

<<爱，上了瘾>>

图书基本信息

书名：<<爱，上了瘾>>

13位ISBN编号：9787561439319

10位ISBN编号：7561439318

出版时间：2008-1

出版时间：四川大学出版社

作者：伊东明

页数：218

字数：183000

译者：广梅芳

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，上了瘾>>

前言

在狭隘的社会视觉底下，一些被多数人认为是不合常规或举止特异的人们，似乎在经过了无数努力及掩饰之后仍无法被社会群体所接纳。

而这些人就好像掉了队的蚂蚁一样，独自饱受着风雨折磨，苦苦寻觅着回家的路，却又担心不为同伴所接受，跟不上脚步。

仔细想想，自然生态中，如大象的群体生活里面，大伙儿会相互扶持、扶老携幼。

除了一些特别的状况外，绝不会抛下同伴弃之离去。

是啊，除了特别的状况外，在动物世界里是很单纯的，这些状况不外乎是生老病死或一些突如其来的自然灾害。

但是在人类的世界里，状况却是一一被划分好的，划分得连出手相助的余地都如此小。

精神、心理学界不论怎么努力，人们总难免以异样的眼光对待这群特异的人，不论是先进国家抑或是贫困的地域。

<<爱，上了瘾>>

内容概要

当爱情将你的身心折磨得苦不堪言，你却还身陷其中不可自拔时，这种名叫爱情的“毒品”，拥有远胜于其他药物的力量。

通过13位男男女女的真实爱情故事，本书将让你了解“爱情上瘾症”的各种表现。

爱情依存关系是困扰身陷爱情泥淖中男男女女的最切身问题。

可是面对这么棘手的问题，我们好像束手无策。

为此，本书给予了读者很务实的指导。

不管你想从知性的角度或是感性的角度来看待朋友的或是自己的这个问题，这本书都是一道方便门和解脱道。

<<爱，上了瘾>>

作者简介

伊东明，作者为心理学专家，日本庆应义塾大学修士(硕士)和博士，日本心理学会和日本社会心理学会会员，日本国内少数的性别心理学专家(Psychology of Gender)。他除了在大学执教之外，也活跃于研讨会、演讲会以及电视、广播和杂志等媒体。他主张理论与实践并用，以浅显易懂的方法介绍心理学给一般社会大众。他的著作除了专业书籍之外，有针对一般大众的《改进人际关系讲座》、《恋爱和“喜欢”心理学》、《恋爱科学讲座》、《绝对不会输的心理战》等多本著作。他本身也曾经苦于爱情上瘾症，因而努力研究相关问题。康复之后，他也对许多爱情上瘾症的个案进行过咨询。

<<爱，上了瘾>>

书籍目录

总序 愿景推荐序之一——寻觅良药 推荐序之二 爱情别这样 原序 给无法从情伤中走出来的人们

第1章 有一种“毒药”，名叫爱情——受控于危险的爱情之中 无法自拔的恋情 他这么可怜，如果我不爱他的话 是被爱，还是被利用 爱情上瘾症者扭曲的爱 爱情上瘾症的四大类型 上瘾症等于被某个事物所控制 各种误解

第2章 共依存——无法从苦恋中脱身的人们 脑海中只萦绕着狠心的他 对方是谁不重要，这是属于我的恋爱模式 为什么总是选择一些对你不好的人 总是爱上小白脸 就算被打也不分手 想为可怜的女人带来幸福 共依存症的人们 父母与子女的依存模式 审视共依存的要点 共依存症的恋爱周期 走不出来的原因 想要拯救内在的母亲 不断回到过去和父亲相处的关系里 无法和“好人”交往的原因 一朝被蛇咬，十年怕井绳 突破困境的三个关键

第3章 逃避依存——害怕幸福的人 拨动共依存症者心弦的人 无法建立适度的距离 为何共依存症者会与逃避依存症者交织着爱恋的热舞呢 脱离就要从行动上开始 决断的五个关键问题 不要同情对方

