

关系黑洞

周慕姿
——著

The Black
Hole of
Relationship

化解与他人相处时的冲突

诚品畅销榜冠军
金石堂“十大影响力好书”

《情绪勒索》
作者全新力作

修复你的家庭关系、亲密关系、人际关系
知名作家、哈佛大学心理学博士刘轩诚意推荐

目录

[推荐序 探索造成纷扰的依附关系](#)

[推荐序 让所有彼此关心的关系，都能被温柔善待](#)

[推荐序 爱里的不安，会伤人](#)

[作者序 吸走关系中爱与信任的“黑洞”——不安全感](#)

[Part 1 原来，这样只会把他推得更远——修复你的爱情](#)

[相爱容易相处难？](#)

[爱情里的不安全感](#)

[为什么会有不安全感？](#)

[不安全感怎么影响我们？](#)

[无法面对的不安全感](#)

[关键点：焦虑依附者的安全感](#)

[关键点：回避依附者的安全感](#)

[关键点：如果你是一个情绪勒索者，或是被勒索者](#)

[关键点：鼓励你的另一半](#)

[打造彼此的情绪界限](#)

[因为不安，就必须没有界限吗？](#)

[你中有我，我中有你：爱情中的情绪界限](#)

为什么另一半总是对外面的人比较好？

总是在讲道理的另一半

在爱中相处：委屈真能求全？

Part 2 为你好，而不只为我自己好——修复你的家庭

你是为我好，但为何我感觉不到好？

不安全感怎么影响我们的家庭？

不能让小孩当小孩的父母

不能让孩子长大成人的父母

缺乏安全感：那些讨爱的父母

讨爱的父母的真实范例：“否认自己的情绪”伤害着你我的关系

面对讨爱的父母，孩子的伤痕

关键点：如果，你是缺爱的家长

关键点：如果，你是受伤的孩子

Part 3 请允许自己脆弱——修复最重要的你自己

不安全感怎么影响我自己？

过度在意他人评价的不安全感：关于自我怀疑

关键点：到底是不是我的问题？

关键点：“有意识的选择”和“下意识的行为”的不同

害怕“让别人失望”的不安全感：自我惩罚与自我否定的伤害

关键点：停止自我惩罚

面对你心中的“伏地魔”：“自我否定”的杀伤力

关键点：找到属于你的“护法”与“护法咒”

害怕感觉“受伤与脆弱”的不安全感：请允许自己悲伤

关键点：如何允许我的悲伤？

过度担心“出错”的不安全感：别陷入焦虑的循环

关键点：摆脱焦虑的步骤

“好还要更好”的不安全感：可以更好，但不是你“不够好”

关键点：练习“自我肯定”

关键点：练习安慰受挫折的自己

找到自己的安全感

推荐序 探索造成纷扰的依附关系

杨聪财（身心诊所院长）

很荣幸能为优秀的周慕姿心理师的新书——《关系黑洞》写序。

作者将近三十年来，心理学家约翰·鲍比（John Bowlby）提出、心理学家玛丽·爱因斯沃斯（Mary Ainsworth）发扬光大的“依附理论”里的特别容易造成冲突的焦虑依附者与回避依附者，进行了案例说明，并精彩地剖析了不安全感如何影响他们以及你我的生活。

简单来说，我们对于这个世界、对他人以及对自己的看法，源于我们过去的经历，包含童年、成长经验等经历，都可能形成我们认为“这个世界是否安全”的思考架构，也形成了我们的安全感。

著名人类发展学家埃里克·埃里克森（Eric H. Erickson），曾经提到在孩子两岁前的发展阶段，是安全感养成的重要时期。两岁前的孩子相当脆弱，是必须由他人照顾的。此时，如果主要照顾者（如母亲）能够适时响应孩子的需求，让孩子感觉到“如果我有需要，这个人就会来照顾我，他不会遗弃我”，那么这个孩子就会形成对这个世界、他人与自己的基本信任感。他会比较愿意相信：“这个世界是安全的，别人是爱我的，而我是值得被爱的。”

但如果孩子在这段时间时常感觉自己的需求被忽略，主要照顾者的照顾也非持续而稳定的时候，孩子对这个世界、他人与自己的信任感就会比较低，也比较容易感觉到不安全。

所以，如何判断自己是属于哪一类型的依附者，以及如何面对不同依附形态的另一半，作者在第一部分中有深刻的描述（例如，如果你是焦虑依附者的另一半：建立情绪界限，并说出感受）。

不安全感也会深深地影响我们的家庭成员互动。周慕姿心理师在书中用崭新的角度，在第二部分中提醒我们，周遭有不少父母竟会“不把小孩当小孩”“我不让孩子长大成人”。并且，点出这些缺乏安全感、讨爱的父母具有的七大征兆：想要的一定得到、无法接受拒绝、我一定是对的、无法信任孩子、无法表达自己的

