

问题：如何改变讨好型人格？

讨好型人格这个话，也是太泛滥了。现在竟然有了将一切利 ta 的行为都一概冠以讨好型人格的诊断的趋势，搞得本性善良的人常常以为自己有病，真是罪孽深重。

说一个解决方案。

如果你利 ta 是为了拿来交换这人对你好——不论是尊敬也罢、回报也罢、依恋也罢、关注也罢，你算讨好型人格。

如果你不是为了这个，而是比如利 ta 就是你准备做的事，或者利 ta 是你认定的人生准则之一，那么你就不是讨好型人格。

如何判定你是后者？

看你是否接受对方得了你的好，却不对你好。

注意，我说的是不对你好，不是指对你坏、伤害你。你没有必要去用你能接受“人得了你的利然后来伤害你”来证明你不是讨好型人格。——不管别人得没得你的利、甚至哪怕对你有利，都不是别人可以伤害你的许可凭证。

我说的是你可以接受别人不对你好。比如，无动于衷，一声不吭，没有表示……这些。

你依然感到快乐，依然觉得没有问题，依然乐在其中。

那么你就不是讨好型人格。

而这个时候，那些看不懂这个区别、仍然说你是讨好型人格的人，自己是讨好型人格。

也就是说，你心里有一个无人能阻止的意念魔法，只要你心念一转，一闪念间，就可以把 ta 们变成小丑。因为只有自己在打着这个主意、并且暗暗觉得这是得到好感的唯一办法的人，才会觉得别人做的一切事情都是在实施这个办法。

我向你保证，从此以后，你每次看到 ta 们说你讨好型人格都会觉得很欢乐。

就是这响指得一直捏住，不要松。

比如，要是得有得你好的某人说你是讨好人格，你就把给 ta 的那份好取消掉，让 ta 自己领悟去。

别人说，ta 点头，一样取消。

---

总结：

把利 ta 作为换取人对你的爱的手段，才是讨好型人格。

把利 ta 作为自己爱他人的手段，不是讨好型人格。

看得懂这区别的人，无法是讨好型人格——因为 ta 必然同时看懂这样做根本达不到换取别人的爱的目的——爱是不接受交换的。

你仔细想想，用来讨好人的东西，都是默不吭声暗戳戳想要拿来换人家什么东西的。要换什么你又不敢说，因为你怕说了人家就不收了。人家以为是什么都不换的，于是收了，等鱼儿咬钩了你又说其实你要这又要那。

从这样要到的东西，其实是钓鱼诈骗骗来的。因为上了当，不能不给你你要的夸赞、你要的一点关注、你要的一点陪伴，这样的东西，真的等于人家跟你关系好吗？

可以等同于爱吗？

别的人不懂，也许可以这么想。

你已经懂了，想这么想也办不到了。

相反，看不懂这区别的人，一定是某种程度的讨好型人格——

因为看得懂这个，是避免走讨好路线的最佳心灵免疫机制，是一针灵魂的疫苗。

看不懂，则犹如没打疫苗在充满高传染性病毒的社区里过小日子。要知道这种病毒是不会停止流行的，而它的传染性甚至比新冠还要高。

看一眼就可能传染。

不打这疫苗，日子久了你肯定会转阳性，这就像下雨天不打伞的人身上一定淋湿一样必然。

---

问题是，怎么能做到这一点？

有一个很简单、实用的做法可以对纯利 ta 做很好的练习。

那就是匿名帮助。

让你所有利之人，无法知道你是谁，保持匿名状态。

在最佳情况下，最好对方连一个代号也不知道，完全无从感谢起。

当你在完全匿名的帮助 ta 人，你可以非常确切的知道你的利 ta 行为的报偿一定是内在的。对方根本没有回报你的可能途径，你也根本不能因为 ta 人的无回报而怨恨。

因为这是你自己一开始就选择的游戏规则，你有啥可怨的？

而这样的事，你仍然可以做下去。无论是单纯觉得开心也罢、还是借此获得了自己是个好人的实据从而感到安心也罢、还是觉得自己满足了宗教义务而觉得自豪也罢，无论是什么，你现在行这事的动机可以在硬性逻辑上可靠的被认定至少不是出于交换对方的好感和爱的目的。

