

《强迫的爱》

图书基本信息

《强迫的爱》

内容概要

通过这本实用又真诚的感情自助指南，苏珊·福沃德博士为我们呈现了现实生活中被“强迫的爱”束缚住、吞噬掉的男女们众生相，以及发生在他们身上的真实故事。不管是你自己有执迷的倾向，还是你不幸成为执迷者的目标，这本书都能为你提供鉴定之法，解决之道。你会明白到底是什么造就了这种畸形、不健康的情感模式，你也会学会如何从这种具有毁灭性的情感模式中挣脱出来，获得真正的自由。真正的爱情也许并不完美，但它绝对不是以痛苦为主旋律的双输游戏。放下执迷，享受爱情。

【强迫的爱】

当爱情变成一种执迷、威逼、控制欲

国际知名心理治疗师苏珊·福沃德通过专业的心理分析辅以真实沉痛的案例，全面揭开“强迫的爱”背后的真相。

带你走出无法逃脱的执迷、控制、暴力深渊，获得改变和解脱。

《强迫的爱》

作者简介

苏珊·福沃德博士 国际知名的心理治疗师、演说家和作家。其著作《中毒的父母》和《恨女人的男人和爱他们的女人》为《纽约时报》第一畅销书，她还著有《对天真的背弃》、《金钱魔鬼》、《情感讹诈》等书。她是媒体访谈节目的宠儿，曾在美国广播公司主持谈话节目长达6年，并成立了加州第一家私人虐待诊疗中心。

克雷格·巴克 影视编剧兼制片人，他曾为全美许多杂志和报纸就人类行为问题撰写过文章。

《强迫的爱》

书籍目录

第一部分

当你爱上他/她

第一章 绝不放手的“理想情人” | 014

执迷者对这种感情投入了所有的心血，因此，当他/她遭到对方拒绝，他们往往认为自己再也不会爱别人，再也不会幸福，再也不是完整的自己了。因而当对方拒绝时，执迷者绝不会放弃这段感情。

第二章 爱的极端方式 | 037

执迷者越是试图采用各种手段拴住目标对象，目标对象就越急于疏远他们，他们越痛苦，自我感觉就越不好，他们越是感觉不好就越想通过把痛苦释放出来而摆脱这种痛苦。这就像一个死循环，执迷者明知没有什么好结果，却就是停止不了执迷的行为，所有的痛苦在不断持续下去。

第三章 从追求到报复 | 062

大多数执迷者都会遇到一个爆发点，那时他们就再也无法忍受被拒绝的沮丧。既然爱不再可能，那么就只剩下恨了。执迷者在完全绝望的愤怒下，复仇之火开始燃烧，从一开始满腔怒火，逐渐演变成怒发冲冠，最后甚至会造家破人亡的悲剧。

第四章 明知是火坑却往里跳 | 078

某些执迷者就是喜欢“问题人物”，而且这些问题人物的问题往往非常严重，并非小打小闹。比如，对方总是处于无业状态，或者是酗酒成癮的酒鬼，或者是一个经常出入戒毒场所的癮君子，或者干脆是一个大骗子。

第二部分

当他/她爱上你

第五章 共同的执迷目标 | 112

联合执迷是执迷和激情之间一场剧烈的拉锯战。联合执迷者容忍对方那种强烈的、令人窒息的占有欲，是因为他们想得到一种爱来满足内心的空虚。但是由于容忍不合适的行为，联合执迷者实际上鼓励了对方的行为更加过分。他们渐渐陷入一种混乱的、不健康的感情纠葛中，直到最后鼓起勇气、下定决心来改变生活。

第六章 摆脱不了的恋情 | 130

在双方感情渐渐破裂的时候，想结束这段感情的人需要时间来做出决定，然后需要更长的时间来采取行动。就像建立一段感情一样，结束一段感情也要经过几个阶段。但如果是和执迷者结束感情，那么最后一个即将采取行动的阶段将是一个让人心灰意冷、耗费精力、折磨人的过程。