真实情感、缺乏同理心、情绪界限模糊。可怜的孩子们在经历过讨爱的父母摧残后，会留下五种伤痕：必须当好孩子、忽略自己的感受、无法做决定（负责任）、情绪界限模糊、模仿父母的样子对待亲密的他人。作者在剖析上述异状后，分别针对缺爱的父母以及受伤的孩子提出具体的改善之道。

在最后的第三部分中，作者提醒每一位读者，务必将最重要的自己修复好。因为生活在关系之中，许多人会很在乎别人对我们的看法、对我们的态度，尤其当我们对自己没有足够的自信、“不相信自己足够好”时，我们就容易觉得不安，更想知道别人是怎么看自己的，也就更在意他人的评价。所以，当面对别人的负面态度时，我们很可能受困于这个想法：“他会这么对我，是不是我的问题？”在这个过程中，可怕的是，我们可能会误用对方对待我们的方式判断自己的价值。也就是说，别人用什么方式对待我们，我们就会以为自己就是这个样子。周慕姿心理师提醒大家：别人对待你的方式，取决于他们自己是怎样的人，而非你是怎样的人。也就是说，他们会如此对待你，很可能不是因为你很糟糕，而是因为他们习惯用糟糕、贬抑、不尊重他人的方式对待别人。作者也循循善诱，指导读者找到属于自己的“护法”与“护法咒”，有步骤地摆脱焦虑，练习自我肯定以及练习安慰受到挫折的自己。

读好书，可以促进身心健康，常保平安、喜乐。诚挚而强烈地推荐阅读此书！

推荐序 让所有彼此关心的关系，都能被温柔善待

刘轩（知名作家、哈佛大学心理学博士）

最近，哈佛大学发表了长达八十年追踪研究的成果：一个人要有幸福、绽放的人生，最需要的就是良好的人际关系。

对于这个议题，心理学界做了很多研究，不过这些研究往往让人觉得有距离感，充满了艰涩的术语。其实，理论的出现，都是为了帮助我们去解释发生在我们生活中的种种现象，为什么我们反而会觉得无法理解呢？因为理论虽然是从实际案例的观察总结而得出的，但是它是从学术报告的形式出现的，少了实际应用的篇幅。所以，我们会觉得距离遥远，因为这些理论绕过了源头，也就远离了我们的生活领域。

而这也正是这本书最大的亮点。周慕姿是一位擅长描写“关系”的心理学者与作家，她的文笔并不艰涩，而是十分流畅，她的作品读起来朗朗上口。又因为她有多年从事咨询的经验，让这本书中的“关系”非常立体，有着“血肉”和“温度”，让她笔下的场景瞬间活了起来。那些被咨询者的语言就是珍珠，他们的故事就是最贴近我们生活的故事。所以，即便我已经非常了解书中的理论，也看过不少学术论文，但阅读这本书，我还是能从中获得一些新知。

打开这本书，你可能会觉得某些场景、某些描述非常熟悉。很可能，你会觉得这些情况曾经发生在你或你朋友的身上。因为，这些都是鲜活、真实的案例，发生在你我周遭。

比如，书中有一小章节提到，为什么我们常常会碰上“总是讲道理的另一半”。这篇让我印象非常深刻，因为我自己就是那个“总是讲道理的另一半”。我喜欢阅读，也持续地学习，所以遇到问题的时候，我往往都能够很快地对应之前读过的理论或文章，然后心中就会自动跳出几种解决方法。

但这样的方法在面对“关系”的时候，往往会遭遇到挫败。我年轻时，每当亲密的朋友和家人带着他们的问题来找我分享时，我这个“自动跳出解决方法”的机制总是会在第一时间跑出来，开始建议他们：你要怎么做比较好啊，该怎么做会比较合适啊，可以参考什么文章啊，等等。

但我得到的总是家人与朋友的埋怨：“你是说我做得不好吗？”“你为什么不好好听我说？”“你根本不在意我的感受！”.....

