

# 《为什么我们爱得这么累》

## 图书基本信息

书名：《为什么我们爱得这么累》

13位ISBN编号：9787513318255

出版时间：2015-8

作者：[日]加藤谛三

页数：240

译者：吴倩

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)

# 《为什么我们爱得这么累》

## 内容概要

“哈佛大学最受欢迎的心理学导师”加藤谛三，融汇40年研究成果，为我们带来了《为什么我们爱得这么累》这本超级实用的两性关系指南！

加藤谛三曾出版过享誉国际的超级畅销书《我们为何如此不安》，在世界范围内引发关注和讨论。《为什么我们爱得这么累》是加藤谛三第一次针对两性关系进行完整系统的总结，也是他毕生研究成果的总结。

作为世界级心理学家，加藤谛三擅长从现代人普遍关心的问题出发，用心理学的论据解析，有理有据，言语简约，直戳读者的内心深处。

《为什么我们爱得这么累》的内容深入浅出，作者结合海量案例与40年研究心得，从性格、气质、心态、情绪、思维、沟通、潜意识等方面入手，认真分析男女两性在思想观念和行为举止上的差异，明确指出恋爱男女在日常沟通交往以及人生各个阶段面临的感情疑问和困惑，并以科学的方法和专业的心理学知识，给出最深刻、最实用、最有效的指导！

《为什么我们爱得这么累》并非无病呻吟的心灵鸡汤，而是一剂幸福的猛药良方。通过本书，我们可以清晰看到自身存在的问题和缺点，并用科学的方法消除内心的烦恼、焦虑和不安，让积极的情绪和行为引导自己在情感的道路上越来越美满，让你爱得得心应手，让你爱的人牢牢爱上你！

/

### 【编辑推荐】

哈佛大学最受欢迎的心理导师加藤谛三博士40年两性研究心得！

写给渴望真爱、却又惧怕相爱的性情男女最贴心最实用的情感指南。

真正解决初恋期、热恋期、失恋期、新婚期90%以上情感难题。

已帮助日本、韩国、新加坡、美国、加拿大、台湾、香港等50多个国家和地区超过6000万情侣走出情感的沼泽，找到幸福人生。

连续三年位居日本亚马逊心灵读本第一名！全球狂销100万册！

日本畅销书榜五星推荐，《非诚勿扰》等情感节目频频引用！

读完本书，你爱的人一定会爱上你！

/

### 【完美关系的秘密，在这本书里都能找到】

如何第一次见面就令对方怦然心动？

如何选择正确的约会时间和场合？

如何满足对方内心深处的渴望？

如何把握欲擒故纵的火候？

如何在受伤时走出心灵的沼泽？

如何让你爱的人爱上你？

如何在爱情和婚姻中拥有一份完美的两性关系？

# 《为什么我们爱得这么累》

## 作者简介

加藤谛三

日本当代最著名的心理学家，哈佛大学研究所研究员，早稻田大学客座教授，日本精神卫生学会理事

。擅长从现代人普遍关心的问题出发，用心理学的论据解析，有理有据，语言虽然简单，但总能戳中读者内心最柔软的地方。因为通俗易懂、易引发共鸣等特点，他的多部作品入选日本“生活的智慧”丛书。

著有《我们为何如此不安》《你累了吗》《写给失眠者的心理学》《不高兴的生活艺术》《勇敢做自己》《别找借口啦！一瞬间改变，成就无限》等书，系列作品销量破100万册，持续畅销近30年。

