

《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：9787550203167

10位ISBN编号：7550203164

出版时间：2011-11

出版社：北京联合出版公司

作者：[美] 罗宾·诺伍德

页数：252

译者：庞湃

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》

前言

早在大约25年前，女人们就已经开始向你手中的这本书求助，希望把自己从与男人和爱相关的痛苦中解脱出来。这本书首先在美国出版，随后被翻译成25种语言在全世界畅销。它帮助了巴西、法国、芬兰、爱尔兰、以色列、沙特阿拉伯、塞尔维亚以及中国台湾等国家和地区的数百万、上千万的女人，她们的文化背景、社会经济状况、教育水平和年龄各异，都因为爱得太多而需要帮助。值得庆幸的是，自从本书首次问世以来，人们的态度已经发生了根本性变化。人们已经不再认为爱得太多是自然的正常状态，相反，爱得太多现在已经被广泛认为是一种危险、有害的状况。但是，这种认识还不足以让人停止这种痴迷的感情和行为。你将在第2章和第11章遇到的特露迪，已经不会再是1980年代中期本书首次出版时的样子，甚至穿衣吃饭的方式也变了——而且，她肯定不会一整个夏天都待在家里守着电话机，等待永远打不来的电话。今天的特露迪或许甚至能够承认，自己反复查手机希望看到他发来的信息，然后绝望地发e-mail或短信给他，是因为自己爱得太多而出现的问题。与以前相比，女人们表面的行为细节可能会有某些改变，但本质上的痴迷仍和以前一样强烈。如果我们能轻易地说出自己的问题所在，为什么无法克服它呢？就像我们不能提着靴带把自己拎起来一样，爱得太多的根源问题——受到损害的人格——没有能力自愈。我们必须得到帮助，才能改变我们品性中根深蒂固的问题。这正是本书的目的，为那些想要改变的人提供帮助。本书已经让世界各地的女人改变了自己的生活。用它来帮助改变你的生活吧。 罗宾·诺伍德 于2008年

《爱得太多的女人》

内容概要

《爱得太多的女人》

作者简介

《爱得太多的女人》

书籍目录

最新版前言

引言

第1章 爱上一个不爱你的人

第2章 糟糕的关系，美妙的性

第3章 如果我为你受苦，你会爱我吗 第4章 需要被人需要

第5章 我们共舞好吗 第6章 选择爱得太多的女人的男人 第7章 美女与野兽

第8章 一种成瘾助长另一种成瘾 第9章 为爱而死

第10章 康复之路 第11章 康复和亲密：消除距离

附录一 怎样创立你自己的支持团体

附录二 肯定语

附录三 爱得太多的女人的典型特征

附录四 从爱得太多中康复起来的女人的特征

《爱得太多的女人》

章节摘录

版权页：“哦，很好玩！我看到自己穿着围裙，站在炉子前面的凳子上，正在搅拌锅里的食物。我在五个孩子里排行中间，母亲在我14岁的时候去世了。但是，在母亲去世很长时间以前，我就开始做饭，打扫卫生，因为母亲病得太重。她总是在后面的房间里待很长时间才出来一会儿。为了帮助家里，我的两个哥哥放学后还要工作，我可以说是接替了母亲，照顾大家。我的两个妹妹分别比我小三岁和五岁，所以由我来操持几乎所有家务。但是，我们过得还可以。爸爸工作、购物，我做饭、清洁。我们都竭尽所能。钱总是很少，但我们够用。爸爸工作得特别辛苦，经常同时做两份工作，所以他大部分时间都不在家。我想，他不在家的一部分原因是必须出去工作，还有一部分原因是为了避开我的母亲。我们都尽量避开她。她太难相处。”在我上高中三年级的时候，父亲再婚了。情况一下子好转起来，因为他的新妻子也有工作，而且有个和我最小的妹妹同岁的12岁女儿。一切都很融洽。钱不再是个问题，爸爸也开心多了。我们第一次真正有了足够的钱分配开支。”我问：“你对母亲的死有什么感觉？”梅勒妮咬紧牙关说：“那个人在死去很多年以前就已经不是我的母亲了。她是别人——一个要么睡觉、要么尖叫并惹麻烦的人。我还记得她是我母亲时的样子，但印象很模糊。我不得不回想很久以前的事情，才能想起那个温柔、亲切，在干活或者跟我们一起玩的时候总是唱着歌的母亲。你知道，她是爱尔兰人，会唱那种非常忧郁的歌……不管怎样，她最后去世的时候，我想我们都解脱了。但是，我还感到内疚，也许如果我更理解或关心她一些，她就不会病得那么重。如果我能帮助她，我就不会这样想了。”我们快要走到我的目的地了，在剩下的最后一点时间里，我希望能帮助梅勒妮至少略微明白一点她目前困境的根源所在。“你知道自己小时候的生活和现在的生活之间有什么相似之处吗？”我问。

《爱得太多的女人》

编辑推荐

《爱得太多的女人:给所有为爱迷茫的女人》：一本残酷的爱情惊醒手册、改变千万女性的生活、风靡全球已25年。《纽约时报》畅销书第1名！我们女人的很多不幸，都是因为“爱得太多”了……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。