一直到年纪稍长，我才懂得去压住自己“自动解决问题”的思考回路，学着用同理心体会对方的感受，或许他们需要的只是去倾听。只是我总觉得有点儿不安，想多为他们做点儿什么。

直到看到这篇文章，我才知道这样的不安来自我没有好好划清情绪界限。我们爱对方，但我们不需要为对方所有的情绪负责。

划清情绪界限其实是爱对方的做法，因为我们要懂得好好善待自己。爱自己，才有办法去爱别人。

为什么关系会变成黑洞呢？我们彼此有爱，才能够建立关系，但我们不知道用怎样的方式去“爱”，才导致彼此的关系变成一个相互折磨的黑洞。并不是我们彼此不适合，而是我们找不到好的方法，一起去好好培养这段关系。

就如同书中所说的，所有的相爱，其实都源于一场奇迹。而所有的关系都是这个奇迹的延伸，非常难能可贵。

但愿所有彼此关心的关系，都能被温柔善待。

推荐序 爱里的不安，会伤人

赖芳玉（律师）

阅读完这本书，思绪就轻易地把我带往某年九月底的一个记忆里，那是一幅冰天雪地的画面。

蜿蜒在阿尔卑斯山雪景中的小火车，一身的红“挥洒”在一地的白上，印出的不是脚印，而是一抹涂了胭脂的微笑。我急忙用手机“扫描”着这一刻的惊艳，终于明白什么是冷艳。

我想把照片传给亲友，分享此时的感动。传给父亲吗？他会懂我这一刻的触动吗？总觉得父亲向来不懂我。但我的兴奋终究挡不住分享的心情，犹豫不过是一秒的时间，还是传给了父亲：“爸，我到瑞士了，这儿的雪景超美，下次你和妈一起来吧。”然后丢了一个开心的表情。

晚上回到饭店，我低头查看手机，发现父亲已读过，并回了赞的表情。我莞尔一笑，他终于不唠叨了，而是简洁、有力地回应了。

隔天，我发现父亲用通信软件来了几通电话，我赶紧回电话。“没事，我想你怎么没有再传照片，我要给你妈看啊……”父亲带着笑说。我心里暗叹，嘴上回应：“刚回饭店，我等会儿就传几张今天的照片。”父亲听我应允后匆匆挂上电话，他大概害怕我生气吧。这一点父亲最懂我，他知道我最烦唠叨。而我也知道父亲借口看照片，无非是为了伪装他的不安吧。他总是担心家人的安危，无论孩子多大了，他都不曾稍微心安过一刻。

因为父亲的不安，他巴不得把家人都紧紧锁在他的身边。晚上，他因担心还没回家的兄长而无法入眠，然后不断地打电话询问状况，即便兄长已经半百好几。

我理解父亲深爱孩子的心，但至今都不适应父亲的不安。

因为父亲的不安，他难以自控地限制孩子的去向。我甚至忆起已经成年的兄长曾因不满父亲的干预，把准备带出门的包包摔在地上，但转身不是离开，而是

走向房间。兄长虽然愤怒，但还是顺从了父亲的不安，他是个孝顺的孩子。

关系里只有爱，是不够的。爱不会是所有问题的唯一答案。

日本曾在网络上做问卷调查——子女与父母的关系。这份问卷是从子女的角度调查的，三天内就有七百七十七名参与者表达了心声。就“对父母不满或觉得父母给自己压力吗”这个问题，其中高达65%的人持肯定态度，而不满或有压力的原因，占最高比例的就是“父母过度干涉”。

父母明明深爱孩子，但为何大部分孩子感觉到的却是压迫？慕姿的书给了我们很大的启示：

这些父母因为缺乏安全感，无法让小孩好好当小孩，或是无法接受小孩已经成为大人的事实，企图继续把对方当小孩、继续控制对方。我将他们称为“讨爱的父母”。

因缺乏安全感而讨爱的父母有七个征兆：想要的一定要得到、无法接受拒绝、我一定是对的、无法信任孩子、无法表达自己的真实情感、缺乏同理心、情绪界限模糊。

在慕姿的分析中，我很快就找到了对应父亲的情况。

这样讨爱的父母，对生活有很强大的不安与焦虑，时常会担心未来发生无法控制的事情，所以很擅长“未雨绸缪”，但有时候更可能是“过度焦虑”。这种因缺乏安全感而造成的自我怀疑与焦虑，会让他们将这种情绪蔓延到孩子身上，他们也下意识地怀疑孩子的判断能力，只相信自己的判断。

因为对自己没有自信，这些父母可能会很在乎别人或社会的眼光。他们坚信社会的主流价值是对的，生怕自己与他人的决定不同。他们无法接受太过冒险的选项，也很难尊重、相信孩子的判断。

父亲的不安，我很早就明白。年幼的我用叛逆表达，也就是尽早逃离家乡，去做自己。即便牵挂的电话如影随形，但我还可以应付。我爱着父亲，更相信父亲爱着我，不过这样的爱，用这样一点儿叛逆、一些距离、一点儿迂回的方法，刚刚好。

