

问题：女朋友说需要有一种能看一眼就 get 到情绪的男朋友，

请问这在可操作性上效度如何？

可行啊。

其实女性要的东西并不复杂，尤其是年轻的女孩子，心思基本半透明。即使没有什么特别的阅历，也并不难猜测。

所谓“海底针”，其实往往是男方自己起了防御心，被自己的伤感和不安全感蒙住了眼睛，根本就没在看了。

这要克服的不是理解能力问题，而是人要淡定，要避免过度应激反应。

问题并不在于难以理解，而在于理解、洞察并不意味着百依百顺。

很多女性其实是在一种错误的恋爱观的驱动下自欺欺人——首先笃信爱就是百依百顺，于是在不愿意做出“他不爱我”的结论的前提下，被迫强行欺骗自己去相信“他一定是不知道我要什么”。

只有对方是笨，对方的不同意、不接受才不可能是出于“不爱”。

如果对方不是笨，是真的确切的知道而拒绝，那可怎么办？“完了完了他不爱我了。”

而这种愚昧的爱情观还偏偏容易遇到同道中的男选手，两个傻瓜信到一起去了。

女生也相信“爱就是百依百顺”，男生也相信“爱就是百依百顺”，于是遇到了真的答应不了、力所不逮的需求，女生也相信男生是蠢，真的看不懂，而男生也有意无意的自认真的是“听不懂所以没有及时让你满意”。

不然呢？

难道坦承“我其实就是不同意”吗？对于相信“爱就是百依百顺”的男生自己而言，一样会得出“我其实不爱她”这样的结论。

这个结论他自己也怕。

因为他自己也基于这个“相爱”规划了整个未来人生，这个假设要是推翻了，自己也要陷入迷茫。

仅仅是这个下意识的恐惧，就足以让他在正式承认事实之前抢先篡改理性的结论，强行宣布“女孩心，海底针，我们直男看不懂”。

比起因为蠢而吵的架，因为“不爱”吵的架可怕何止百倍。

两害相权取其轻，当然不妨认定问题是“男生怎么这么蠢”，然后来问“男生怎么才能可以不这么蠢”。

而男生们则非常希望天降一尊大神来宣布“男生都这么蠢，你们别指望了”——这样“我听不懂/没看出来”这个理由就可以长期有效。

问题是，症结根本不在“听不懂”，而在于“听得懂也有拒绝权”。

谈恋爱，要确认的第一件事就是在一起是因为你爱对方，而不是因为对方爱你。

你爱对方才是第一位的，是这件事能成的先决条件。爱没有任何投机性，绝没有任何“对方爱我我才爱对方”的鬼扯淡。

任何“对方不爱我我就不”的东西，你叫它任何别的什么名字都行，就是不可以称其为爱。

再说一遍，爱本身跟对方爱不爱自己没有任何关系。我爱你就是我爱你，你不爱我，你恨我，乃至你要打我杀我，这跟我爱你的这个立场无关。

真正跟“必须对方也爱我”有关系的，不是爱，而是亲密关系。

因为爱需要被爱来原谅、来成全。所以如果对方如果不爱你，那么你即使爱对方也不能寻求亲密关系，不能寻求以情侣、配偶的身份去实践你的爱。

你仍然可以朋友、同志甚至匿名资助人的身份去实践你的爱，但只要对方没有宣告对你的爱，或者尽管宣告了你仍知道对方对爱的理解有基本缺陷，你就不能去寻求以情侣和配偶的身份去实践你的爱。