你的目的不是外在的，而是内在的。

你已在这行为自身之中得到了完全的满足，而不再需要纠结它所带来的额外收益。

你要有意识的、故意的、渐进的、然而稳定向前的推送这种实践练习。

这个就是不计较的练习，是稳定性的练习。你会从这个模式的练习里学会将自己的一切行为动力均加以尽可能的内在化。

内在化的动机，不受额外收益的动摇，无失败可言。

看清楚，“渐进”是一项强制要求。

这一实践的成本，不宜超过你可以承受的收入比例。建议你先控制在你的 10% 收入以下。而不要因为沉迷于这实践带来的快乐，而擅自做出你自己其实承受不了的尝试。

注意，这里说的是建议你将实践的起点设立在你的收入的百分之十以下，也就是你净利润的百分之十以下——刨去你的生活费、你的成本、你该交的税……净利润的 10% 以下。

注意，这说的不是你的清醒时间的 10%。

很多人觉得“我没利润，那我捐赠时间吧”。

这不可以。

因为如果你自己尚且做不到自我供养且有利润，这时候你把本可以用于谋生的清醒时间拿出 10% 来捐赠，作为一个新手，你也将很难接受 ta 人的辜负，而这对于 ta 人也是不该背负的压力。

这本质上是一种傲慢和贪婪——对爱之艰辛的傲慢，对 Caritas 体认的贪婪。

你要勇猛精进，但不能用傲慢和贪婪来自欺欺人的勇猛精进。

第二，注意，这里说的是起点。人越是调高这一比例，就实际上是在渐进的调高自己由为自己而活转向为 ta 人而活的比例。

而最终完成向后者的转化，是人自身达成良好的社会化、走向自由、获得真正的尊重和敬爱、获得缺少这能力的人的衷心授权、成为社区支柱的绝对必要条件。

那里有各种各样的刚强、坚毅和毫不费力的英雄气质，有人类无法抗拒的魅力和各种各样人们渴望由你来保管的权柄。

有你脱离孤独、苦闷、迷茫的答案——而且很多，多到你可以随便挑选。

这也是为什么要再三警告你们——要警惕出于对这些福利的贪婪，而用傲慢掩护自己的贪婪。

那样反而会遭到自然规律无情的反噬，而且是罪有应得。

当你实践起匿名施助，只要这实践没有终止，你就一直有可以基本确信你并非讨好型人格的实据。

实践得越久，你越可以肯定。

因为这不是靠自我感觉良好，是靠实际数据。

而终极的非讨好型人格对策是什么呢？

是这个：

如何树立正确的财富观？

编辑于 2021-06-02

<https://www.zhihu.com/answer/1917640700>

---

评论区：

Q: 是不是可以这样理解——“我”对一个人好，是“我”的目的，这时，“我”不是讨好人格。

当“我”的目的是别人对我好，然后“我”对别人好，是“我”完成目的的方式，这时，才是讨好人格

A: 对

---

Q: 还有一种判断的方式，就是问问你自己敢不敢不对 ta 好，讨好型人格一旦失去对外界的关注就会焦虑，会害怕，但善良的利 ta 是没有这种自我强迫性的。

A: 这并不能这么推。

“不敢不对某人好”，可能并不是出于“要讨好这人”这种原因。

---

Q: 偷偷对人好的时候自己很开心，

这个开心就是做这个事情的全部回报了。

做这些纯属本能或者只是一种生活态度。

人不知道谁做的好事，也就避免了回报的交集。

领受了这种好，再去偷偷的对其他人好，这样世界上的爱就越来越多。

ps: 来自受助人的回报不管是好感还是实物感谢都是一件很麻烦的事情。

偷偷做，匿名回答，是最舒服的状态。做完了这个事情也结束了，纯享受。

A: 对头

---

Q: 其实我觉得讨好型人格转变的最大障碍就是不停的贬低自己的人格，否定自己的意愿，因为 ta 们从小不是在一个被尊重被允许的环境下成长的，长大了因此摆脱不掉这种恶劣对待自己的方式，因为 ta 们不知道什么是善待。

一些家长的最可怕之处，不是你想要这个不给你买，你想做那个拦着你不许做，最可怕的就是对你讲道理，用理性和逻辑告诉你，你提出的请求是多么的自私，多么的造成了他们的困扰，多么的该被人厌弃，让你无法不相信自己骨子里是个坏人，你想要的想做的都是铁证如山的错，都要靠伤害最亲的人来实现，这其实让 ta 们从小就承受了分离的焦虑，因为 ta 们害怕被抛弃，所以不敢把自己的“坏”表现出来，其实那哪里称得上坏，只是想吃好吃的零食，想玩精美的玩具，想在冬天温暖的被窝里赖个床，想穿好看的衣服，知道了什么叫喜欢……更残忍的是，ta 是看着周围的同学朋友们拥有这些长大的，ta 不敢去想是爸妈没那么爱 ta，因为这种后果承担不起，ta 会一边羡慕别人一边用爸妈对待 ta 的方式对待自己。