在确信“刚刚好”这三个字前，我也曾带着罪恶感的不安。

我一直努力，是因为爸妈让我觉得，这是让大家获得幸福的唯一方式。但现在才发现，原来没有人得到幸福。

慕姿在书上引用某个真实的个案的告白，也道出了我这个做女儿的心情。无论是来自父母的不安还是孩子的不安，都不会让人有幸福的关系。

如今，我也为人母了，也在感受父亲对孩子的牵挂与不安，我也随时觉察不安正在“运作”什么，有意识地阻止因自己的不安而欲控制孩子的决定，但也让孩子明了父母的不安所带来的情绪困扰。面对不安，我如同慕姿在书上所说的，我努力“把自己变成一个自己也会喜欢的人”，而不是任由因爱的不安把孩子拉进关系里的黑洞，再眼睁睁地看他狼狈地逃离。

这真是一本好书，竟然可以轻易唤起自己很多事，那些关于不安、关于爱、关于控制、关于情绪困境的事。无论处在哪种关系里，你都可以找到对应的位置，并透过慕姿在书中提供的“心法”，寻找关系里纠结的线头。我衷心地感谢慕姿写了这本书，它会帮助更多的人，也诚心推荐朋友们阅读这本好书。

作者序 吸走关系中爱与信任的“黑洞”——不安全感

2017年2月，我出版了我的第一本书——《情绪勒索》。当时决定撰写这本书，只因在实际工作中，遇到许多因情绪困扰或已有明显生理（心理）症状而来咨询的来访者。很多时候，人们其实正深陷于一段情绪勒索的关系中而不自知，也让我发现：原来“情绪勒索”如此常见于我们的社会与各种关系中。所以，我萌生了写一本书的念头，希望借由书籍的推广，让许多对“心理咨询”有所犹疑，却又深受情绪勒索所困的人，能够借助这本书，意识到自己身处这种互动循环中的痛苦，并为自己做些什么。

很高兴的是，出了这本书之后，我收到许多回馈。许多困在情绪勒索互动中的人，因而意识到自己的痛苦与关系中的问题，决定开始调整与改变。当然，我也收到了一些回应：认为我“挑起了社会对立”或是“把被勒索者当成楚楚可怜的受害者”；或是认为，我推动“摆脱情绪勒索”的互动模式，导致了关系破裂，迫使大家放弃关系……

在这些回应中，我发现了文化对我们思考与行为的影响，以及某些人对我第一本书的误解。但这些回应也让我注意到——修复关系，对我们而言，是如此迫切的需要，而这是我在第一本书中较少提到的部分。

此外，在持续的实际工作中，我也观察到，不安全感不仅会形成“情绪勒索”的互动关系，极大的不安全感更如同“黑洞”般，会吸取关系中的“爱与信任”，使得我们惶惶不安，怀疑“他人的爱”与“自我的价值”，因而在亲密关系中伤害彼此，也造成了各种关系的创伤与情绪困扰。

当我发现，不安全感对关系的影响如此之大，而心理咨询仍非大众遇到关系或情绪困扰的首要选项时，我就开始思考：“如果不安全感对关系与自我的伤害如此深刻，那么我能不能试着有脉络地讨论不同关系中的不安全感，并提供一些可以自助、让我们能‘修复关系’的策略？”

于是，就有了这本书的诞生。

《情绪勒索》这本书是为了让大家意识到：“情绪勒索”的互动是如何伤害到

自我及与他人的关系，并且鼓励“重视自我的感受与需求”。而《关系黑洞》这本书则是希望：除了借讨论“不安全感”如何像黑洞般损害自我及与他人的关系之外，还试着提供一些方法，让我们能重新找回安全感，修复生命中与伴侣、家庭及自我的关系。

修复关系、重新找回安全感的路并不好走，我们有时会感到挫败与沮丧。仅希望这本书能让有这样困扰的你我感觉到不那么孤单，而有勇气为了自己、为了爱，继续走下去。

因为，“世界上最美好的事，莫过于爱人与被爱，彼此相对地付出”。^[1]

邀请你，翻开这本书，和我一起踏上修复关系的旅程。

注：本书所举之例均经过大幅改写，如有雷同，纯属巧合。

^[1] 出自《红磨坊》。原文：The greatest thing you'll ever learn is just to love and be loved in return.