《爱得太多的女人》

精彩短评

《爱得太多的女人》

精彩书评

章节试读

1、《爱得太多的女人》的笔记-第56页

我们需要有意识地培养一种更加坦率、更加成熟的相处方式，而不是采用那些似乎被文化传媒认可的相处方式，让混乱和刺激取代深深的亲密感

2、《爱得太多的女人》的笔记-第10页

吉尔发现，相对继续自责而言，接受父亲没有爱别人的基本能力这个事实要更难。只要过错在自己身上，就还有希望——希望有一天她让自己有足够的改变，从而让父亲发生改变。

通过责备自己，我们怀抱的希望是：我们有能力找出自己哪里做错了，并有能力纠正，因而能够控制状况并不再痛苦。

是全能感的另一种形式么？

3、《爱得太多的女人》的笔记-第1页

与以前相比，女人们表面的行为细节可能会有某些改变，但本质上的痴迷仍和以前一样强烈。

如果我们能轻易说出自己的问题所在，为什么无法克服它呢？就像我们不能提着靴带把自己拎起来一样，爱得太多的根源问题——受到损害的人格——没有能力自愈。

呵呵。一点没错。

前些天恰好在想这个问题。

我似乎很容易陷入他人的"dick-sand"(心理上的)(《单身指南》)，起初是无法自觉的，可随后能够觉察到自己的冲动和不可控制了，在事后。

到现在，甚至还只是有点萌芽的时候就已经可以发现并且可以预见到自己会怎么做，可是无法停止。就好像在与陷入其“dick-sand”的这个人相处时身心不受自己控制。更难受，看着自己一步一步跳进火坑甚至都已经可以想象到之后所会伴随的痛苦，但却无法停止前进的脚步。

我想原因就是那个“受到损害的人格”和“没有能力自愈”。

4、《爱得太多的女人》的笔记-第38页

eros (激情之爱) 和 agape (相许之爱)

前者指的是激情的爱，而后者指的是存在于两个相互深深关爱的人之间的稳定、彼此相许的关系(相许之爱)，其中不含激情。激情之爱：真正的爱是对心爱之人的销魂蚀骨、不顾一切的渴望，认为对方与众不同、充满神秘、难以捉摸。爱的深度是由对恋人的痴迷程度来衡量的。相许之爱：真正的爱是一种伴侣关系，是两个相互关心的人深深地相许。两个人有很多共同的基本价值观、兴趣和目标，并能够友善地容忍各自的差异。爱的深度是相互之间的信任和尊敬程度来衡量的。他们之间的关系使得双方都能够在这个世界上更充分地表达、创造、卓有成效。。。爱的深度的另一个衡量标准是，是否愿意诚实地看待自己，以促进两人的关系发展，加深亲密程度。和真爱相关的感觉是恬静、安全、奉献、理解、陪伴、相互支持和安慰。

5、《爱得太多的女人》的笔记-第10页

我们所有人都如此，当令人感情痛苦的事情发生的时候，我们会告诉自己都是我们自己的过错，这其实是说问题还在我们的控制之中：如果我们改变，就不会再痛苦。爱得太多的女人的大部分自责背后都有这种动因。通过责备自己，我们怀抱的希望是：我们有能力找出自己哪里做错了，并有能力纠正，因而能够控制状况并不再痛苦。

《爱得太多的女人》

6、《爱得太多的女人》的笔记-第21页

如果我们不能对一个男人爱得太多，我们通常就一点都不爱他。

7、《爱得太多的女人》的笔记-第40页

这种激动和兴奋不是来自于性欲的激起和被激起，而是来自于了解和被了解的极其罕见。大多数拥有稳定关系的人都满足于其可预测性、舒适和陪伴，因为我们害怕探索作为男人和女人具有的神秘性，害怕暴露我们最深处的自我。但是，在我们对自己和伴侣之间的未知性的恐惧中，我们就忽视并逃避了这种忠诚关系带给我们的触手可及的礼物——真正的亲密。

所以多数时候我们总是及力地掩饰自我，想方设法让负面的自我不被他人发现，这也不光是对深爱之人所表现出的态度，对所有只要有接触过并有一定往来关系的人都会有的一种隐藏，也是出于对自己不安全因素的认知，我们害怕暴露后的坦荡和瑕疵。似乎也更能理解人们相处时不将自己所有全然告知是必然的，不管是朋友，闺蜜，恋人。因为你知道，当一切暴露无遗时，你会输得很惨。而人也从来都是良莠不均，参差不齐的。

8、《爱得太多的女人》的笔记-第12页

她在寻找生命中丢失的东西，但她不在有希望找到的地方寻找，而是由于她是一个爱得太多的女人，所以就在她最容易看到的地方寻找

9、《爱得太多的女人》的笔记-第7页

你可能易于产生间歇性抑郁，试图通过不稳定的情爱关系所产生的兴奋感来防止这种抑郁

10、《爱得太多的女人》的笔记-第39页

挫折、苦难和渴望对于形成稳定、持续、相互关爱的关系并没有帮助，尽管它们肯定是促成激情之爱的重要因素。

11、《爱得太多的女人》的笔记-第34页

爱得太多的女人习惯了负面的品质和行为，当她和具有这种特点的人在一起时，会觉得比和具有积极特点的人在一起更舒服，除非她付出极大的努力来改变自己的这一点。除非。。。能学会怎样跟那种把她的利益看得和自身利益一样重要的男人舒适地相处，否则，她就无望获得有益的情感关系。她把焦虑、恐惧、痛苦混同于爱和性兴奋。她把自己心中纠结的感觉叫做“爱”。只有在两个人的那种关系由于存在压力而造成并保持情感距离时，她才能感到舒适。当一个男人愿意在情感和性方面都忠实于她时，她就会害怕。她要么逃避，要么把他赶走。由于心理动力会在我们和男人交往的各个层面——包括性层面——发挥作用，所以，糟糕的关系可能确实会使性更兴奋、更激情、更强烈。

