

一心动就降智，一谈恋爱就上头——该如何摆脱“恋爱脑”？

[物流学院心灵之约](#)

一心动就降智，一谈恋爱就上头——该如何摆脱“恋爱脑”？



拒绝“恋爱脑”



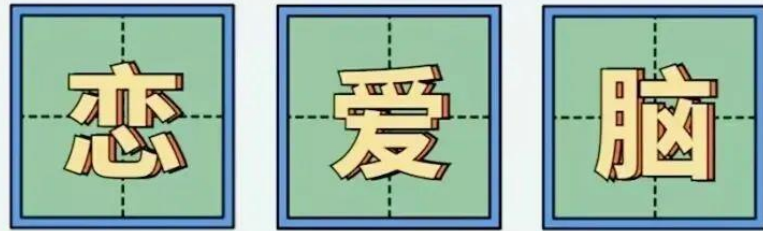
哒 咩 ×

一说到恋爱，很多人脑海里可能就会不停地冒出各种粉红泡泡。有的人，可以为了爱情不顾一切，用现在的网络流行语来说，这就是“恋爱脑”，“恋爱脑”的人一旦开始恋爱就会“上头”，把心思全都放在爱情和对方身上，仿佛失去了自我。

—、

什么是“恋爱脑”？

“恋爱脑”，其实就是一恋爱就把全部心思放在爱情和恋人身上，神经心理学家研究发现产生恋爱脑的原因，其实是因为在恋爱中的人会导致杏仁核活动受到抑制，会激发多巴胺区域，类似于成瘾现象，让人忍不住全身心投入。



具体表现为爱情至上，为了爱情放弃理性思考、不计后果，听不进去任何规劝，失恋后一蹶不振，仿佛活着没了意义。

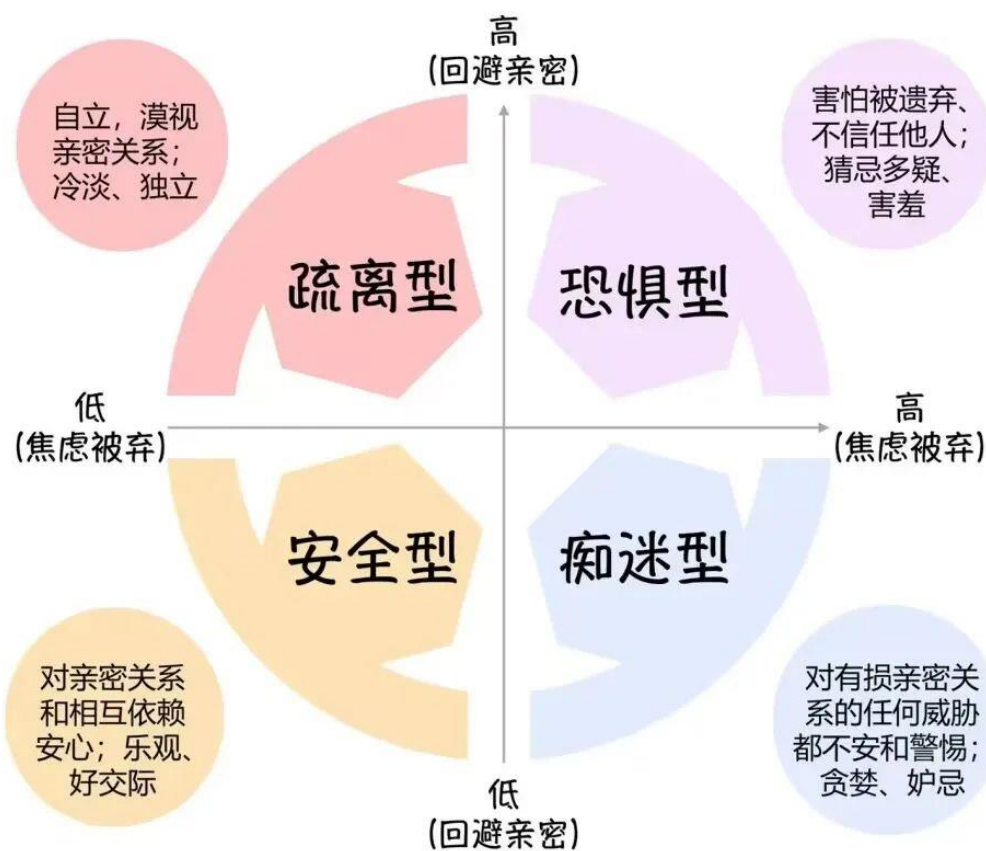
心理学中把“恋爱脑”这种模式称为“病理性依恋”或“痴迷型依恋”，处于这种恋爱模式下的人往往会对恋人过分迷恋，不会考虑双方关系的平衡，甚至影响到自己的日常生活。不仅如此，TA 还会不断地向对方表达出想要靠近的需要，而且有可能这种需要会越来越具有侵犯性，给对方带来痛苦和困扰。

