

## <<爱可以不伤>>

### 图书基本信息

书名：<<爱可以不伤>>

13位ISBN编号：9787807415626

10位ISBN编号：7807415622

出版时间：2009-4

出版时间：顾恺颀 文汇出版社 (2009-04出版)

作者：顾恺颀 编

页数：260

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：<http://www.tushu007.com>

## <<爱可以不伤>>

### 内容概要

《爱可以不伤：都市情感必修课》里有39个都市男女们的情感故事：相恋多年的情侣无法步入婚姻殿堂、曾经突然消失的男友在结婚前夕与她重逢、年龄学历身份悬殊的他们能否走到一起、内心空虚的浪子在爱与不爱的边缘徘徊、情人十年如今何去何从……茫然、困惑、痛苦、失落的他们走进了心理咨询室，心理学会如何解析爱情这一千古谜题，他们的爱情之路将被引向何方？

虽然异性相吸是人类本能，但照管好情感和经营好婚姻的技能却是需要学习。

不然，当爱情突然来临时，你或许会慌乱地措手不及，或者因为执拗以往错误的应对经验，最终让原本命中的天长地久化作镜花水月，更麻烦的还会陷入“爱情之路”图中的种种迷局。

心理学有时像爱情一样奇幻莫测，但也兼具先哲的理智与严谨。

它是世界上已知学问中最能深刻洞悉人类心灵的眼睛，包括这看似纷纷扰扰的爱情。

很多心理学大师对情感和婚姻有过深入的研究和探析，总结出了一些最为经典的情感心理理论和规律，包括择偶规则、完美爱情组成、亲密关系发展进程、性与爱等等。

## <<爱可以不伤>>

### 作者简介

顾恺颀，上海心潮心理咨询中心首席咨询师、上海心潮企业EAP服务中心首席培训师及督导、国家注册心理咨询师、中德项目精神分析师、认知行为治疗师。  
用认知行为与精神分析疗法相结合，对焦虑、强迫，恐怖等神经官能症及其他非重度精神障碍的心理问题进行非药物治疗和干预，实践经验非常丰富，个案咨询时间长达4000小时。  
并开展企业员TEAP辅导、团体减压、人际沟通、职业情商等培训。  
新闻晨报“倾诉版”——《梦的解析》、《爱，可以不伤》专栏；新闻晚报《情与法》专栏；上海星期三周报《职场EQ》专栏；山西青年报《解梦》、《倾诉》等专栏，新民BELLA《释梦》专栏；HISLIFE时尚杂志《大银行之旅》专栏等心理作家与心理评论员。  
上海电视台《十字街头》、《今日印象》、《心灵花园》、《城里城外》、《第四焦点》等节目特约心理专家、第一视频特约心理专家、《百家心阿庆讲故事》书籍策划人、上海政府指定首批四川灾区心理援助专家。

## &lt;&lt;爱可以不伤&gt;&gt;

## 书籍目录

引言：爱情之路你走哪条爱上谁 父母决定故事一：浪子心声故事二：“被暴力”的女人情感心理测试：你容易爱上哪种类型男人爱的方式 经历形成故事三：不信任的爱故事四：管头管脚的爱故事五：怯懦的爱故事六：自卑的爱故事七：蛮横的爱故事八：泛情的爱故事九：自欺欺人的爱情心理测试：测一测你的恋爱哲学爱的时刻 几点了故事十：“剩女”时刻故事十一：迟到的理由故事十二：情人十年故事十三：小米的选择情感心理测试：爱情会影响你的事业吗爱的激情 欲罢不能故事十四：新奇之爱故事十五：爱的花开故事十六：妒嫉之爱故事十七：暴力美学情感心理测试：你会被爱情冲昏头吗爱的MR . RIGHT 是他吗故事十八：新精英，旧贵族故事十九：异国婚姻故事二十：姐弟恋故事二十一：门第悬殊情感心理测试：你内心对配偶的要求爱的进程 行至何方故事二十二：委曲求全故事二十三：婚前婚后故事二十四：奉子成婚故事二十五：闪婚情感心理测试：测测你和他的亲密指数爱的完美 地久天长无爱型组合故事二十六：亲密型组合故事二十七：同伴型组合故事二十八：承诺型组合故事二十九：虚幻型组合故事三十：激情型组合故事三十一：浪漫型组合完美型组合情感心理测试：你们目前的感情定吗爱的语言 句浅情深故事三十二：肯定的言词故事三十三：精心的时刻故事三十四：接受礼物故事三十五：服务的行动故事三十六：身体的接触情感心理测试：你是个够体贴的情人吗了解性 理解他（她）圆满爱故事三十七：性，交流爱故事三十八：性，表达爱故事三十九：中国式现代爱与性