很难明确地说我们是被自己的梦想迷惑了，这个梦想就是唤起恋人的所有积极品性——爱、关心、关注、正直和崇高，我们确信这些积极品性正在恋人的内心沉睡，等待着在我们爱的温暖中绽放。爱得太多的女人时常告诉自己说，她们交往的男人从来没有被真正爱过，无论是被他的父母、还是前妻或女友们。

这种情况下性是好的，因为我们需要如此：我们花费大量精力让性起作用，让性美妙。

性高潮是身体和感情两方面紧张状态的一种释放。她体验到的性释放程度，可能与她感受到的对他的不适程度直接相关。。。

在发生冲突以后，两个因素有助于特别强烈和狂热地做爱：其一是前面提到的紧张状态的释放；

《爱得太多的女人》

另一个涉及到吵架之后为了巩固因争吵而受到威胁的情感纽带，双方会付出巨大投入让性“起作用”。在这种情况下享受到令人特别愉快和满足的性体验，似乎能够证明两人的关系完好如初。

12、《爱得太多的女人》的笔记-第19页

我们会选择一个自己不想要的男人——并继续我们的梦想。

13、《爱得太多的女人》的笔记-第3页

如果你曾对一个男人着迷过，你也许会想到，折磨的根源不是爱情而是害怕。那些爱走火入魔的人总是满怀恐惧——害怕孤独的滋味，害怕自己不值得被爱，更害怕遭人抛弃。我们孤注一掷地付出爱情，希望我们为之神魂颠倒的爱人能够消弭那些恐惧。然而，恐惧以及我们的着迷——却越来越深，直到我们那份要求回报的爱变成生活中最沉重的压力。正因为这一套战略行不通，我们只好爱得更苦，爱得更多。

14、《爱得太多的女人》的笔记-第13页

关于父母双方中有人否认自己的感受：

妈妈生气地说：“我跟你说过了我没发火，但你要是再这样问，我就真的发火了！”孩子这时会感到恐惧、困惑、生气和内疚。妈妈在暗示她的感知是不对的，但如果是这样，这些恐惧的感受又是从何而来呢？孩子这时必须做出选择，要么她是对的，妈妈在故意撒谎；要么她听到、看到、感觉到的都错了。孩子通常会按下这种困惑，不再去感知，这样她就不必因为自己的感知不被认可而苦恼了。这会损害孩子相信自己的感知的能力，特别在亲密的关系中，不论是小时候还是长大以后。

孩子对爱的需要也可能被否认或得不到满足。当父母陷入争吵或其它类型的争斗时，家里留给孩子的时间或关注就会非常少。这会让孩子产生爱的饥渴，却不知道怎样相信爱或接受爱，而且会感觉自己不值得爱。

15、《爱得太多的女人》的笔记-第5页

爱得太多的真正含义是，痴迷于一个男人，并且把那种痴迷叫做爱。这意味着，用你痛苦的深度来衡量你爱的程度

16、《爱得太多的女人》的笔记-第4页

生活中的一大讽刺是，我们女人可以同情并理解别人生活中的痛苦，但对自己的痛苦却往往视而不见。

这个应该不仅仅是女人的专利，只是女人更倾向于对情感敏锐，所以表现不同罢了。

17、《爱得太多的女人》的笔记-第15页

像是说我呀。

18、《爱得太多的女人》的笔记-第5页

家庭失调的家庭的危害性：

所有不健康的家庭的共同点就是不能讨论根本问题。这些家庭也许会讨论其他问题——经常是令人

《爱得太多的女人》

反感的问题——但这些问题往往掩盖了使家庭失调的隐秘问题。正是其隐秘程度——这些问题在多大程度上无法谈论——而不是问题的严重性，决定了一个家庭功能失调的程度，以及家庭成员受到伤害的严重性。

19、《爱得太多的女人》的笔记-第54页

从流行音乐到歌剧，从经典文学到哈利昆爱情喜剧，从每天上演的肥皂剧到备受赞誉的电影和戏剧，我们被不计其数的美化、颂扬那种没有回报、不成熟的情感关系的例子包围着。我们一次又一次被这些文化榜样指导着：爱的深度，可以用爱带来的痛苦程度来衡量。

20、《爱得太多的女人》的笔记-第29页

能吸引我们的男人未必一定要穷得身无分文或者病入膏肓，也许他们无法和别人做良好的沟通，或者冷酷无情，顽固自私，阴郁忧愁，甚至浪荡不羁，轻诺寡信。说不定他还会说，他一辈子没爱过人。基于我们自己的背景，我们会对不同的需求做不同的反应。可是不管如何反应，我们都会深信这个男人需要我们的同情和智慧，去帮他改头换面，再世为人。

21、《爱得太多的女人》的笔记-第39页

如果一对情侣相互之间最初的性吸引要最终演变成一种持久相许、相互关心的挚爱，就需要共同的兴趣、共同的价值观和目标

22、《爱得太多的女人》的笔记-第13页

爱得太多并不尽然是爱太多人，或者太常恋爱，或者感情当真放得太深。事实上，它真正的意义是对一个男人着迷，而把那份执迷不悟叫做爱，且让它控制你全部的感情生活和外在举止；你明知它会危害你的健康和幸福，却无法从情网中逃脱出来。它意味着你用折磨的程度来衡量爱情的深浅。