第七章 当执迷演变成暴力 | 151

对于某些执迷者的目标对象来说，暴力就是无法否认的丑恶现实。他脾气比天还大，你想假装看不见？他动不动就摔东西，你当没发生？他用掐死你们的宠物来要挟你，你会觉得反正自己不是狗，所以就没危险？否认是没法改变这个现实的，只能让暴力不断升级。

第三部分

展开爱情的翅膀，自由飞翔

第八章 寻找强迫的爱的根源 | 174

如果你把伴侣当成了曾拒绝过你的父母，你仍然是在努力克服童年时期遭受的拒绝。就像丛林中那个

《强迫的爱》

孩子一样，仍然敲打着父母家中的门。你竭力追求唯一令你感到幸福的、理想的爱，甚至愿意为此付出生命。但是在你填补内心空虚的过程中，你成为自己联结强迫的囚徒。你得到的必然不是爱，而是痛苦。

第九章 设计你自己的疗愈旅程 | 198

执迷是一种可以治疗的情况。不管你的现状是什么样的，也许你正在为已经失去的感情悲伤抑郁，也许你仍然用热脸贴冷屁股，去追求那个并不喜欢你的人，也许你正在试图挽救一段对你来说很重要的感情，而你却知道因为自己的执迷行为，这段感情迟早要触礁。所有这些，都不是不可逾越的障碍。当然，治愈之路并不轻松，但我向你保证，只要你听从我的建议，你的痛苦会减轻很多，生活也会平静下来。

第十章 解构强迫的爱 | 212

摆脱执迷之苦只有一条路可走，那就是让“执迷运作的系统”停止工作。这个系统由三部分组成——执迷的想法、执迷的感受和执迷的行为。它们是互相滋养，互相影响，互为因果。从另一个角度来讲，如果你改变了其中一个因素，那么其他两个因素也会自然而然地随之变化，跟随步伐之快往往会令当事人惊讶不已。

第十一章 面对感情的真相 | 235

你则必须以一种诚实的态度正视恋情，对于你发现的、你感受的都不避讳地袒露，如果你自欺欺人，那么很有可能不久之后，你就不知不觉地沉溺在一团黑水之中了。

像大多数执迷的恋人一样，认真、坦率地看待你的感情可能是你最不愿意做的事情，因为你内心深处知道，戴着有色眼镜看，也许一切都是玫瑰色的。可如果摘下眼镜看真相，那么难免会有令人痛苦的新发现。

第十二章 驱走旧日心魔 | 250

你可以释放，就可以收敛；可以发泄，也可以压抑。既然你有执迷的力量，就有抑制执迷的力量。你不但可以控制自己的行为，而且必然可以控制自己的行为。

第十三章 放弃强迫的爱，找到人生的平衡点 | 267

放弃执迷并不意味着放弃热情。你要放弃的是痛苦、焦虑、混乱、耻辱、嫉妒和占有欲。一旦你跨过了这些健康感情生活的障碍，你会发现真正的亲密关系的乐趣所在，真爱的基础必然是真心的满足和享受。

《强迫的爱》

精彩短评

- 1、“人是没办法让不爱自己的人爱上自己” 傻逼了吧傻逼了吧
- 2、懂得爱与被爱，不但重要更是必须。
- 3、本书写得很到位，对于各种“爱”的现象分析的确符合现实。因为我曾经也是其中一员。但本书后半部分分析原因中过多强调父母作用，这点我并不赞同。现在看电视里很多情感纠纷，我觉得都可以适用此书。无论有没有“强迫的爱”，我觉得都可以一读。
- 4、p
- 5、比较对症吧
- 6、只是想成为更好的自己，及时治疗。
- 7、我的答案不在你身上。

《强迫的爱》

精彩书评

《强迫的爱》

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