Part 1 原来，这样只会把他推得更远——修复你的爱情

相爱容易相处难？

在多年前的日剧《三十拉警报》（*Over Time*）中，女主角夏树说的一句话深深打动了当时的我：

自己喜欢的人也喜欢自己，简直就是奇迹；而这个美好的奇迹，神明就帮它取名叫作“恋爱”。

那时候的我一直觉得：“要找到一个你爱的人，刚好他也爱你，应该是全世界最困难的事情了吧！”

如果找得到，那么只要有爱，两个人之间就算有再大的困难，应该都可以克服吧？

曾经，我是这么相信着的，一直到我开始谈恋爱，我才慢慢发现：原来，就算有爱，两个人之间还是有很难跨越的鸿沟。于是，我花了很长时间，慢慢去面对自己的困难、对方的困难，还有我们两个人之间相处的困难。

我也才知道，相爱不容易，相处也很难。

后来，我慢慢发现，原来这些困难，其实时常源于我们内心的不安全感。这些不安全感，可能会使得我们将自己的不安投射在对方与这份感情中，甚至变成了连我们自己都不认识的人。

也许，我们在乎，所以我们不安；也许，我们都曾在彼此的不安全感中遍体鳞伤。只是，不要忘记，当初两个人是因为怎样的奇迹，而有办法在一起相爱、相处，甚至吵架、伤心的。

或许，你翻开这本书，是因为你在关系中遇到了一些困难，而你想修补，想让关系变得更好，想更幸福。

那么，我想邀请你，先记起那些可称为“奇迹”的片刻，以及那些可能已让你觉得理所当然的瞬间。

然后，好好珍惜它们。

这些片刻，会使你更具有力量与希望，让你能够给自己一些鼓励，以面对要修补关系中的困难挑战：怀疑对方，怀疑自己，怀疑这段感情。

让我们一起开始这段修补爱情、修补生命的旅程吧！

爱情里的不安全感

玲玲挂上电话，叹了一口气。她又跟男友吵架了。

觉得心情很差的玲玲，打电话给自己的好友，说着刚刚发生的事情。

原来，刚刚玲玲给男友打电话，男友没有接玲玲的电话。玲玲不停地打，给男友打了二三十次电话。后来，男友虽然回拨给玲玲了，但口气很差地对她说：“刚下班又遇到堵车，我还在骑车。也不过二十分钟没接你的电话，你居然打了二三十次，也太过分了吧！”

听到男友的口气，玲玲很受不了，认为自己等了这么久的电话，居然还被男友责备，觉得对方一点儿都不考虑自己的心情，非常委屈。男友则觉得玲玲总是因为这样的小事而怀疑、不相信自己，觉得无奈又生气……两个人就此大吵了一架。

“你打太多次电话了，夺命连环call，任何人都会觉得不开心。而且，他刚下班，又遇到堵车，情绪一定不太好。”好友听完玲玲的描述，忍不住这样说她，她觉得玲玲太小题大做了。

“可是，我打那么多次电话他都没回，我会担心啊……在一起的时候，他自己说要给我安全感。我们也约定好，十分钟内他就要接起我的电话啊！这不就是他该做的、该给我的安全感吗？”玲玲忍不住替自己讲话，“如果他连这种小事的承诺都不能遵守，那我要怎么相信他？”

好友听了玲玲的话，忍不住在心里叹了口气。看着玲玲对自己男友设下一堆规定、一天到晚“查岗”、对男友怀疑东怀疑西，甚至限制越来越多……而她也不得不佩服玲玲的男友，在这么多的限制下，仍然能尽量达到玲玲的“标准”：尽可能告诉玲玲自己的行踪、给玲玲自己所有账号的密码、不跟任何女性朋友单独外出……虽然她是玲玲的好友，了解玲玲在感情中真的很没有安全感，但老实说，令她不解的是：这样的男友，她到底还有什么不放心的？谈恋爱谈成这样，到底还有什么快乐可言？

安全感，真的是对方该给玲玲的吗？尤其是当玲玲的男友越做越多，玲玲却变本加厉、越要越多的时候，又该怎么办呢？

听着玲玲的哭诉与抱怨，好友忍不住深思了起来.....

关于玲玲，或许你身边有这种例子，又或者，你或你的伴侣就和玲玲一样，时常被不安全感绑架，疯狂地要求另一半做出各种让自己“安心”的行为。

玲玲怎么了？为什么她会如此不安、不相信自己的伴侣呢？

而安全感，真的是别人给自己的吗？

为什么会有不安全感？

悦萦一结束会议就拿起手机，发现有丈夫柴睿的十几个未接来电，立刻紧张地回拨给他。

“喂，为什么刚刚我打电话给你，你都没有接？”听到柴睿的质问，悦萦非常紧张地回复：“因为刚刚我在开会，手机调了静音.....”她话还没说完，立刻被柴睿打断：“你不是说开一个小时吗？现在都一个半小时了！每次你都有理由，要不就是手机不接、信息不看不回.....当初我们要结婚时，你不是说要帮我疗愈我的伤口，要成为一个让我有安全感的妻子吗？可是，你不接电话、不回信息，这样怎么让我有安全感？这就是你说的你爱我、要求我信任你的表现吗？我觉得，你根本就不重视我.....”