23、《爱得太多的女人》的笔记-第2页

“爱得太多”是一种综合症

爱得痴迷的女人是充满恐惧的——害怕孤独、害怕自己不可爱和不值得人爱，害怕被忽视、被抛弃或被毁掉。我们拼命地付出爱，希望我们痴迷的人能够消除我们的恐惧。然而，这种恐惧——以及我们的痴迷——会不断加深，直到为了得到爱而付出爱成为我们生活的动力。而且，因为这种做法并不奏效，我们便会更加努力、爱得更强烈。于是，我们就爱得太多了。

“爱得太多”这种现象是某些想法、感觉以及行为的一种综合症。

男女有差异：

大多数在童年受过创伤的男人不会对与女人的情感关系上瘾。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。

24、《爱得太多的女人》的笔记-第37页

（十五）你不喜欢那些稳定可靠、对你有兴趣的男人，你觉得那样的“好人”太乏味。

觉得不稳定的男人很刺激，不可靠的男人富有挑战性，不可测的男人很浪漫，不成熟的男人很迷

《爱得太多的女人》

人，情绪化的男人有神秘感，暴躁的男人需要我们的谅解，不快乐的男人需要我们的抚慰，受挫的男人需要我们的鼓励，冷酷的男人则需要我们的热情。然而，如果一个男人十全十美，我们就不能“修理”他，如果他太温柔体贴，我们就不能享受受苦的乐趣。不幸得很，对一个人，我们不是爱得太多，就是一点也不爱。

25、《爱得太多的女人》的笔记-第54页

要从情感关系成瘾中康复过来，需要从一个适合的支持团体得到帮助，才能打破成瘾的恶性循环，并学会从别的地方找到自我的价值感和幸福感，而不是从无法培养这种感觉的一个男人那里寻找，其关键在于，要学会怎样过一种健康、满足、平静的生活，而不是依赖另一个人得到幸福。我们被不计其数的美化、颂扬那种没有回报、不成熟的情感关系的例子包围着。我们一次又一次被这些文化榜样教导着：爱的深度，可以用爱带来的痛苦程度来衡量，而且，那些真正受苦的人，才是真正爱。。我们接受了这样一种观点，认为受苦是爱的自然组成部分，愿意为爱受苦是一种积极品性，而不是消极品性。我们的文化中之所以很少有双方以健康、成熟、真诚、不操纵、不利用的方式平等相处的榜样，很可能是有两方面原因：第一，说实话，这种关系在现实生活中非常罕见。第二，在健康的情感关系中，情感的互动往往没那么激烈，而不健康的情感关系通常有更明显的戏剧性。我们需要抵制那些被社会美化的个人关系中肤浅的、自取其败的不成熟。我们需要有意识地培养一种更加坦率、更加成熟的相处方式，而不是采用那些似乎被文化传媒认可的相处方式，让混乱和刺激取代深深的亲密感。

26、《爱得太多的女人》的笔记-第13页

但父母陷入争吵或其他类型的争斗时，家里留给孩子的时间或关注就会非常少。这会让孩子产生爱的饥渴，却不知道怎样相信爱或接受爱，而且会感觉自己不值得爱。

27、《爱得太多的女人》的笔记-第10页

我们所有人都如此，当另感情痛苦的事情发生的时候，我们会告诉自己都是我们自己的过错，这其实是说问题还在我们的控制之中：如果我们改变，就不会再痛苦。爱得太多的女人的大部分自责背后都有这种动因。通过责备自己，我们怀抱的希望是：我们有能力找出自己哪里错了，并有能力纠正，因而能够控制状况并不再痛苦。

28、《爱得太多的女人》的笔记-第19页

上瘾关系的特点是渴望对方的安慰，第二个标准是，这种关系能够分散她关注并处理自己生活中其他方面事情的能力

29、《爱得太多的女人》的笔记-第54页

尽管为爱受苦以及对情感关系成瘾被我们的文化浪漫化了，但这对我们的状况没有任何帮助。从流行歌曲到歌剧，从经典文学到哈利昆爱情喜剧，从每天上演的肥皂剧到备受赞誉的电影和戏剧，我们被不计其数的美化、颂扬那种没有回报、不成熟的情感关系的例子包围着。我们一次又一次被这些文化榜样教导着：爱的深度，可以用爱带来的痛苦程度来衡量，而且，那些真正受苦的人，才是真正爱。当一位歌手哀怨地低声吟唱着尽管受伤很深也不能停止爱某个人时候，可能因为我们接触这种观点的次数太多，纯粹重复的力量就让我们内心的某个地方接受了歌手的表达，认为爱本该如此。我们接受了这样一种观点，认为受苦是爱的自然组成部分，愿意为爱受苦是一种积极品性，而不是消极品性。

《爱得太多的女人》

我们的文化中之所以很少有双方以健康、成熟、真诚、不操纵、不利益的方式平等相处的榜样，很可能有两方面原因：第一，说实话，这种关系在现实生活中非常罕见。第二，在健康的情感关系中，情感的互动往往没有那么激烈，而不健康的情感关系通常有更明显的戏剧性。所以，在文学、喜剧和歌曲中，健康情感关系的喜剧潜质常常被忽视。如果说不健康的相处方式折磨着我们，那很可能是因为我们所见所知几乎都是这种不健康的情感关系。

30、《爱得太多的女人》的笔记-第56页

各种媒体中宣传的多是苦情，比如一个巨善良的人爱着另一个2B，因为只有悲催的爱情才能催人泪下，才能提高收视率；社会观念会认为，前面那个巨善良的人很有同情心，很伟大；社会媒体中很少出现成熟的爱和健康沟通的例子，因为它们往往平淡如水，互动往往没有那么激烈。所以，社会对爱的观念存在着有害的缺陷，不要盲从啊，娃！