所以这个时候，以去爱其他人为起点是难以扭转这个视角的，因为 ta 们尚且连善待是怎么回事都不清楚，ta 们不知道真正的尊重是什么，真正的对人好是怎样的，ta 们连同情自己都还没学会，怎么会同情别人。

希望各位意识到自己存在这个问题的知友们，请把自己的意愿当做客观规律去认识，去接受，它是不容你忽视和压抑的，继续这样做不会让你得到更多爱，也不会让你更懂得爱别人，而会让你心力更快更猛烈的被耗尽。

人是无法控制自己的心的，如果现在尚且没有人爱你，请你做第一个爱自己的人，去体会自由，体会意愿被尊重，体会被理解和宽容，你会明白为什么这些东西是神圣的，美好的，是所有人都需要的，是我们自给之余要当做信仰去给予的。

我坚定地认为，爱自己是爱这个世界的开端。

其实明白了人的心意是无法被压制和转移的，也就可以理解，父母和自己同样无辜，因为他们不懂得如何正确的爱只是一种结果，无力挣脱自己意念的控制才是因，而这意念又源自同样的悲哀，他们也深受其害。既然知道了错误的爱有多么让人痛苦，那么也不会再忍心责怪他们。让这种错误的爱到我们为止吧。

A: 问题是，自己本来就是个坏人啊……

我也是个坏人。

没啥问题啊……

Q: 但是那个时候，人会以为，这些坏是不该存在的，以为全世界只有自己坏，因为坏人该被消灭，所以讨好，压抑自己的坏会变成求生的手段。

A: 这些坏本来就确实是不应该存在的，只不过它不可避免的会存在。

我不知道你记不记得那个接受和允许的区别。

人要接受坏的存在，这是人的自然义务。

人可以不允许坏的存在，这是人的自然权利。

这两者是并存的。

人真正的问题，是总是不能把握这两者之间的界限，以为不允许就是不接受，接受就是允许。

---

Q: 如果我就是需要对方对我好呢？我希望从对方那里得到我想要的，那么我除了先向对方示好，主动提供帮助，出让利益，还能怎么办呢？这和回答里的讨好型人格区别在哪里呢？

或者，如果我提前向对方说明自己想要的，以及我愿意为此付出的，并允许对方提出交换条件，这样还算不算讨好型人格了呢？

A: 需要对方对你好？你是说需要对方的服务？

那么就提出 offer 啊

Q: 您的意思是我直接向对方提出来需求，尊重对方提出条件或拒绝的权利，而不是由我单方面决定双方的责任和义务，是这样吗？

A: 提出你的需求和你给的交换条件，让对方考虑

---

Q: 请问：如何确定自己提供的“好”，是对方需要的呢？没有反馈还持续给予，在我看来已经是反人性的行为了，好不容易可以接受了，但因为没有反馈，并不确定自己给的“好”是一种“利他”还是“打扰”。

A: 中断无挽留，继续无感激，就是不好的好。

---

Q: 不，我讨好别人不是因为要换取别人的爱，而是因为怕，怕一种类似于“被看不起”的东西，具体也描述不太清，但不是为了换取爱。

A: 那个“看得起”就是你要的爱呀

---

Q: 人真的能做到这么通透吗，我感觉不知道从什么时候起，自己对一切感情都充满迷茫。我付出那些华而不实的关心，虚头巴脑的温柔，那些给予，陪伴，同情……我潜意识到底是为了什么这

样做的呢？为了我自己乐意？还是……我从没发现自己其实只是在尽一种义务？因为我应该这样做或者我最好这样做？

我觉得自己是自私的，可是我对我自己却没有对别人的义务那么尽心。我觉得我是爱所有人的，在我不用为任何结果买单的情况下，我希望所有人得到该有的幸福。这就是症状所在了，真相是不爱任何人。

我只是希望用一点爱来换回一点爱，数着可怜巴巴的回报和反馈，攒着去消费。

这算讨好型吧？我不知道，人太复杂了，我搞不懂。

我不知道该怎么办了，爱不是用给予爱换回来的，可做为一个人，我又贪心的想把它作为一种等价物，顺理成章地兑换别人的好，真的很自私吧。

A: 无自欺已经很不错了。你会明白过来的

---

Q: 我对别人好，别人没有表示我不生气。但是如果我有事找这个人帮忙的时候，他敷衍或者拒绝我，我会难过生气。

A: 可以理解，不过后面学会先问问自己：如果对方不会在你有同样要求的时候给你同样的待遇，你还肯给别人这待遇吗？

---

更新于 2023/6/9