作为情侣行不通，不等于你不爱对方，也不等于你爱不了对方了。

而爱的第一条，就是对方被你爱了之后绝不应该因此被剥夺任何自由。

这显然包括一切拒绝的自由。

我爱你，你说“不”那就是“不”，不需要解释，不需要说服，不需要再付出任何成本，也不必担心任何报复、惩罚，这就是我对你的爱的最基本的原则。

因此根本就不存在什么“为了害怕显得不爱所以要装蠢”的问题。

对方要证明自己的爱，不是要靠“为了不拒绝而装蠢”而是要靠以同样的甘愿和宽容接受我所有的拒绝。

我说了不，你要勉强，这不会改变我对你的爱，但会证明你对我的爱只是一句不自知的空话。

因为你这个爱甚至不能和我的自由意志兼容——你爱一个人，对方反而必须要放弃自由，这样的爱对被爱的人只是诅咒，不是祝福。

爱不是百依百顺，根本就不是。

爱仅仅是不求回报，而且不是百分之百不求回报——只需要低于市场价、优于一般待遇已经是爱。

爱真正艰难的反而不是付出，而是对对方拒绝权的绝对尊重。

对方觉得有必要“为了不说拒绝而装傻”，本身就是你的极大耻辱。

如果你摆正了这个心态，而且虔诚的实践了“绝不报复对方的拒绝”的原则，那么你会发现对方在世上最不愿意拒绝的就是你。

仅仅因为由此而来的安全感，幸福感和对你温柔和宽容的感激和尊敬，ta的“理解力”就会上升两个数量级。

你就会得到一个“懂得你一切情绪”的人。

爱需要被爱成全，而爱也能成全被爱。

编辑于 2024-05-05

<https://www.zhihu.com/answer/3487695048>

评论区：

Q: 能够做到允许被自己声称喜爱的人拒绝，拒绝后不愤恨不怨怼，该提供的服务，该提供的支持继续提供。做得到这些，这对修炼爱人能力的人来说其实是一个事实上的确定——证明了自己是有真实的爱人能力的，是重要的里程碑事件。

值得开瓶香槟庆祝。

A: 善哉

B: 一点愚见：【拒绝后不愤恨不怨怼，该提供的服务，该提供的支持继续提供】这里我觉得做到【拒绝后不愤恨不怨怼】就打止了，要不要继续向【拒绝者】提供服务和支
持，需另做考虑。

Q: 不需要另作考虑。

你爱的人在拒绝了你之后，不应该得到比陌生人更差的待遇。在拒绝你之前达成的约定或共识，不应该因为任何事情有所改变。只要对方没有另作要求，你主动切断联系，冷落疏远，停止服务其实本质上都是隐性的，对方拒绝的报复行为。

你当然可以说我不想做了就不做了，只是记得以后再不要说自己爱这个人了。这都是宝贵机会，能帮助自己看清本心如何，无论爱与不爱，对自己诚实即可。

B: 如果被拒绝后，自己还爱，那就基于【不给对方造成困扰】的前提下，继续提供某些服务和支
持，无怨无悔。

如果不爱，在【不对对方造成额外伤害】的前提下，主动切断联系、停止提供原有的服务和支
持，无可厚非，且并不代表是对【被拒绝】的报复行为，否则岂不因爱生债？

不因爱生债，不因爱背债，忠于自己内心。

Q: 被对方拒绝后立刻就发现自己“不爱”了，至少说明了两点——第一点是你的表白并不是表达意向，而是一次逼宫，是要得到你想要的答案，要对方现在立刻在你想要的时间答应你，否则将撤回一切优待，断绝未来一切可能，让对方永远失去你。

紧接着的第二点，就是你其实从来没爱过对方，你所言说的爱竟然是如此轻若无物的东西，果然不是良人。失败的是一次以爱为名的诱捕行动，幸而对方英明神武慧眼如炬没有上当。

C: 这样爱人的时候，自己内心如何呢？会不会痛苦？抑或是安宁？能做到吗？

Q: 做不到的都只能算是毒果果，一时不察吃下去是要掉半条命的。

Q: “爱就是要百依百顺”不知道源头在哪，快成思想钢印了都。

不单爱情。

没有百依百顺怎么算孝顺？

没有百依百顺怎么算朋友？

.....

没察觉里面问题的人很多。

B: 自媒体，小说

Q: 也有商业营销，“爱 TA 就买买买”

Q: 在爱的命题里，最关键的就是完善人格，而完善人格的过程中，最关键的就是重塑要捍卫自身所有合法权益以及尊重对方所有合法权益的意识。

两个完善成熟的个体之间的任何互动，是没有那么多情绪化表现的。

完善人格不仅对爱的实践重要，也是为人处事最重要的部分。

更新于 2024/12/12