31、《爱得太多的女人》的笔记-第1页

32、《爱得太多的女人》的笔记-第6页

爱得太多的女人的典型特征

- 1、通常，你来自一个功能失调的家庭，在这个家庭里你的情感需要得不到满足。
- 2、由于你得到的来自父母的真正关爱非常少，你试图通过主动付出关爱来代偿自己这种未得到满足的需要，特别是关爱那些在某些方面很贫乏的男人。
- 3、因为你一直都无法把自己的父亲或母亲变成你所渴望的关爱你的人，所以，你会对自己很熟悉的那种不付出感情的男人在内心深处做出响应，他能让你再一次尝试通过自己的爱来改变他。
- 4、由于惧怕被抛弃，你愿意做任何事情维持你们的关系。
- 5、只要能够“帮助”和你交往的男人，几乎怎样付出你都不嫌麻烦，不嫌费时间，不嫌代价昂贵。
- 6、习惯了缺失爱的个人关系，你愿意等待，愿意期盼，并且会努力地取悦他。
- 7、在跟任何一个男人的关系中，你都愿意承担远远超过50%的责任、负疚感和责难。
- 8、你的自尊心非常低，而且在内心深处不认为自己配得到幸福，而是相信自己必须挣来享受生活的权利。
- 9、因为童年时体验到的安全感比较少，所以你不顾一切地需要控制你的男人以及你们之间的关系。你将自己对他人和各种情形的竭力控制伪装成“乐于助人”。
- 10、在情感关系中，你考虑更多的是自己对将来应该怎样的梦想，而不是你的现实状况。
- 11、你对男人上瘾，对痛苦的情感也上瘾。
- 12、你易于对药物、酒精或某种食物，特别是甜食上瘾。这种上瘾可能是由于情感方面的原因，也可能是由于生物化学方面的原因。

《爱得太多的女人》

13、你被那些有问题需要解决的人吸引，或者让自己陷入混乱、不确定的情感痛苦状况中，以此来回避对自己责任的关注。

14、你可能易于产生间歇性抑郁，试图通过不稳定的情爱关系所产生的兴奋感来防止这种抑郁。

15、你不会被那些善良、稳重、可靠并对你有兴趣的男人吸引。你觉得这种“好”男人很乏味。

33、《爱得太多的女人》的笔记-第5页

爱得太多的真正含义是，痴迷于一个男人，并且把那种痴迷叫做爱，让这种痴迷控制你的感情和你的许多行为，虽然认识到了它对你的健康和幸福的负面影响，却仍然不能放手。这意味着，用你痛苦的深度来

34、《爱得太多的女人》的笔记-第18页

关于控制感和“助人为乐”的需要：

通过变得强大并对他人有所帮助，我们是在保护自己免于任人摆布而感到的恐慌。我们需要和自己能够帮助的人在一起，这样才有安全感和对局面的控制感。

35、《爱得太多的女人》的笔记-第1页

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。

36、《爱得太多的女人》的笔记-第52页

如果父母以敌意、苛刻、残忍、操纵、专横、过度依赖或其他不适当的方式对待我们，那么，当个我们遇到一个表现出（或是以非常微妙的方式）同样基调的态度和行为的人时，我们会感觉“这就是理想中的人”。在与那些能让我们重现自己小时候不健康的相处模式的人交往时，我们会感觉很舒服；而在和更温柔、更善良或更健康的人相处时，我们也许会感觉尴尬或手足无措。或者，因为缺少了让对方幸福而努力改变对方所遇到的挑战，缺少了为得到他的喜爱和赞同而遇到的挑战，我们和更健康的人相处时只会觉得无聊。这种无聊往往包括各种程度的尴尬的感觉，这是爱得太多的女人在脱离了自己熟悉的角色——帮助他人、期待他人变好、对他人幸福的关注超过对自身幸福的关注时，通常会有感觉。

37、《爱得太多的女人》的笔记-第1页

1、寻求帮助

2、把自己的康复作为生活的第一要务

3、找一个由能够理解你的同类人所组成的支持团队

4、通过每天的练习，发展你的精神世界

《爱得太多的女人》

- 5、停止支配和控制他人
- 6、学会不对博弈上钩
- 7、勇敢面对自己的问题和缺点
- 8、培养自己欠缺的方面
- 9、变得“自私”一点
- 10、跟他人分享你的体验和你的知识

许多女人都会犯一个错误：她们在还没有跟自己建立关系之前，就寻找能和自己发展关系的男人；她从一个男人跑向另一个男人，寻找自己内心缺失的东西。这种寻找必须先从源头开始，从自己的内心寻找。如果我们不爱自己，即使别人给再多的爱也不够满足我们；因为当我们带着内心的空虚寻找爱时，我们只能找到更多的空虚。我们在生活中的表现是我们内心深处的反映：我们对自我价值的信念、我们追求幸福的权利、我们值得在生活中获得什么。当这些信念改变时，我们的人生也就改变了。

大多数在童年受过创伤的男人不会对与女人的情感关系上瘾。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。

我们所有人都如此，当令人感情痛苦的事情发生时，会告诉自己这是我们自己的错，这其实是说明问题还在我们的控制之中，如果我们改变自己，就会不再痛苦。自责的动因，是我们怀抱的希望：我们有能力找出自己哪里出了问题，并有能力纠正，因而能够控制状况不再痛苦。