## &lt;&lt;爱可以不伤&gt;&gt;

## 章节摘录

插图：爱上谁 父母决定茫茫人海之中，为什么你偏偏会爱上这么一个他（她）？是上天注定的，还是前世未尽的深情延续今生的约定？

也许都不是，可能是你的父母在潜意识中为你做的决定。

只听说过父母之命决定你嫁娶什么人，难道父母还能控制我们爱上什么样的人吗？

但，这并不是耸人听闻，这样的情况确实存在。

想要理解这一看似玄妙的情况，首先就要了解一个看似更为玄妙的心理学理论——“本我、自我和超我”。

心理学精神分析之父弗洛伊德的理论，认为人类内心冲突集中在三个相互作用的心理系统中：“本我”、“自我”和“超我”。

弗洛伊德发现这些抽象的心理学概念“有助于理解”人们心理的动力过程。

“本我”（id）储存潜意识的心理能量，一直努力在满足个体生存、繁衍和攻击的基本驱力。

本我遵循“快乐原则”：如果没有现实的制约，本我就会追求即时的满足。

想一想新生的婴儿吧。

他们受本我的操纵，一感到有需要就哭着喊着要求得到满足，浑然不顾外部的条件和要求。

再看看今朝有酒今朝醉的人吧——他们更愿意得到即刻的欢愉，而不愿意为今后的成功和幸福暂时牺牲一下眼前的快乐。

随着“自我”（ego）的形成，幼儿逐渐学会如何应对现实的世界。

自我中包含有我们能部分意识到的知觉、思维、判断和记忆。

自我遵循现实原则，寻求用现实的方式来满足本我的冲动，从而给自己带来长远的快乐而不是痛苦和毁灭。

（试想如果没有自我，我们任意地表达我们的性冲动和攻击性冲动，那么结果会怎样？）

“超我”（superego）大约在四五岁开始，儿童的自我才可以感受到，它是来自良知的要求，是只关注一个人“必须”的行为，它强制自我不仅要考虑现实更要考虑理想。

超我追求完美，遵循至善原则，它判断一个人行为的好坏，进而产生积极的自豪感或者消极的愧疚感。

儿童会用认同的方式把父母的价值观整合进来，使自己的超我的力量获得增长。

一个超我特别强大的人可能是道德高尚的人，然而具有讽刺意味的是，他也可能是一个自感罪孽深重的人；而一个超我弱小的人有可能自我放纵，无拘无束，但另一方面他也可能无愧无悔。

由于，超我的要求总是和本我相对立，自我就得努力协调两者。

调和来自本我的冲动需要和来自超我的约束性要求，以及来自外在世界的现实要求。

自我的协调方式往往决定我们最终的行为方式。

由于超我中包括父母的价值观，所以在超我和本我冲突的调节中，我们有时候会不知不觉地做出和父母类似的行为选择，特别在异性情感关系方面，虽然这个冲突选择过程会和父母的完全不同。

