

问题：如何摆脱异性多看我一眼就觉得别人喜欢我的变态自恋心理？

题目描述：只要是异性，他多看我一眼，多和我说一句话，我就觉得他喜欢上我了，前男友和我一个班，他在群里说一句话，我就觉得他在引起我的注意，其实我心里知道这些是不可能的，每次有这种心态的时候我也会刻意去给自己心理暗示，不是这样子的，但是下次我还是会有这种心理，我觉得自己这种自恋心理好变态，我好讨厌，不知道怎么纠正…

其实我觉得我本身是一个很自卑的人，平时说话都不敢高声的那种，但不知道为什么会有这么变态的自恋心理，还有男朋友当时明确说是因为不喜欢我了才和我分手的，我还是很喜欢他，总从他的蛛丝马迹中寻找他还爱我的借口，这样子总让我放不下他，我好烦恼…希望广大知友可以帮帮忙…

正常的情况应该是啥？

应该是所有社会化程度高的人，只要稍微给了机会深入了解，就都会喜欢你。之所以没有发生喜欢这件事，只不过是出于隐私和负担考虑没给对方这机会。

换句话说，喜欢你的人应该成千上万。于是你根本不会去研究到底谁喜欢你、是不是真喜欢，因为没谁不喜欢、没谁不是真喜欢。

被喜欢根本不稀罕，用不着冥思苦想的去“觉得”，更谈不上什么“自恋”“变态”。

你的问题是喜欢你的人太少了，于是随便哪个都掀起巨大波澜，万般纠结。

你要考虑的问题不是这人是不是真喜欢你，以及“总觉得有人喜欢的自恋”，而是为什么喜欢你的人这么少，以至于某人喜不喜欢你如此值得纠结，以至于“谁都喜欢我”成了一种想起来就觉得肯定不成立的妄想。

为什么？

你们不要误解重点。

所有社会化程度高的人不由得喜欢你，重点不是你绝世美貌。

而是你一出现，事情就有希望了；你答应帮忙，ta 就睡得着了；你站在 ta 这一边，ta 就有信心了；你赞同 ta 的判断，ta 就不害怕了；你看好 ta，ta 就不担心了。

你认为 ta 没有错，ta 就不再自我怀疑。

这跟你的美貌、身材、皮肤完美程度几乎没有任何关系。

但是你要注意——能感应到你这种效应，本身是有门槛的——就是那句“社会化程度高”。

就是要历经人世，知道厉害，知道什么是真、什么是假，什么是好、什么是歹，分得清是非、辨得明曲直、拎得清轻重。

不是这样的人，觉得你很可恶、很讨厌，实属题中应有之义。这些人根本不懂什么叫“喜欢”，ta 们“喜欢”什么，只是一出毁灭戏码的开端。

被社会化不足的人“喜欢”，是一种倒霉，一种极大的不幸，而绝不是什么需要纠结“为什么 ta 们不喜欢我”的“问题”。

只有社会化充分的人的喜欢才值得你在意。

而你如果非常清楚 caritas 是什么，而且非常清楚自己做到了什么程度、能做到什么程度，你自然而然会有一种绝对的自信——有耳朵、有眼睛的，没可能不喜欢你。

因为你是一个净正面的好消息，甚至比中彩票的意义更净正面。

有人不喜欢中彩票吗？

为什么说这和你的容貌和能力无关？

超凡美貌，绝世神功，这只不过是彩票金额大一些而已。

没有这些，你可能只是个六等奖。

但是六等奖也是奖，六等奖就不是人见人爱？

就算你只是个“再来一瓶”又如何？难道有人不喜欢“再来一瓶”？

遵从 caritas 原则的人，对人是一个净收益。因为 ta 们不报复、不审判、不欺压、不掠夺、不强迫。因为 ta 们以原谅为自己不可推卸的义务，以尊重为自己的必须履行的责任。

ta 们临难不苟免，临财不苟得。

就如侯嬴、朱亥，不过是城门看守、市井屠夫。

但那又怎样？

谁能得到 ta 们的认同，都一样是可遇不可求的幸运。

是谁该庆幸？是信陵君，还是 ta 们？

遵从 caritas 的原则行事，你根本不必担心会没人喜欢你。

真正的问题是——对方有什么资格知道你是一个多么可贵的机会？

就凭 ta 有钱？有才？身材好？长得漂亮？

就凭 ta “喜欢”你？愿意“付出一切”？

到了这一步，你自然明白这里为什么说“谁是不是喜欢我”根本不该是个问题了——不管你多不美貌、力量多弱小，该庆幸的仍然是对方。

爱到底是什么？（#爱#）

<https://www.zhihu.com/answer/1743255025>

编辑于 2021-09-03

<https://www.zhihu.com/answer/2100916481>

评论区：

Q: 没被贪过没被坑过，怎么还羡慕起来了

喜欢可不是爱啊，被喜欢可不总是好事。

喜欢不稀罕，爱才稀罕。

Q: 猜想一下背后的逻辑：拥有爱和被爱能力的人，一旦被人发现，很有可能被喜爱。所以说有这样能力的人是不缺少他人喜爱的，自然不必纠结自己有没有人爱。另外，纠结他人是不是喜爱自己，反映了内在理解爱的含义很可能是“索取”而不是“付出”，被人爱了就可以享受他人的付出，所以才很在意自己到底有没有福可以享。这思维是一种自己目前不能经营好自己生活的体现。