二、

为什么有人一谈恋爱就上头？

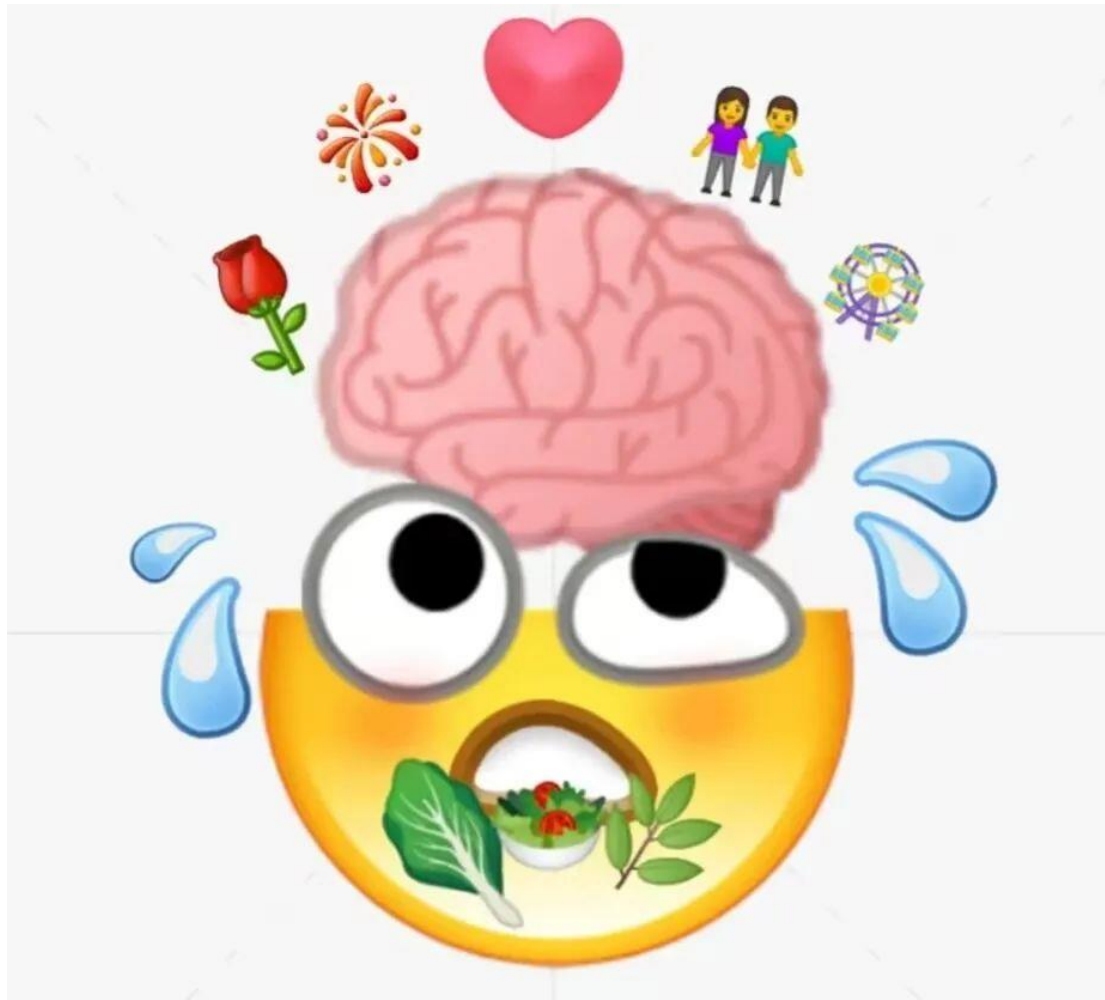
心理学家 Bartholomew 和 Horowitz 从焦虑和回避两个维度，试图解释不同的恋爱依恋类型。

焦虑维度指的是从恋爱关系中获得安全感的能力，以及自我价值的评价，亦即越能在恋爱中重视自己，越能获得足够的安全感，焦虑也就越低。**回避维度**指的是对伴侣的行为反应，若对亲密需求反应较为冷漠，则回避更高。



示意图





A.安全型人格(低回避低焦虑)

对我来说,要跟他人情感上亲近很容易

不管是依赖别人还是让别人依赖,我都感觉是舒适的

我不担心独处或者别人不接纳我

我在对待恋情时,不会疑神疑鬼

对另一半有信任感,会在一段关系中感到安全感

我不担心也不怕另一半会抛弃自己

B.痴迷型人格(低回避高焦虑)