第4章 浪漫上瘾——迷恋激情游戏的人 你对于这个故事有什么感觉呢 改编后的故事 爱到底是什么 寻求情爱刺激的人们 不断等待着白马王子 挑战不可能的恋人 爱的荷尔蒙 刻骨铭心的恋爱经历所带来的危险 新恋情 爱情游戏 活在幻想的世界中 幻想的三个阶段 究竟在幻想些什么呢 期待命运的改变 当梦幻破灭，再度寻找浪漫恋情时 灰姑娘的愿望 内心深处的痛苦 从刺激走向恬静

第5章 性上瘾——只能借着性爱抚慰内心痛苦的人们 无法压抑的欲望和冲动 色情中毒 从电话交友中心得到解放 各种追求性爱的人 性上瘾症的概念 伤害别人也伤害自己 借着性爱抚慰心灵 将自己的行为合理化 容易陷入性上瘾症的人的人格特质 因为性格和职场所囤积的压力 借由性行为伤害自己 因为结婚而丧失自我 依附假相的爱情 为什么边哭边做 社会因素 通往康复之路 坦白告诉伴侣

第6章 平静与抚慰——康复的十个步骤 以健全的人际关系为目标 第一步 注意自己内心的悲鸣：承认 第二步 需要外界的帮助：求助 第三步 察觉自己不好的行为模式：检讨 第四步 了解被压抑的内在需求：吸引你的是什么 第五步 只有爱自己才可能真的被爱：爱自己 第六步 了解创伤对自己的影响：面对过去 第七步 缝合过去的伤口：从过去走出来 第八步 放弃执著：割舍 第九步 不走回头路：不对诱惑低头 第十步 相信自己的力量：勇敢地迈出第一步 由美赫然发现自己手上握着刀子 从那天起由美开始改变 由美终于决定和良树分手 从良树离开的那天起，转眼已经一年过去

<<爱，上了瘾>>

章节摘录

第1章 有一种“毒药”，名叫爱情——受控于危险的爱情之中“天底下，有没有什么稀世珍宝能为人生带来真正的幸福？

”如果你认真地回答这个问题，你的答案会是什么？

换了是我，我大概会毫不犹豫地回答：“是爱。

”多年研究心理学，听过许多人向我倾诉他们的烦恼，同时再仔细看看那些生活得很幸福的人，我只能归结出这么一个答案。

但是我所谓的“爱”，并不是单纯地只有恋爱和性爱，而是一份可以包容及接纳真实的自己、他人（不单只是异性）和这个世界的爱，这一点也将是本书之后再三阐述的一个重点。

如果我们的爱不能从自身出发，进而宏观地延伸至整个世界，却仅仅局限在和异性之间刺激热情的恋爱和性爱时，许多因为爱而产生的一病就会应运而生。

爱会为人带来至高的幸福，同时也会为人带来最深沉的痛苦。

你呢？

爱为你带来幸福，还是无穷尽的痛苦？

爱既是幸福也是痛苦的源泉，这两者之间的平衡点很难维持，许多人因此摇摆不定。

可以确定的是，有很多人早已身陷其中而失去生活的重心。

现在，就让我们从这个名叫由美的女性开始进入主题吧。

无法自拔的恋情由美（19岁，专科学生）“老师，我要怎么办才好？

我是不是应该跟良树分手？

如果真的要分手，那该怎么做才好？

我要怎么做，他才不会一再跟我借钱呢？

我要怎么做，才能改变他呢？

要怎么做？

要怎么做？

到底要怎么做才好？

……”当时的她就是处在这种状况下来找我的。

由美是那种文静美少女型的女孩，任凭哪一个男人看了都会觉得我见犹怜，忍不住有一股想要保护她的冲动。

她从头到尾都没有抬头看我的眼睛，只是一直低着头，像是拼了命似地问自己：“到底要怎么样才能不再这么痛苦？

由美口中的良树，也就是她现在所谓的男朋友。

由美是在刚满19岁的时候认识良树的。

<<爱, 上了瘾>>

编辑推荐

<<爱, 上了瘾>>

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>