Q: 喜欢也分几种。要说普通的认可我欣赏我，我有这个自信。但如果指引起性欲，不是随随便便能做到的。

B: 真要是能普遍引起性欲，男女通吃，那人都麻了。

Q: 我觉得 ta 喜欢我，我身上有 ta 所欲的东西。

这个 ta 所欲的东西，对应的是我比较“自信”的东西，利用他人补足自身“信心”，是一种自身心理补偿机制吗？

这样的我往往自卑，缺爱，鲜少有人喜欢我。

社会化程度高，自信自知（对自身能够做成事情的把握程度；对自身情绪和认知的充分认识），情绪稳定办事靠谱，做啥啥成功，谁和我接触不喜欢我？

喜欢我就成为一件平常事，但要注意不要被别人的喜欢困住，别人的喜欢是我做好我自己的附赠而已。

B: 不错，我觉得真相是，利用他人来补齐自己的自尊。然而吊诡的是，他人是永远补不齐你的自尊的

Q: 但凡有一次坚定的去爱或者被爱的体验，

这种“异性多看我一眼就觉得 ta 喜欢我”的亚健康状态就会被打破

是一个惶惶不安渴望爱和被爱的家伙呀

Q: 我想，可能是因为各种原因，自己认识不到自己可以被喜欢的部分，比起相信会被人喜欢，更相信会被人厌恶和攻击，从而减少自己任何信息的暴露。

不被了解会降低被人喜欢的概率和程度，也同样会降低被人伤害的概率和程度。

从这个角度出发，可能是既希望被人喜欢，又暂时没办法处理来自外界的恶意和伤害，对安全的需求大于被人喜欢的需求，所以通过隐藏自己来自保。

Q: 这么说来，有 caritas 的人通常不会太闪耀，日常多半处于隐身状态 ☺

A: 不隐身，会被人淹没

Q: 唯有英雄方可识英雄，英雄们也不时地在栽种英雄。

Q: 弱弱地问一句：怎么理解“社会化程度高”？

A: 直观看就是情商高，综合实力强，为人靠谱，善于合作。同时对社会规则理解比较透彻，也愿意参与进来，同时表现良好的这么一种为人处世。

Q: 我真的太喜欢这个问题的提问者，这篇回答的答主，以及评论区的各位们。你们认真的回答帮助我打开了自己的思维，原来的我只是苦苦纠结于自己为什么老是会自作多情认为别人喜欢我，但是事实证明别人并没有喜欢我。现在的我开始省思内心的过去，希望我能找到最终

的原因吧。所以诚恳的请各位大佬们推荐几本关于探索自己行为，有助于于自己和解的书籍。我真的太需要了。

A: 看空间置顶帖
看完我的全部答案

Q: 可悲的是，这社会社会化程度高的人，寥若星辰。

最近接连听到几件让人心情沉重的故事，都有着相似的架构。

初心被辜负，信任被践踏。嗯，都是老套的故事，就是一般想的那样。若说是女主人公有什么明显的短板，也好自我解释一下。偏偏不是。都是样貌，身材，事业，孩子，人际关系处理的人中翘楚那种。都是之前夫妻和顺，家庭美满那种。都是木秀于林，让我一个女人都嫉妒不起来，都愿意亲近、守护、交往那种。

男人也都是事业有为，甚至算上位高权重。你说他社会化程度低吧，人家也算是个人物。你说他高吧，偏偏把獠牙伸向自己曾经的爱人，是过错方，和平分手后还要在孩子面前诋毁母亲。唉，意难平。

Q: 拿号=去拿爱的号码牌

是这个梗吗哈哈哈哈

B: 我还以为是去医院挂号，有病早治的意思

Q: 答主/知友们，能否提问下：

在自己综合实力稍弱，没有什么特别/突出技能（如只是题干中的“六等奖”），别人没有了解自己的动力时；或是自己并不了解对方需求/知道但无能为力，暂时没办法给予对方收益时，如何让别人知道自己是一个值得长期接触的“六等奖”？

感激不尽！

A: 看完我的全部回答，不行的话看完家族答集和第一性收藏夹

<https://www.zhihu.com/collection/378738313>（家族答集）

<https://www.zhihu.com/collection/369876193>（第一性）

更新于 2023/2/18