悦萦在电话的另一头安抚着柴睿：“我当然是爱你的啊，只是我在开会，会开多久，不是我可以决定的.....”悦萦一面说着，一面忍不住在心里叹了口气。认识柴睿之前，她就知道柴睿被前女友狠狠地劈腿，进而分手的遭遇。看到柴睿说起这件事时的受伤与难过，当时的悦萦觉得很心疼，希望自己能够疗愈柴睿的这段伤。

因此，悦萦总是尽量配合柴睿的要求，不管是报备行踪，还是尽量避免漏接柴睿的来电.....希望能够借此建立柴睿对自己、对这段感情的信任感。认识不到

半年，两个人就结了婚。原本觉得“结婚”应该会让柴睿觉得安心，没想到结婚之后，悦紫发现柴睿的不安全感大爆发：不仅拼命地“查岗”、对悦紫提出许多不合理的要求，甚至还让悦紫觉得，柴睿的这些不安全感都是悦紫造成的！

“因为你没有响应我的需求，你忽视我！”

面对柴睿几乎可以说是如无底洞般、永远无法满足的需求，结婚不到半年的悦紫觉得好累好累。在这样的生活中，悦紫感觉到的只有疲惫、焦虑和害怕，根本感觉不到爱。但面对柴睿巨大的指责：“都是因为你，我才那么没有安全感。”悦紫也忍不住怀疑自己：“他的不安全感，是不是因为我做得根本不够？”

如果你身为一个时常感觉到不安、没有安全感的人，或者你的另一半就是这样的人，你可能会问：

为什么（他或我）会有不安全感？

难道真的是另一半（或我）做得不够，所以我（或对方）才会有不安全感吗？

实际上，如果你的伴侣或是你自己是一个很容易不安的人，很多时候，这些不安全感不一定跟别人做了什么有关，而是跟自己有关。

源于内心深处的不安造成冲突

也就是说，这种源于内心深处的不安，时常与我们自己“对世界的看法”有关，而不一定与“对方的行为表现”有关。所以，关于不安全感，我们需要先讨论：“你是怎样看待这个世界的？”

当然，我们过往的经验可能会影响我们对世界的看法。例如，前例中的柴睿，在被前女友背叛、劈腿之后，柴睿可能因为这次经历创伤，而形成对这个世界、对伴侣关系的不安全感。他可能会认为：“别人会欺骗、背叛我，甚至离开我。这个世界上没有真的可以信任而不变的关系。”如果柴睿没有好好地处理这次创伤，可能会使其将这些不安全感、害怕被背叛，甚至觉得“另一半一定会背叛我”的感觉，投射到往后的伴侣关系中，所以引发了他在关系中极大的焦虑感。如

此一来，只要之后的伴侣（如前例中的悦萦）一不小心做出会让他“联想起”经历过受伤的事件，可能就会让荣睿焦虑和不安的情绪大爆发。然后，他觉得都是对方的错，自己才会这么没有安全感、这么担心和焦虑。

比如，如果你的身体没有任何伤口，碰一下，你可能微微有感觉，不会觉得痛，也不会有很大的反应。但是，如果你身体的某些部位已经受伤，一直都没有愈合，只要别人轻轻碰一下、撞一下，你可能就会痛彻心扉，甚至可能会因而对别人生气。你觉得痛苦都是别人造成的，所以你才会这么痛。但是，只要那是你的伤口或痛处，可能只要轻轻碰一下，你就会剧痛到无法忍受，而并不一定是因为对方太不温柔或太不体贴。

不一定是对方造成的。

而这种在“关系中的焦虑情绪”很容易引发冲突。罗贝塔·吉尔伯特（Roberta M. Gilbert）医师在她的著作《解决关系焦虑》（*Extraordinary Relationships: A New Way of Thinking About Human Interactions*）中也提到过这种情况。她指出，美国知名家族系统理论学者莫瑞·鲍文医师（Dr. Murray Bowen）认为，在关系中出现极大的焦虑情绪时，“人会为本身所感受到的问题寻找责怪的对象”，甚至“把自己的问题投射在他人身上”，导致与他人陷入争执，而让两个人困在没有太大帮助的“冲突模式”之中。

当荣睿没有意识到，自己的焦虑和不安，其实是源自过去的经历与自我的解读，却认为都是跟悦萦有关时，如果悦萦是一个在意他人评价与感受的人，她可能会接受荣睿的这个“明示”，认为自己“应该要给予荣睿安全感”。所以，悦萦很可能会在心里下个结论：“应该都按照荣睿想要的方式去做，否则荣睿没有安全感，‘就是我害的’。”