# 《为什么我们爱得这么累》

## 书籍目录

序言 若拥有爱别人的能力，人生的问题总归都有办法解决/1

/

第一章 为什么恋爱总不顺利？

他要的不是爱情而是依赖/11

依赖性强的男人，无论怎么挣扎都得不到幸福/16

总是责备恋人，心理上会比较轻松/22

爱一个人，就意味着自立/24

因为眼里只有自己，所以会被欺骗/27

去爱别人，就能谈一场精彩的恋爱/30

和自恋的人结婚，就算离婚了也会不幸/35

她并不认为自己在撒谎/38

他们会做出对自己有利的解释，并深信不疑/41

/

第二章 因为追求无条件的爱，所以无法顺利

总希望自己能受到夸奖，却无视对方的感受/47

心情无法立即好转的原因，以及他们的“正义”/50

分手也是使人成长的爱/55

偏见是憎恨乔装改变后的产物/58

由于不能认可彼此的缺点而造成的悲剧/63

自恋的人无法站在对方的角度看问题/65

就算一直等待也无法得到幸福/70

老来因孤独而痛苦的人们/72

“理想的恋人”的真相/74

性情不成熟的人有很强的执着心/77

世界上最流行的话：“谁都不理解我”/82

搞错方向的努力得不到回报/86

/

第三章 把自卑感与爱情搞混的人

有时会因彼此的自卑感而开始交往/91

把骇人的执着心错认为是爱情的强度/96

“沉醉”与“爱”完全是两码事/100

不合自己的心意就会产生嫉妒和憎恨/102

孤独及失望感一旦过于严重，就会热切地寻求赞赏/108

有强烈自卑感的人，会选择和自己不一样的恋人/110

能够认清自己的本性，就能够顺利地恋爱/113

自卑感极强的男性及自恋的女性/116

把“配不上”错当成最棒的恋人/119

在家狂暴在外迎合，具有两面性的丈夫/122

成熟的恋爱在结束时也不混乱/125

/

第四章 人都是边受伤边成长

勉强去做并非真情意/131

考虑对方想要的是什么，这才是爱/136

和对方没有心灵接触就会产生很大的误解/140

错误的爱，与母亲对孩子的愤怒相似/145

明白什么是不该期待的事情，并且放弃它/147

所谓爱，就是接纳对方的全部/152

# 《为什么我们爱得这么累》

- 只有克服依赖在恋的人才能够去爱/155
- 在无意识的世界里对母亲撒娇的丈夫/158
- 为对方实现愿望是爱对方的样子/161
- 依赖性强的男人没办法去爱女人/163
- 去爱需要觉悟和努力/165
- 想要去爱，这种欲望代表了人的成熟/169
- 喜欢与爱完全不同/173
- /
- 第五章 痛苦正说明终于获得了去爱的能力
- 不自立就无法去爱别人/179
- 试图博取同情、获得心理安宁的人/183
- 为了能靠自己坚定自己的内心/186
- 认识内心的矛盾纠葛，才能够克服它/189
- 人不受伤，无法独立/194
- 不要在乎他人的眼光，给自己独处的时间/197
- 只为“其他人会怎么看我”而活着的女性/202
- 性情不成熟的荒唐的人/206
- 具有独立人格的成年人之间的友情/208
- 人只有通过变强大才能够得救/212
- 性情不成熟的人无法正常地恋爱/215
- 和长不大的男人在一起，会白白浪费自己的人生/219
- 即使去要求无条件的爱，也无法成长/222
- 选择像母亲的恋人的男人/225
- /
- 后记
- 那就是“请你现在就觉察到这一点”的信号/229

# 《为什么我们爱得这么累》

精彩短评

# 《为什么我们爱得这么累》

精彩书评

# 《为什么我们爱得这么累》

## 章节试读

### 1、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第58页

恰恰因为发现恋人是普通人，所以才希望可以彼此鼓励、彼此扶持着，作为普通人一起逐渐成长。而这恰恰才是恋爱的宝贵之处。这句话更容易为我们大家所理解和接受，也许这就是大家想寻找的那种，不依赖于外在，不束缚于完美，在平凡平淡之中得到快乐与幸福的能力吧。  
这种平凡而真实的生活，又有谁不向往呢？

### 2、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第12页

弗洛姆说过，“在忘我这种正面示人的形象背后，巧妙地隐藏着极其强烈的自我中心性”。

### 3、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第191页

心理成长最关键的，并不是害怕受伤、用心良苦地试图不让自己受伤，而是能够忍耐伤痛，在伤痛中努力维护自己心灵的完整。  
在伤痛中维护自己的整体性的心灵，才能够发现自我的心灵。  
这才是积极成长的心灵。

### 4、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第61页

偏见从根本上来讲，是人格的一种特性。

### 5、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第137页

不考虑自己给予对方的，而考虑对方想要的，这就是爱。  
尽管自己很努力，但还是给不了对方想要的，为此而感到落寞，这就是爱。

### 6、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第207页

一直以来自己认为是孝顺、道德的东西，其实只不过是对其他人的恐惧心理而已。

### 7、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第79页

把自己的言行搞得像个神一样的人，一定有所隐瞒。而那些会根据对方神一般的语言而行动的人，他们的积极性、独立性很差，看待世事极为天真。

### 8、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第25页

人都是通过爱别人逐渐得以改造的。通过爱别人，人变得不再以自我为中心。人是通过想要去爱而逐渐成长的。

### 9、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第199页

## 《为什么我们爱得这么累》

当一个人无论是否被其他人宠爱都能够独自生存下去的时候，他的崭新人生就已然开启了。

### 10、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第166页

弗洛姆说：“佛教教义中所谓‘开悟的人’，就是克服了自己的自恋心理，达到完全彻悟境界的人。”

