会拥有足够的价值感和存在感。为了达到这样的效果，女人们往往倾其所有来拴住他们的男人。隐忍、失身、破财，甚至是六亲不认。男人和女人一样，是很贱的动物。当猎物一旦没有了征服感，就全然无味了。其实女人也是。除非特别成熟和理性的一类，但是往往这一类人，他们也不能十分纯粹地感受到“爱情”这种东西的美妙。因为幸福和苦痛往往是共存的。所以很多女人都有一样的经历：当初明明是他追的我，到最后却成了我拼命的追赶他。是的，为什么呢？不为什么，因为你爱的太过分了，亲爱的女人。我仍能听到那么多的女人捂着自己的伤口不停的唾骂那个转身离他们而去的男人，骂他们不负责任，骂他们是骗子，骂他们花心、善变，感慨人事万千。。。亲爱的女人，住口吧。收起你惯性的卑微。他不爱你了，是不会那么轻易回头的。正如你不愿意被强奸一样。很多爱情，往往有一个美好的开始，可是过不了多久，争吵、冷战、背叛接二连三的上演。然后女人们歇斯底里，男人们沉默厌烦，然后转身离去。受伤的好像往往都是女人。其实，男人确实给了你一刀，但最后致命的那一击，其实往往是自己给的。因为我们无法战胜我们内心深处那种病态的占有欲。理性永远无法战胜感性站出来做个爽快又潇洒的决定。更何况，当初付出了那么多，你说走就走，凭什么？！凭什么？凭你心甘情愿。你爱的过了分了。亲爱的女人们。我们爱的太过分了。并不是不需要一个来保护我们的男人，只是我们不能丧失自我保护的意识。那句话很俗，可是很有道理：你都不爱自己，别人怎么会觉得你值得爱？

## 《爱得太多的女人》

如果有一颗糖，请给自己留下一半。那样才不会想不通，为什么会爱，为什么会不爱。才不会至始至终念念不忘，抓住不放。很多时候，我们应该去发掘自己人性里面不为自己所知的另一面，而不是一味的纠缠于世俗里的对与错。因为对错和是非，只会让苦痛和不甘来得更加猛烈。内伤的那一刀，是自己给的，不要牵连给别人。半糖主义。做一个心智健康的女人。祝愿自己，和天下伤痕累累的女人们。我们一起康复。

# 《爱得太多的女人》

## 章节试读

### 1、《爱得太多的女人》的笔记-第1页

新版电子书搜不到，下了老版。这目录绝对是在逗我玩，乍一看还以为是本三流言情小说。放开目录，内容还是值得一看的。目录

# 《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](http://www.tushu000.com)