由于心理动力会在我们和男人交往的各个层面——包括性层面——发挥作用，所以，糟糕的关系可能确实会使性更兴奋、更激情、更强烈。

如果父母以敌意、苛刻、残忍、操纵、专横、过度依赖或其他不适当的方式对待我们，那么，当个我们遇到一个表现出（或是以非常微妙的方式）同样基调的态度和行为的人时，我们会感觉“这就是理想中的人”。在与那些能让我们重现自己小时候不健康的相处模式的人交往时，我们会感觉很舒服；而在和更温柔、更善良或更健康的人相处时，我们也许会感觉尴尬或手足无措。或者，因为缺少了让对方幸福而努力改变对方所遇到的挑战，缺少了为得到他的喜爱和赞同而遇到的挑战，我们和更健康的人相处时只会觉得无聊。这种无聊往往包括各种程度的尴尬的感觉，这是爱得太多的女人在脱离了自己熟悉的角色——帮助他人、期待他人变好、对他人幸福的关注超过对自身幸福的关注时，通常会有感觉。

尽管为爱受苦以及对情感关系成瘾被我们的文化浪漫化了，但这对我们的状况没有任何帮助。从流行歌曲到歌剧，从经典文学到哈利昆爱情喜剧，从每天上演的肥皂剧到备受赞誉的电影和戏剧，我们被不计其数的美化、颂扬那种没有回报、不成熟的情感关系的例子包围着。我们一次又一次被这些文化榜样教导着：爱的深度，可以用爱带来的痛苦程度来衡量，而且，那些真正受苦的人，才是真正的爱。当一位歌手哀怨地低声吟唱着尽管受伤很深也不能停止爱某个人时，可能因为我们接触这种观点的次数太多，纯粹重复的力量就让我们内心的某个地方接受了歌手的表达，认为爱本该如此。我们接受了这样一种观点，认为受苦是爱的自然组成部分，愿意为爱受苦是一种积极品性，而不是消极品性。我们的文化中之所以很少有双方以健康、成熟、真诚、不操纵、不利益的方式平等相处的榜样，很可能有两方面原因：第一，说实话，这种关系在现实生活中非常罕见。第二，在健康的情感关系中，情感的互动往往没有那么激烈，而不健康的情感关系通常有更明显的戏剧性。所以，在文学、喜剧和歌曲中，健康情感关系的喜剧潜质常常被忽视。如果说不健康的相处方式折磨着我们，那很可能是因为我们所见所知几乎都是这种不健康的情感关系。

要从情感关系成瘾中康复过来，需要从一个适合的支持团体得到帮助，才能打破成瘾的恶性循环，并

《爱得太多的女人》

学会从别的地方找到自我的价值感和幸福感，而不是从无法培养这种感觉的一个男人那里寻找，其关键在于，要学会怎样过一种健康、满足、平静的生活，而不是依赖另一个人得到幸福。

"我们的文化中之所以很少有双方以健康、成熟、真诚、不操纵、不利用的方式平等相处的榜样，很可能是有两方面原因：第一，说实话，这种关系在现实生活中非常罕见。第二，在健康的情感关系中，情感的互动往往没那么激烈，而不健康的情感关系通常有更明显的戏剧性。"

我们需要抵制那些被社会美化的个人关系中肤浅的、自取其败的不成熟。我们需要有意识地培养一种更加坦率、更加成熟的相处方式，而不是采用那些似乎被文化传媒认可的相处方式，让混乱和刺激取代深深的亲密感。

由于我们学会了否认自己想要被人照顾的渴望，我们长大后寻找更多的机会，去做我们已经非常擅长的事情：专注于其他人的愿望和需求，而不承认自己的恐惧、痛苦和没有得到满足的需要。

想到自己比父母中的一人强，而且是父母中另一个人必不可少的帮手，对一个孩子来说是一件多么令人陶醉的事啊！这种童年角色，使她将自己当成了拯救者，要用自己的勇气、力量和无畏的意志，克服困难和混乱，拯救身边的人。

她在承担着几乎超出一个孩子能力的责任的过程中，形成了她的自我价值感。她通过辛勤努力、照顾他人并牺牲自己的需求来满足他人的需求，赢得了赞同。因此，自我牺牲成了她人格的组成部分，加上她的救世主情绪，使得她实际上成了吸引想他那样麻烦不断的人的磁石。

我们能够复制自己已经很熟悉的童年时期的氛围，并且采用我们已经很熟悉的策略。对于我们大多数人来说，这就成了爱情。和这个能让我们做出所有熟悉的举动、感受所有熟悉的感觉的人在一起，我们会感到自在、舒服、异常地“正确”。即便那些举动从来不管用，而且那种感觉不舒服，但它们是我們最了解的。

当一个来自不幸家庭或目前处于紧张关系的人努力帮助别人时，我们必须质疑这是否是控制的需要。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日常的活动时，当我们敦促、劝告、提醒、警告或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，如果能控制他，那么我们就控制自己生活中那些涉及到他的感觉，当然，我们越是努力控制他，就越是做不到。但是，我们停不下来。一个习惯于否认和控制的女人，会被需要进行否认和控制的情形所吸引。否认可以让她回避自身所处的现实状况，以及对这些状况的感觉，由此将她引向困难重重的情感关系。为了让局面变得能让人忍受，她接下来会使出自己所有的帮助/控制技能，同时否认真实情况有多么糟糕。否认助长了控制的需要，而不可避免的控制失败又助长了否认的需要。