这种对方对你的指责，你接受，并且按照对方的方式去做，其实是一种“投射性认同”。^[1]困在这个投射性认同里，悦萦固然会尽量按照荣睿的方式去做，但久了，她必然会觉得乏力，而荣睿的要求也会越来越高。

“为什么会越来越高？如果我已经按照他要的方式去做了，难道他不是应该会变得比较有安全感吗？”

这必须讨论到，因焦虑而产生的“控制对方的行为”，其实是一种上瘾行为的

表现。

怎么说呢？

焦虑产生的控制行为=上瘾行为

焦虑，究竟是什么？学者约翰·梅尔（John D. Mayer）等人试着从临床的角度描述“焦虑”这个让人不太舒服的情绪：“涉及对危险、威胁和苦恼的一种强烈预期，个人虽然想努力克服，但在那时却无能为力……焦虑会引起身体上自律神经系统活动升高、肾上腺素及血压的升高及心跳加快……如果这种状况持续一段时间，就会开始坐立难安、消化和睡眠受到影响……容易暴躁、发脾气、有挫败感与缺乏耐性。”^[2]

所以，焦虑也是一种提醒我们“有危机可能出现”的感受，可以说是一种警报系统。所以，当焦虑出现的时候，如果我们想减少这种“不舒服”的感觉，我们就必须做些什么来安抚升起的焦虑情绪。

有时候，焦虑可能会逼我们准备得更充分、更积极地面对考验，但有时候，焦虑也会逼我们做出一些其实对事情本身没有帮助，反而更困扰自己的行为——强迫行为。

约翰·霍普金斯大学精神病学会主席保罗·麦克休（Paul McHugh）曾提出强迫行为的四阶段模式，说明强迫行为怎样在当下暂时解除我们的焦虑，并且使我们上瘾：^[3]

压力感受（产生焦虑）→强迫思考→强迫行为→暂时缓解

例如，妈妈因为太过担心孩子的安危（产生焦虑），不停地担心孩子可能出现的各种危险（强迫思考），然后决定要掌握孩子的每一刻行踪（强迫行为）。

又如，伴侣之间，一方对另一方很没安全感（产生焦虑），于是在脑中一直想着他会不会做对不起我的事情（强迫思考），于是随时夺命连环call、“查岗”、问个不停（强迫行为）。

实际上，这些强迫行为虽然当下可能暂时缓解了自身的焦虑感，但对于“真正

担心”的事情是没有任何帮助的。例如，妈妈希望的是孩子能够安全，伴侣希望的是对方可以很爱自己、很重视自己，希望关系是稳固的……

以悦萦和荣睿的互动为例，在一开始交往时，由于悦萦相当在乎他人的需求，时常习惯性地以他人的需求为重，所以，她尽可能地迎合荣睿的要求，希望借此给予荣睿安全感。

但当荣睿每次因为某些事件而产生焦虑、不安全感时，例如，荣睿有事找悦萦，悦萦却没接电话，使得荣睿的焦虑、不安全感上升，荣睿就会产生各种强迫思考：“悦萦是不是正在背叛我？欺骗我？做些我不知道的事情？”这些不安全感，由于重叠、混合过去被背叛的经历，加上负面的强迫思考，所以焦虑上升得很快。然后，荣睿做了一件事来安抚自己因强迫思考而不停上升的焦虑。

你猜到了吗？

就是“夺命连环call”的“强迫行为”。

有趣的是，这个不停重复的强迫行为，当下并不能有效地安抚荣睿的焦虑，反而会使他的焦虑越来越严重。那么，为何荣睿还会使用这样的行为来安抚自己的焦虑呢？

原因在于，当悦萦接电话或回电话的瞬间，荣睿原本高涨的焦虑就会下降，就像坐云霄飞车一样，他的焦虑、不安全感因而缓解，所以他总是会记得这种感觉、这个方法。而在每次焦虑不安来袭时，他就会使用同样的思考、行为应对。

读到这里，或许你会发现：一开始悦萦没接荣睿的电话时，荣睿的焦虑指数可能并没有这么高，但因为进行强迫思考与强迫行为，他的焦虑不断上升，甚至爆表；然后，因为悦萦的接电话与安抚，荣睿的焦虑再度缓解。

这个“焦虑上升→缓解”的过程，就跟上瘾行为一样，会让荣睿记着上次悦萦接电话时，自己的焦虑被安抚的感觉。于是，每当荣睿有焦虑、不安全感时，他可能都会用这样的方式去缓解自己的焦虑。但久而久之，原本的行为一定会远远不够，就如同吸毒一般，会需要越来越大的用量，用以安抚如黑洞般永远无法满足的、不安的内心。