### 11、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第115页

当人际关系中出现大悲剧时，最好认为产生悲剧的原因是自己没有觉察的部分。

### 12、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第23页

人的心灵，并不是从一开始就能够强大到为自己的所作所为负责。出了坏事都想要怪罪在别人头上，这固然是未成熟的表现却也是最真实的心理。

### 13、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第81页

所谓性情不成熟，是那些眼里只有自我，只考虑自我感受的那类人，和这类人相处，很多美好的事情会被变得功利性，让人烦恼。原文是这样描述的性情上不成熟的人有很强的执着心，他们只能从利害关系的角度来看待对方。

他们不能从多个角度来看待对方，而只能从是否对自己有用这个角度来看待对方。

所以，对方的存在也是可以被替代的。

而性情上成熟的人，则会把对方当成是一个独立的人。把自己的言行搞得像神一样的人，一定有所隐瞒。而那些会根据对方神一般的语言而行动的人，他们的积极性‘独立性很差，看待世界极为天真。

### 14、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第24页

实际上，人只有有了打算爱别人的态度，才能够开始改变自己。所谓去爱别人，就是要走上成长的苦痛过程了。总觉得爱情和婚姻一样都是要负责任的一件事，我们每一个人都要在爱情上好好选择，不要伤人伤己。

### 15、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第24页

实际上，人只有有了打算去爱别人的态度，才能够开始改变自己。所谓去爱别人，就是要走上成长的苦痛过程了。

通过努力去爱，一个人才能够摆脱自我中心。

### 16、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第96页

孤独与性欲望的不满足是“伟大的爱”的成因，弗洛姆指出的这一事实，真是不言而喻。

### 17、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第24页

人只有有了打算去爱别人的态度，才能够开始改变自己。所谓去爱别人，就是要走上成长的苦痛

## 《为什么我们爱得这么累》

过程了。

### 18、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第138页

爱并不是绷着脸愠气、闹别扭，要求对方抛开他自己的感受来理解自己，爱并不会因为对方不能够理解、共感自己的落寞就跟他闹别扭。送给自己

### 19、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第204页

会紧紧抓住已有的东西不放，这是性情不成熟者的特点。

——这就是典型的既贪又执

### 20、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第87页

自恋狂为了得到他人的承认和赞赏，会令人心酸地一个劲儿地努力。在这个世界上爱情是最不公平的事，不是通过努力能够解决的，参加考试如果方法不对，只是单纯努力尚且得不到好成绩，更何况完全没有标准的爱情呢？

### 21、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第21页

困扰着人类的一切矛盾与问题，他们都希望通过爱来解决。而一切没能得到解决的情况，他们都会用“那种爱不够彻底”来解释。

### 22、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第171页

彼此陌生的人，只要相互祝福而后分开就好，人类悲哀的宿命正是在于做不到这一点。

### 23、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第229页

不管恋爱会变成天堂还是地狱，其原因并不在于意识，而在于无意识。

### 24、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第81页

从对恋人的认识到对外国的认识都是一样，外化的心理就是对现实的歪曲认识。

### 25、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第55页

提到爱情这个字眼，人们总是会联想到蔷薇色的乐园。然而爱情其实是个残酷的试练园地人要将束缚自己心灵的羁绊一个接一个地斩断。

### 26、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第135页

## 《为什么我们爱得这么累》

不管他为了女朋友，多么勉强自己、多么竭尽全力、多么想忍耐，只要他还认为“我明明为她做了这么多”，他就还不是真正地爱她。

### 27、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第215页

拯救自己的，也正是毁灭掉自己的。

### 28、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第6页

恋爱会把一个人的长处和短处全部显露出来，就算拼了命地硬要把自己的弱点隐藏起来，在恋爱中也无法完全地隐藏自我

### 29、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第25页

人都是通过爱别人逐渐得以改造的。通过爱别人，人变得不再以自我为中心。人是通过想要去爱而逐渐成长的。

### 30、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第24页

读到此处感觉一切的根源还是不成熟，但何为成熟又确实不太好定义。觉得原文写的很好实际上，人只有有了打算去爱别人的态度，才能够开始改变自己。所谓去爱别人，就是要走上成长的痛苦过程了。

通过努力去爱，一个人才能够摆脱自我中心。被人爱可以用不着努力，但去爱别人却不可能不努力。所谓去爱，就是要从正面承受人生的重担。真心地去爱对方的话，是不可能逃避现实的。想要去依赖其他人，想要把责任转嫁给其他人，想要被其他人守护，想要抓住些什么。把这些一一舍弃，从而自立起来的过程，就是成长的痛苦过程。感觉人的本能向来都是趋利避害的，而走向成熟的过程又充满艰辛，成长不易，有了浴火后新生的勇气，才能真正踏上并走好这条最终收获幸福的道路。