真正接受一个人的全部，不是试图通过鼓励、操控和强波来改变他，是爱得一种非常高级的形式。我们努力改变他人的全部努力的背后，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之外的地方，放在别人手里，意味着我们逃避了改善自己生活的责任。

康复之路：变得“自私”一点儿

随着你开始把自己放在第一位，你必须学会容忍他人的愤怒和不赞同。

"你必须认真倾听内心关于什么对你有益、合适的声音，并按这种声音去做。通过倾听你自己的暗示，你才能形成健康的自我之心。"

"最后，变得自私点，要求你认识到自己很有价值，你的天分值得展现，你的满足和他人的满足同样重要，你最好的自己是你给这整个世界，尤其是那些跟你最亲近的人的最棒的礼物。"

《爱得太多的女人》

另一方面，具有讽刺性的是，随着你能更好地爱自己，你可能会发现自己吸引来了一个能够爱护你的人。随着我们变得更健康、更平衡，我们会吸引到更健康、更平衡的伴侣。当我们不再那么贫乏的时候，会有更多的需要得到满足。当我们放弃超级保姆角色的时候，我们就给他人留出了爱好我们的空间。

从爱得太多中康复起来的女人的特点；1.她完全接受自己，即便是想要改变自己的某些方面时也是如此。她有基本的自爱和自尊，这是她小心培养、有目的的发展起来的。2.她接受别人本来的样子，不试图为了满足她的需要而改变他们。3.她了解自己对自己生活的各个方面的感受和态度，包括性方面的。4.她珍惜自己的各个方面：她的个性、她的外貌、她的信念和价值观、她的身体、她的利益和成就。她自己证明自己，而不是寻找跟一个男人的情感关系来赋予她自我价值感。5.她的自尊足够强，所以她能愉快地与他人相处，尤其是不做作的好男人。她不需要被人需要才感到自己有价值。6.她允许自己开放心胸，并依赖合适的人。她不害怕别人深入了解自己，但是，她也不会让那些不关心她的幸福的人利用她。7.她会问：“这种关系对我有益吗？能让我成为我有能力成为的那种人吗？”8.当跟一个男人的关系具有破坏性的时候，她能放弃，而不会产生令人活不下去的沮丧感。她有支持她的培养圈和健康的兴趣，陪伴她度过危机。9.她把自己的平静心态看得比其他一切都重要。过去的所有挣扎、跌宕和混乱都失去了吸引力。她会保护自己，保护自己的健康和幸福。10.她知道，成功的情感关系必须是伴侣之间有相似的价值观、兴趣和目标，而且，两个人都要有能力亲密。她还知道自己值得拥有生活带给她的最好的一切。

儿童，或是有幼稚心态的人，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，幼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。若你是幼稚心态，你也有办法完成一套逻辑自洽，总有办法来说服自己接受“一切都可以尽在掌握，只是我做的还不够好”。

38、《爱得太多的女人》的笔记-第1页

当爱意味着痛苦时，我们就爱得太多了。

39、《爱得太多的女人》的笔记-第51页

因为自我牺牲一直是我的行为方式，所以，没有人让我帮助，或没有痛苦让我忍受的话，我就会不知道我是谁。

40、《爱得太多的女人》的笔记-第10页

我们所有人都如此，当令人感情痛苦的事情发生时，会告诉自己这是我们自己的错，这其实是说明问题还在我们的控制之中，如果我们改变自己，就会不再痛苦。自责的动因，是我们怀抱的希望：我们有能力找出自己哪里出了问题，并有能力纠正，因而能够控制状况不再痛苦。我想起了一句格言：饥饿的人买不到好东西。

41、《爱得太多的女人》的笔记-第19页

在对第10点的分析里，突然想到，一个能无条件满足我所有需要的男人（无条件爱上我），曾经有想过这种人，但却会感受到一种不安全，会觉得这样的爱没有支撑点，不知何时也许就会消失。当

《爱得太多的女人》

然还会想“那么这个男人还需要我什么呢？”

然而如果抱着“他是因为我的这个特质或是对他怎么怎么样才爱我的”这种想法，就会感觉很有安全感，因为如果是这样，只要自己不断维持着这个特质或是继续甚至更甚地保持之前对他的付出，就能够维持这个爱。

那么是否是这个原因让我拒绝了那些合适的对我也很好的并且对我也有兴趣的男人？

42、《爱得太多的女人》的笔记-第33页

现在约会的时候太不一样了，我开始真正关注自己是否喜欢他，我是否开心，我是否认为他是个好人。我以前从来都没想过这些事情。我总是那么努力地让对方喜欢我，确保他和我在一起时开心，让他认为我好。你知道，在约会之后，我从来都没想过自己是否愿意再见到对方，而只想知道对方是否足够喜欢我，愿不愿意再手电话约我。以前我全都弄反啦。

