

(越爱越有)

问题：缺爱的人会真的爱别人吗？

题目描述：我觉得这个世界从来没有人真正喜欢过我，爱过我，小的时候周围孩子很多，我能感觉到长辈们没有人喜欢我，没人记得我爱吃什么，但是他们能记得别的孩子爱吃什么，曾经我觉得至少父母是爱我的，但是成年以后，尤其是到了谈婚论嫁的年纪，我越发觉得他们更爱我的弟弟，情感和金钱都给他的更多，似乎我这个女儿嫁出去了任务就完成了，儿子会一直帮衬和照顾着，我内心感觉很凄凉，没人真正爱我，我现在也谁都不在乎，没有发自内心的爱任何一个人，对于父母我是觉得我该对他们好，至少他们辛苦了一辈子养育了我和弟弟，尽管他们肆无忌惮的赤裸裸的重男轻女，我除了不断的劝自己宽容和原谅，装作无所谓，也不能抱怨一句，因为抱怨只会让事情变得更糟糕，我不爱任何人，也不真心喜欢任何人，和亲人朋友的关系也都是不冷不热的，每天都郁郁寡欢的开心不起来，我很想让别人喜欢我，我也想去喜欢别人爱别人，可是不知道怎么表达去让别人接收到，我是个不快乐的人，也没办法传递给别人快乐，希望大家能帮帮我！

遇到这种问题，我一般都会建议去参与一些公益活动。

因为爱是这样的，它有一种马太效应，就是越做越有，越给别人，自己就越多。

反之小心翼翼、舍不得给的，自己留着的那点也迟早枯竭。

你以为那些舍得给的都是不缺爱的人吗？

错了。

缺爱的人有缺爱的人的门槛，不缺爱的人有不缺爱的人的门槛。

你缺爱，找你要的也少；ta 不缺爱，找 ta 要的也多。

就好比都是十比一的税率，你月收入一千，只要缴一百就够了。ta 月收入上万，缴的数额就得上千。为什么越是富人越要逃税？就是这个原因。

你如果没有在一个很有爱的环境里长大，其实不需要一下子就去奋不顾身、舍己救人、不求回报。你可以给自己设立一个比较低的门槛，比如给家门口的野猫喂喂吃的、在网上给一些有需要的人捐款、给山区儿童送一些书、去当志愿者等等。

做这些事情的好处是你不用担心爱的不够、爱的不好，这些事情本身就是行善。不是针对具体的对象，没有人会抱怨你做得不够好。

与此同时这些事可以慢慢把你的心和眼睛打开。

它们会让你看到这个世界上有很多人比你更缺乏、更贫穷、生活的更艰难。也会让你看到自己是被人需要的。你不是无足轻重，你一点一滴的善意都在影响着周围的世界。

这其实就是爱的回报，也是为什么越爱越有的机制。

因为人不能去爱，很大一个原因是认为自己不配、不值得，觉得自己是被抛弃的那个，看不到自己身上的价值。不是不想爱，是觉得自己没资格去爱。

这种时候如果一下子进入亲密关系，爱一个具体的对象，就很容易出问题。会患得患失、疑神疑鬼，也会很容易受打击。

所以最好先从不认识的人做起。

在参与公益的过程中，慢慢修复自己的身份认同，重新认识自己的价值，建立自我接纳和爱人的自信。

“越爱越有”的机制，就是越爱你就越能体会自己的价值，越对自己的价值有信心，就越能去爱。

缺爱的疗愈，恰恰要通过“去爱”来完成。

先在关系比较远的人里“去爱”，等你重新接纳自己之后，再尝试去爱关系比较近的人。

另外。这个世界其实没有什么不缺爱的人，只不过有的缺得多点有的缺得少点。

不同的人有不同的起点。你的起点可能没有那么高，但只要一开始，记得那个规律吗？越爱越有、越给越多。

你越去爱，就越会发现，其实你所有的经历，包括那些“缺爱”的经历，都在帮助你去学习爱。

编辑于 2021-12-04

<https://www.zhihu.com/answer/2255833638>

评论区：

Q: 真正的爱是一种需要习得的能力——尽力增加对方的选择余地（生命力）。之所以要由远及近，是因为爱越是亲近的人、对爱的能力要求越高。爱能较低的话，一上来就挑战最高难度，成功率不能保障。挫折太严重又容易打击积极性。不如小步迈进，逐渐建立起信心呀。

Q: 答主我来反馈了，我无条件爱了我男朋友几个月，却发现我突然间也找到了我自己，看到了我自己。过去几年因为创伤我一直生活在麻木当中，是我男朋友对我的接纳、认可和爱让我又感觉到了自己的存在，又有了活着的感觉。

我是边缘型人格障碍，所以其实是没有自我的，自我身份认同建立在人际关系上，人际关系不稳定，内核就不稳定。所以之前的我一直是在和我男朋友的互动中才能感受到自己和这个世界的联系，脱离了他后我的世界依然是一片灰色的。而现在我居然看到了我自己，和自己的本心建立起了联系，我从很喜欢我男朋友觉得他的存在就让人觉得好欣喜，到觉得自己还活着真好啊，觉得一切都那么有趣，生活充满了希望，我觉得自己也很好，我喜欢现在自律积极上进的自己，我也允许自己在学习之余休息娱乐，我完全接纳了现在的自己。我一改往日的死气沉沉，只是因为自己还活着自己的存在就心情愉悦，我真的太久没有体会到这种活着的感觉了，过去只有通过我男朋友才能感觉到。我瞬间明白了您说的爱别人和爱自己的机制是一样的，我终于体会到什么才是爱自己了。

过去我对自己其实是一直不太接纳不太认可的，对我男朋友的仰慕其实也有自我投射的原因，羡慕他的才华和优秀，想要成为和他一样的人，但是又觉得自己不够好总是矮化自己，经常自我攻击，自我否定。现在我和自己的心的连接打开后我发现自己的重心也更多回到了自己的身上，不再总是夸张的过于关注我男朋友，我想我以前对他的爱其实有一部分是对自己的，只是那时候我没有自我，灵魂寄托在了他身上罢了，现在我看见了自我，那部分爱也回到了我自己身上来了。我觉得不出意外，我的边缘型人格障碍可能也随之彻底好了吧。

A: 真是太好了[赞]

Q: 我觉得我是比较缺爱的，我却能很喜欢别人（我会把好的分享给她，在她有困难的时候会帮助她，我希望她可以变得越来越好）。但是没有得到如我所愿的反馈的时候我真的会很难过，我很痛苦，我想我知道什么是爱，如何才是爱一个人，但是真的很难做到。

A: 你爱她，她自由的发展，幸福的生活，你就欣慰了。

Q: 我一直觉得捐款慈善的意义不大，算是一种自我感动的行为。

A: 先从自我感动开始

B: [红心]你真可爱

A: 实话实说

Q: 就算做公益也会觉得自己做的不够好，是否会嫉妒比我做的更好的人，是否会嫉妒比我更受欢迎的人，自己的行为又是否出于真心，如果是自己强迫自己关心共情他人怎么办。。是不是想的有点多。

A: 是

Q:

可能我是少数情况。行善解决不了我与自己、与他人的关系问题。充其量只能暂时提升我的自我价值感。

A: 需要时间。

Q: 答主在知乎答题，应该也算“行善”的一种吧。

感觉自己有发生什么变化吗？

A: 太多了。

更新于 2023/8/10