### 31、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第110页

其实，有强烈自卑感的人会选择和自己不一样的恋人，而自尊感高的人，则会选择和自己相像的恋人。

### 32、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第5页

从某种意义上说，恋爱就是一个试炼场。在恋爱当中，能够考验出一个人作为人类的综合能力。

### 33、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第211页

正是依赖性弱化了一个人的个人意义，畏惧会削弱一个人的力量与独立的心境。

## 《为什么我们爱得这么累》

### 34、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第5页

从某种意义上说，恋爱就是一个试练场。在恋爱当中，能够考验出一个人作为人类的综合能力。

为了让生活更加丰富、更加幸福，我们追求爱情。然而神经症患者却因为其他的理由而追求爱情。那些总不顺利的恋情，大都是有强烈的退行欲望、只考虑被爱、眼中只有自己的男性，与将自己认同为自我献身的爱情悲剧的女主角，并陶醉于此的自恋的女性之间的故事。

人都是通过爱别人逐渐得以改造的。通过爱别人，人变得不再以自我为中心。人是通过想要去爱而逐渐成长的。

正常的爱会不断地鼓励孩子自立，会一步步地培养孩子的责任感。这样，孩子就会变得想要尽快独立起来，创造专属于自己的世界。

持想要被爱的姿态的人，没办法看穿对方的虚伪的爱。只有在打算去爱对方的那一瞬间，才能够看穿对方的爱中的假象。

### 35、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第5页

一个人隐藏的心理情结会对他的自我产生影响，这会通过恋爱关系表现出来。

是否拒绝承认这种隐藏的自我，决定了一个人未来是否能够幸福。

一个人自我确立的程度、性情成熟的水平，都可以通过恋爱考验出来。

从某种意义上说，恋爱就是一个试练场。在恋爱当中，能够考验出一个人作为人类的综合能力。

恋爱，会让一个人突然直面自己的无意识。

### 36、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第208页

在违背父母意志时，孩子会流多少血啊。然而抛弃掉的并不是父母，而是存在于自己内心中的对父母的恐惧心理。把证明一个人性情尚未成熟的对他人的恐惧心理抛弃。

### 37、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第55页

爱情其实是个残酷的试练园地，人要将束缚自己心灵的羁绊一个接一个地斩断。

### 38、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第136页

所谓爱，并不是站在自己的立场上去为对方考虑，而是站在对方的立场上去为对方考虑。

### 39、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第151页

爱情未必是所有人的自然而发的情感。准确地说，所谓爱情，也有需要学习的一面。

## 《为什么我们爱得这么累》

### 40、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第85页

努力和忍耐都是很危险的东西。

### 41、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第34页

心理上生了病的人，没办法和心理健康的人建立人际关系。与其说有心理疾病的人没办法和心理健康的人建立人际关系，不如说他们逃避和心理健康的人产生人际关系。反过来说，他们一接近心理健康的人，心理上就会变得很恐慌。

### 42、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第15页

作者从心理学的角度分析了一些在恋爱中，表面看上去，大多数人都会觉得很美好的一些片段，并由此分析深藏在其中的危机。剖析的深刻，例如“我只要单方面的爱着你就很满足了，”说出这种忘我的话的人，在他们的人格深处，隐藏着极度冷酷的利己主义。这句话曾是多少人羡慕，以为找到了真爱或者大公无私的爱人，以及类似于我只要远远地看着你就已经很满足了。我爱你，然而你并不需要也爱我。能说出这么文艺的话，竟然也会是问题的一丝马脚，既让我惊讶又让我好奇，去寻个究竟。

### 43、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第26页

没能从和母亲的关系中获得满足并从这段关系中走出来的人，基本上没办法恋爱。

### 44、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第67页

大多数人都在追求一种激情状态，或者说女性居多，觉得这种激情才是源自本真的爱，可以抛开一切的去爱，但太过激烈的感情，可能就是人类人类的错觉吧，而真正爱的能力是一种细水长流的喜悦。爱的能量并不像怨恨的能量一样，那么激烈。爱的能量更加安静，并且是持续性的，可以说，爱的能量是靠意志持续下去的。

### 45、《为什么我们爱得这么累》的笔记-第109页

当一对恋人从热恋的意乱情迷中清醒过来之后，维系两个人关系的就是人与人之间的亲情。那么，要怎么样才能与人产生亲密关系呢？这就要靠开诚布公地开放自己。也就是能够把自己的弱点呈现给对方。

# 《为什么我们爱得这么累》

## 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)