我想要跟别人在情感上亲密无间,但我发现其他人不愿像我希望的那么亲密

我总是很担心被抛弃,为了维持一个好的关系

我会放弃自己的需要,去适应我的伴侣

我会投入非常多的精力绕着伴侣转,总是担心如果没有这么亲密,感情会变少

在开始一段恋情时候,会快速和另一半进入状态

但是总是患得患失,没有安全感

脑海里总会冒出一个想法:他最近对我冷漠了

他是不是不爱我了?他是不是爱上别人了

C.疏离型人格(高回避低焦虑)

对我来说,没有情感上亲密的关系也是舒适的

感觉独立、自给自足很重要

我在恋爱关系中,自我依赖,自我满足,如果把自己的感受分享给对方会有些不舒服

我会保护我的自由,拖延做出承诺,就算做出了承诺,还是会在头脑中和这段关系保持一定距离,

观察和审视这段关系,经常注意到对方的缺点,追忆单身的乐趣

经常表面不需要被爱,相反内心非常渴望被关心和疼爱,只是被掩藏了起来

我常常告诉自己:不行,我不能在这段关系中陷得太深

D.恐惧型人格(高回避高焦虑)

我想要情感上亲密的关系,但我发现很难完全地信任别人,或者依赖他们

我担心如果跟别人靠得太近,我将会受到伤害,担心被抛弃

既想依赖又希望独立。一旦感觉到关系受到威胁,我就假装从来没有依恋的需求,而且把我自己的感受埋藏起来

我很喜欢你,但是当我发现你也喜欢我的时候,我好像就不那么喜欢你了,甚至讨厌你

我面对一段恋情的时候,常常伴随着很高的焦虑感,害怕另一半离开我

但是当另一半试图亲近我时,我又表现出极强的排斥,冷漠对方

从示意图中可以看出,有些人之所以会表现出痴迷型依恋,即所谓的“恋爱脑”,是因为TA在恋爱关系中的表现是比较矛盾的,TA期待和享受与伴侣的亲密感,喜欢与伴侣“贴贴”,但是TA对自己的价值评价是较低的,即过于看重对方,容易忽略自己的感受和需求,也很难获得安全感,因此,即使在很亲密的时候,也会容易担心被对方抛弃。这样的恋爱关系就很容易产生一些不必要的冲突,双方产生不理解、不信任和对抗,都会感受到不同程度的紧张状态。因此,恋爱脑并不是一种健康的恋爱模式。

从依恋模式图中可以看出,恐惧型的人和痴迷型一样矛盾,TA害怕被抛弃,但同时又抗拒亲密感,对亲密举动感到不舒适。而冷漠型的人则拒绝信赖对方,在恋爱中依然保持疏离,会感觉到恋爱对TA来说似乎是可有可无的。

因此,这三种依恋模式都各有缺陷,只有安全型恋爱模式是比较健康的,这

种人不回避亲密，也不会过分担心被抛弃，认为自己和对方都是值得被爱的，因此对伴侣较为信赖，能够感受到伴侣对自己的重视，往往拥有良好的恋爱关系。

三、

“恋爱脑”有什么特点？



恋爱脑

退！ 退！ 退！

恋爱前

相府千金



恋爱后

乞丐婆



恋爱前

仙界七公主



法力与美貌并存

恋爱后

剔除仙骨



成为凡人

1、过度依赖，独立性极差

任何事情都希望对方跟自己一起完成，如果对方不到位，反而会责怪对方。变得极其感性，不会理性思考，很多时候明明知道对方是对的，或自己的思想是错的，仍旧不肯悔改。秉承着“他/她爱我就会让着我”之类的感情牌，理所应当仍由自己做个不会思考的情绪奴隶。

2、谈了恋爱就没有自我

除了必要的学习工作，其余时间恨不得时时刻刻跟对方黏在一起。自己贡献所有私人时间，也要求对方贡献所有私人时间。会把对方的私人时间，视作"不爱了"。

非常恐惧新鲜感的流逝，无法接受感情的自然平淡。对方稍有放松，就觉得感情岌岌可危。

3、自卑，越爱对方越自卑

假想外面的所有异性都对你的爱人虎视眈眈，自己总是比不上外面的野花香，时常在脑子里幻想"被抛弃"时的情景。

4、无底线退让，经常为了对方失去原则

双方的关系中，基本所有的事都是对方说了算，你只能通过某些无关紧要的小事来找一些心理平衡。跟其他人的谈话中，三句不离对方，你并没有在这段恋情中变好心态越来越崩，价值越来越低，更遑论进步了。