比如女孩子会选择嫁个一个类似自己父亲的人或者一个和自己父亲完全不同的人，以及常被提到的“恋父”、“恋母”情结。

但这种情况并不是必然的，这个理论也一直有争议，而且实际生活中情况远比理论要复杂很多。

只是如果你发现自己的情况确实和父母有非常大的类似之处，而且这种类似给你极大的影响和困扰时，才需注意。

故事一：浪子心声年近四十的他，看上去比实际年龄年轻。

无法否认他是一个很有魅力的男人，但略微肿胀的黑眼圈、嘲讽的眼神，却不免让人觉得他有点邪邪的。

男女之间风花雪月的游戏，在这位燕飞看来如同他生命中如影随形的小事。

“我也许生来就有女人缘。

”他随手搅弄着咖啡杯里调羹，毫无表情地说道，“我已经数不清交往过多少个女人了，也许六七十，也许更多。

## &lt;&lt;爱可以不伤&gt;&gt;

”燕飞出生在台湾，在家中排行老大，有一个弟弟、一个妹妹。和许许多多寻找商机的商人一样，十年前，他把家从台湾搬到了上海。在燕飞的印象中，他的父亲是一个喜怒无常的人，经常会没来由地暴打他的母亲和几个孩子。父亲那只高高举起打向母亲的手，母亲绝望的眼神和他们兄妹三个抱在一起蜷缩在角落里哭泣的场景，直到现在都还是他记忆中永远也抹不去的梦魇。

燕飞7岁左右的时候，一个风雨交加的夜晚，父亲又如往常那样的暴虐。母亲在默默地哭泣后，抱了抱他们兄妹三人。然后在每人额头上深深地亲吻了下，就趁着父亲酒醉熟睡时，消失在漆黑的街道了，再也没有回来。在母亲出走后，燕飞的父亲好像变了一个人似的。本来就不爱说话的父亲，现在更是一句话也不说了，独自一个人艰难地抚养着他们三个孩子。虽然他们的日子过得很清苦，但幸运的是不再有眼泪和恐惧，只是多了些冷漠和孤独。

燕飞回忆着自己的母亲，怀着无限的深情。他说她是个温柔的人，是个敢于牺牲自己保护孩子的母亲。每当父亲要打他们的时候，母亲总是护着他们，全然不顾父亲的拳打脚踢。她告诉他们要坚强、要讲道理、要对人好，不可以像自己父亲那样蛮横不讲道理，她还告诉他们以后要对自己的家庭和亲人充满爱。

“可是，”燕飞最后含着眼泪说，“我无论如何也想不到母亲她会离开我们，而且，从此再也没有联系过。”

”他说他受不了父亲的打骂，是很痛，可是这些根本就不能和母亲走后的那种孤独和绝望相比。母亲曾经顽强地保护着他们的心灵，可是最后她却骗了他们，没有坚持下去。他感到他无法原谅自己的母亲。

上国中的时候，燕飞开始了他生命中的第一场风花雪月。他爱上了一个比他高二年级的学姐，那女孩有一个正在服兵役的男友。这个女孩长得一般，但她浑身散发着一种让燕飞说不出的温暖气息。这种气息强烈地吸引着他。这是他的初恋。

他说她就像母亲的翻版，会照顾他，会在他伤心的时候安慰鼓励他。于是，在一个短暂的暑假，在女孩带有莲花味道的床上，燕飞有了他生命中的第一次。后来，这个学姐出为了他而和自己的男友坚决地分手了，表示要跟他一生一世。燕飞说，当他听到她说“一生一世”的时候，自己不知怎么内心一片苍凉，仿佛他根本不知道什么是一生一世一样。

这位学姐越是对他好，他就越内疚，因为，他已经知道自己要离开她了。终于，在学姐无比绝望和孤独的眼神中，他落寞地离开了。燕飞形容自己当时的感受就是，脑子里一片冰冷，心却在滴血。

服兵役的时候，他通过朋友介绍，认识了一个女孩子。这个女孩同样的温柔，同样的善解人意，同样的也有属于自己的稳定的爱情。可是，由于燕飞的出现，女孩疯狂地爱上了他，即使自己的未婚夫威胁割腕自杀也没有使她回心转意。

可就是这样投入忘我的爱，他最后仍然是无情地拒绝了，害得那女孩割腕自杀。可即使是看着病床上苍白可怜的她时，燕飞仍然没有回头。

他说，她痛，他知道；可是，他也痛，一种说不出的痛，一种让他发疯似的恨自己的痛。在服完兵役工作后，燕飞又爱上了一个比自己大七岁的有夫之妇。同样的，当那个女人爱他爱到死去活来，终于决定要和自己丈夫离婚时，他却忽然告诉那个女人，他发现自己已经不爱她了。