43、《爱得太多的女人》的笔记-第13页

爱得太多的女人特征之一：来自一个功能失调的家庭，情感需要得不到满足。

功能失调的家庭：

持续的争吵和关系紧张

父亲和母亲长时间不和对方说话

44、《爱得太多的女人》的笔记-第54页

为爱受苦以及对情感关系成瘾被我们的文化浪漫化了。我们接受了这样一种观点，认为受苦是爱的自然组成部分，愿意为爱受苦是一种积极品性，而不是消极品性

45、《爱得太多的女人》的笔记-第7页

那些属于爱得太多的女人的典型特征，15条中我能中13条，或多或少。

低自尊。

没有在需要时被对方关注，脆弱的自我形象就会受到狠狠一击。

然后试图从对方那里设法得到一些关爱的迹象来拼命支撑自己的自我形象。

很少考虑自己在恋爱关系中是否诚实。将大量精力倾注于拼命地操纵对方以改变对方对自己的行为或感觉。

之所以付出这些努力，是因为如果不这样做的话，就只能认可并接受真相——一个不关心她的感受、不在乎两人关系的男人。

然后谈到了她的父亲。

然后就想起了某件在我脑海里栩栩如生的事。

某天我去爸爸搬出去后住的老房子里找他。我看见他正站在门口打电话于是离了5米左右等他打完电话。能见到他心里很高兴。

我看见他看到我了。

可是一直等也没见他打完电话，我就蹲下玩了会儿土。

我想他打完电话会叫我的。

可是等我再回过身去的时候，他已经不见了。

《爱得太多的女人》

他回到了他的房子里，就像没看见我一样。
他应该知道我过来肯定是为了看他的。
我看见他看到我了。
我似乎当时还跟在打电话的他做了手势说我在等他。
我想他也许只是进房子有事马上就会出来叫我了。
我等了很久，没有人出来。

不知道为什么这件事在我脑海中一直十分清晰，并且让我觉得很受伤。
就好像今天读到吉尔谈到她希望父亲说爱她的时候，突然间想起这件事然后情绪很失控地哭了出来。

46、《爱得太多的女人》的笔记-第1页

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。
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如此。
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。

……
我们会看到，当交往对象不适合我们、不在意我们或不属于我们，而我们却放不下他时——事实上，我们想要他，甚至愈发需要他——爱就变成了爱得太多。我们会开始明白，我们对爱的渴求以及对爱本身是如何上瘾的。

“上瘾”是个可怕的词。它会让我们想起海洛因吸食者在手臂上注射毒品，过着自我毁灭的生活的情景。我们不喜欢这个词，不愿意把这个概念用在自己和男人的关系上。

但是，我们当中的许许多多的人已经有了“男人瘾”，像其他成瘾者一样，我们首先必须承认自身问题的严重性，然后才能从中恢复过来。

在陷入某个“dick-sand”后就会变成满脑子都是这个人的状态。随时随地都会想到他。即使明显感觉到这个人不是我喜欢的类型，他喜欢跟所有女性调情，粗俗，自以为是；又或是另一个他明明自己虚伪却指责于我，永远不主动不拒绝；更或是又一个他对我其实根本没有任何有其他想法的表示，但我却无法停止自己的想法。

也许这个人只是表面上的花花公子，粗俗也只能说明他不拘小节；那个人或许只是因为太爱自己的家庭才有点为难；而这个人，我相信总有一天他能看到我对他的好然后也对我变好。

多么可悲。

我想我不至于对这样的事成瘾，因为我在发现自己的各种愚蠢行为之后至少知道了既然无力改变那就不要轻易尝试。而能够意识到并且躲避开我想也要归功于妈妈开朗的性格对我造成的影响。

“男人瘾”。呵呵，换做以前的我会把这种词当成莫大的侮辱，感觉这么形容他人跟骂别人从事特殊行业没两样。

不过现在我发觉自己就是这样。虽然不至于上瘾，可十分容易陷进同样的事，并且重复痛苦的过程，无法自拔。

如果你发现自己痴迷于某个男人，你可能已经怀疑这种痴迷的根源其实不是爱，而是恐惧。爱得痴迷

《爱得太多的女人》

的女人是充满恐惧的——害怕孤独、害怕自己不可爱和不值得人爱，害怕被忽视、被抛弃或被毁掉。我们拼命地付出爱，希望我们痴迷的人能够消除我们的恐惧。然而，这种恐惧——以及我们的痴迷——会不断加深，直到为了得到爱而付出爱成为我们生活的动力。而且，因为这种做法并不奏效，我们便会更加努力、爱得更强烈。于是，我们就爱得太多了。

……

通过艰辛地应付成瘾的伴侣，这些人是在无意识中再造并重新体验自己童年的某些重要方面。……她们的个人经历透露出，她们需要自己作为“拯救者”的角色所体验到的优越感和痛苦。似乎在初中还是高中时的日记里有写过类似的话，大意就是我一定是有哪里不好所以没有人爱我。之后心里渐渐认定我一定是有某些地方让人无法爱上我的。现在想来，似乎对“有人能爱上我”这件事本身我是否否认的，但是心里又应该是渴望的。长此以往，又衍生出“只要有人喜欢我就好，喜欢我的人都是好的”这样的想法。然后，当某些信号被我解读成他人喜欢我的表示时，就开始了新的恶性循环。不断需要新的表现他人在意我的信号，当没有按照预期的时间或频率出现这样的信号，就会紧张焦虑，开始想要找到他，确认信号，就像染上毒瘾一样。

我想我应该也是在无意识中重复扮演了一种角色，虽然我不能够确定究竟是一种什么样的角色。

47、《爱得太多的女人》的笔记-第7页

你不会被那些善良、稳重、可靠并对你有兴趣的男人吸引。你觉得这种“好”男人很乏味

48、《爱得太多的女人》的笔记-第55页

榜样：健康、成熟、真诚、不操纵、不利用的方式平等相处。每个人都用诚实、不冒犯对方、充满关爱的方式相互交流。没有谎言，没有秘密，没有操控，没有人自愿去做他人的牺牲品，也没有人把他人当成牺牲品

49、《爱得太多的女人》的笔记-第10页

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。

50、《爱得太多的女人》的笔记-第17页

通常，那些来自功能失调家庭的人都有不负责任、孩子气、软弱的父母。

《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