5、自我牺牲式付出

恋爱脑们因为缺乏安全感，所以极度渴望获得爱人的认同和回应，为了满足自己的需求，她们总是把自己姿态放的很低。

趣味测试：恋爱脑

你是恋爱脑吗？测测就知道>>



开始答题

- 1、你认为自己更适合一个人过？
是的——转2题
不是——转3题
不知道——转4题
- 2、很多人都说你的福气比较深厚？
是的——转3题
不是——转4题
不知道——转5题
- 3、曾有同时两人或以上追求你？
是的——转4题
没有——转5题
不知道——转6题
- 4、觉得桃花运还是不够旺？
是的——转5题
不是——转6题
有时候——转7题
- 5、看中颜值但性格不合，会果断放手吗？
会的——转6题
不会——转7题
看情况——转8题

下一页

开始答题

6、排在你心里最中间的是？

初恋——转7题

对手——转8题

挚友——答案A

7、你对职业有一个清楚的规划吗？

是的——转8题

没有规划——转9题

模糊的规划——转10题

8、与恋人旅行后分手了，地点会在哪里？

旅途当中——转9题

归来的车站机场——答案A

回来之后提出分手——答案B

9、除了财运，希望哪种运旺？

考试运——答案C

爱情运——答案D

旅行运——答案A

10、你觉得恋人像下列哪种动物？

猫——答案B

狗——答案C

鱼——答案D

左右滑解锁更多

答案解析

A:前期恋爱脑



你在感情的前期容易有恋爱脑，会以爱情为大

可能在爱情发生的起初，人都容易陷进去，**容易被自己的幻想所包围**

实际上双方真正接触后，会发生或多或少的矛盾，恋爱脑会被你扔掉

所以还好，你不会让事情走到不可挽回的地步

答案解析

B:曾经恋爱脑



你曾经是有一颗恋爱脑
认为爱情是全部，扔掉了自己很多东西

在爱情中受过伤吃了苦，最后清醒过来
现在的你，甚至已经把恋爱抛在脑后了

人生真的不能为了感情放弃很多东西

答案解析

C:没有恋爱脑



可能是你天生理智清醒
也可能是还没有遇到真正入情入心的人

即使谈恋爱，你也能保持自我，把握分寸
要做的事情，要赚的钱，你一个不落下

也许会有人觉得你冷漠无情
但你觉得无所谓，反正恋爱不是人生全部

答案解析

D:一直恋爱脑



可能你不服，觉得自己并不是恋爱脑

在爱情里很难把持自我的人，你只是不愿意相信罢了

陷入爱情的你，豪情壮志都抛到了脑后，可能连朋友也“不要”了

分手后会清醒一点，下次陷入爱情大概率还是这样



左右滑动，查看答案

四、

该如何摆脱“恋爱脑”？

自我接纳



1、学会接纳自己

你没那么差，更没差到离了眼前这个人，此后就没人爱你的地步。你要知道，每个人都有缺点，每个人不可能完美，既然双方情投意合，你身上就必然存在足够吸引对方并留住对方的特质。

这是客观事实。但恋爱脑时，你尝尝陷入一种自我欺骗：你磨灭掉了这个事实，并假想因为自己的“配不上”，所以要用尽全身解数“留住他/她”。别跟自己演苦情剧了。清醒地看看自己身上迷人的优点吧。明明是他怕你离开才对。



永远置顶自己的感受

2、永远把自己放在第一位

在任何关系中，永远先考虑自己，自己的情绪是最重要的，不要委屈自己。让你不舒服、患得患失、没有安全感的恋情，及时修正或远离。

3、外在的强大带动内心的强大

尝试让自己有足够的“财富”，这些“财富”并不是单单指 money，也可以是精神财富、友谊、亲情，亦或者是某个爱好。把你的精力抽出来一部分，用在本该平衡的生活上。

当你拥有一些东西的时候，这种满足感和自豪感会微微冲淡你的缺失感。你要知道，安全感永远是是自己给自己的！







运动





4、结交朋友，丰富经历

生活圈子太小，也是滋养恋爱脑能"茁壮成长"的必要条件。

别让自己的世界里只有他/她一个人，满满当当地撑起全部。多结交些不同的人，领略不同的世界，把自己的思想释放出来。

那个时候你会发现，充实自己比整天琢磨恋人有意思多了。



• END •

总结下来，一旦恋爱脑上头，就会害人又害己，所以对“恋爱脑”人人喊打的现象就不奇怪了。所以，我们在唾弃“恋爱脑”的同时，更多的是警醒自己千万别变成下一个“恋爱脑”，毕竟就算没恋爱谈，还是有很多事情可以做的。

好啦，本期内容在这就结束了，如果对我们的内容感兴趣，别忘了扫描下面二维码关注我们哦~



关注物流学院

心灵之约