然后他很快就在上海找了份工作，定居了下来。可是，燕飞发现自己还是老样子，总会遇到些温柔的女孩子，总是为了爱，而放弃好多好多。然后，他再痛苦地离开，换得一身的眼泪和内疚。

## <<爱可以不伤>>

“我恨我自己，真的。

看到那些女人为我的痛苦，我真的想死了算了，何苦这样害大家呢？

可我不能不爱，只有在爱的时候，我才能感到自己的存在。

我恨我自己。

”他看着我，眼神是那样的幽怨而迷茫。

“受害者也是可怕的，因为，他们往往要去犯同样的罪恶。

”听到燕飞最后说“每次我都很认真地投入”的时候，我看到了他的痛苦的真实，但是我也看到了更多女性为这份“投入”而遭受的痛苦。

她们的痛，或许要远远超出燕飞母亲曾经遭受到的肉体的痛。

都是善良的人，为何偏偏会带给别人痛苦呢？

我的理解，重要的是要他学会宽恕。

宽恕自己的父母，宽恕自己的过去，宽恕自己的恨。

“听起来虽然你有很多的情人，但是你依旧感到孤独？

”我问。

“是啊，我好想去真真实实地爱一个人，可惜我好像做不到。

一切都好像是安排好的一样：兴奋、追逐、谈情说爱、做爱、痛苦的分手；然后，是换一个女人再重复一次。

真的，我崇拜爱情，每次都很疯狂而热烈；但是，当我的一个情人为了我自杀的时候，我感到了自己的虚伪。

你知道，她们可以为了爱而去死。

然而，我自己却可以爱了一次又一次，这不是自欺欺人，又能是什么？

真的，我好恨我自己。

”他焦灼的眼神在泪花后面闪烁出悲凉的味道。

## <<爱可以不伤>>

### 媒体关注与评论

爱和伤，好与坏，在智者眼里其实是可以转化的，读完这本书，你就能成为爱的智者了。

——李佩嘉 《新闻晨报》互动“倾诉”版主笔 认识顾老师缘自做节目，却发现台下的顾老师更有魅力。

和他聊天是种难得的体验，好像从没活得这么明白。

爱，可以不伤；伤，可以不爱。

如果爱，你是否真的读懂爱的语言？

爱是需要学习的，就像读书，想一想，曾经你花了多少时间在学习爱这件事上？

试试从这本书开始吧，好好学习，天天相爱。

——沈婷 生活时尚频道主持人 爱是一种要用一生来学习和实践的情感技能，要学习就会犯错，有实践难免受伤，详读此书方能有爱无伤。

——温喜 庆资深媒体人 生在这个飞速发展、价值观转变，容易迷失自我的时代，女性要面对来自职场竞争、恋爱失恋、结婚离婚、生养教育、顾照老人的诸多压力。

伤心在所难免，这本书，有很多心灵受伤的故事，咨询师也给了我们学习爱自己、为心灵疗伤的方法，对都市女性不为一剂良药。

——肖波 《新闻晚报》资深健康记者 爱生活在都市丛林里的芸芸众生，他们光鲜的表象下隐藏着一颗颗疲累的心，他们不仅需要身体SPA，更需要心理SPA。

恺颀用他娓娓道来的文字，给大家在喧嚣中带来一片难得的平静，抚慰我等烦躁的心灵。

——俞旻骁 《上海星期三》副社长，副主编 爱情不是占有，爱情更不是伤害，爱情是彼此尊重而给予的欣赏和自由。

——叶子 《相伴到黎明》主持人



## <<爱可以不伤>>

### 编辑推荐

读《爱可以不伤:都市情感必修课》中，你会惊异地发现，这些理论与实际生活中的故事竟会如此契合。而学习与认识这些经典情感心理理论和规律，加上都市男女的情感故事演绎，或许能助你走一条最完美的爱情之路。

<<爱可以不伤>>

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:<http://www.tushu007.com>