看到这儿，或许你有个疑问：这些强迫行为实际上无助于事情本身，但为何会被一再地使用，用以安抚我们的焦虑和不安呢？

原因可能是，很多时候，当我们在面对未知、模糊的情况时，容易产生焦虑。而使用这些强迫行为，可以让我们有种错觉：让我们觉得情况是能够被我们掌控的。

这种“可控”，能给我们带来一种“确认”的安心感，焦虑也因而暂时缓解。

但这种从强迫思考到强迫行为的历程，会让我们感觉越来越糟、越来越不舒服，因为强迫思考的内容多半都是负面想法。而很多时候，强迫行为也会让我们对自己感觉更糟。

这可以说是一种上瘾的过程：“我知道这不好，但这可以暂时让我感觉比较好。”

所以，悦萦为了不停地安抚荣睿，而尽可能地满足荣睿的需求。这反而可能助长了荣睿的“上瘾行为”，却可能对荣睿的不安全感没有更多的帮助。因为事实上，荣睿内心最想要的并非迅速回电、每打必接或行踪透明这些行为，而是“我能够相信你深深地爱着我、不会背叛我”的关系。

但若我们没有发现自己焦虑与不安的根源，就很容易流于事件的表面，而要求对方做到许多对关系没有帮助的行为，反而消磨了彼此真正的爱意。

童年经验对不安全感的影响

简单来说，我们对这个世界、对他人以及对自己的看法，根源于我们过去的经历，包含童年、成长经验等经历，都有可能形成我们认为“这个世界是否安全”的思考架构，也形成我们的安全感。

著名人类发展学家埃里克·埃里克森曾经提到在孩子两岁前的发展阶段，是安全感养成的重要时期。两岁前的孩子相当脆弱，是必须他人照顾的。此时，如果主要照顾者（如母亲）能够适时响应孩子的需求，让孩子感觉到“如果我有需要，这个人就会来照顾我，他不会遗弃我”，那么这个孩子就会形成对这个世界、他人与自己的基本信任感。他会比较愿意相信：“这个世界是安全的，别人是爱我的，

而我是值得被爱的。”

但如果孩子在这段时间时常感觉自己的需求被忽略，主要照顾者的照顾也非持续而稳定的时候，孩子对这个世界、他人与自己的信任感就会比较低，也比较容易感觉到不安全。

因此，心理学家约翰·鲍比提出了一个相当著名的理论——“依附理论”（attachment theory），而后由心理学家玛丽·爱因斯沃斯发扬光大，将我们与主要照顾者（母亲）的依恋关系，分为以下三种^[4]：

一、安全型

二、回避型

三、焦虑—矛盾型

后来，这些依恋形态被应用在成人之爱中。在感情中，常见的伴侣搭配类型，包括“安全型”搭配“焦虑—矛盾型”、“安全型”搭配“回避型”，还有最常见的“焦虑—矛盾型”搭配“回避型”。实际上，介绍这三种依恋类型的图书相当多，在此不再一一赘述。

简单来说：

安全型的人，认为世界是安全的，而他人是会爱自己的，自己也是值得被爱的。（本书分享更多索搜@雅书）

焦虑—矛盾型（焦虑依附）的人，在关系中需要与对方确认彼此的感受与关系。通常，焦虑依附者能够察觉对方的感受、情绪的变化，所以，有些焦虑依附者看起来常常是在关系中比较“积极努力”的人。吵架的时候，这些人也会特别需要“讲清楚”，就会追着另一半跑，或是“用力地”表达自己的需求与感受。

回避型（回避依附）的人，过去的经验让他比较相信自己，什么事都自己来，不习惯求助或表达脆弱，习惯展现“理性”，对他人不信任。回避依附者对于他人的情绪，习惯用“逃离”的方式回应；而对于自己的情绪，由于连自己都难以理解，所以也更难理解对方的感受了。

如果你是“焦虑—矛盾型”或是“回避型”，那些不安全感究竟是怎样影响爱情中的我们，包括思考、感受以及我们的行为？

不安全感怎么影响我们？

记得我刚就读于心理咨询研究所时，第一次听到了介绍依附理论的课程。老师说：“焦虑依附的人，总是觉得不安。他可能一天到晚都在担心自己被丢下、被抛弃，或者是不被爱，所以终日惶惶不安，很想把对方抓得紧紧的……”我完全能够感同身受。

因为当时的我，就是一个十足的焦虑依附者。大概所有焦虑依附的人有的特性我都有，而且有过之而无不及。

但身为焦虑依附者，不只他人会觉得与之相处很辛苦，事实上，焦虑依附者对于自己总是感到焦虑和不安，也时常觉得厌恶与烦躁。所以，当时的我好想知道：“到底我有没有办法帮助自己，可以让自己不要总是这么不安？”

因此，抱着一个像是准备问医生“我还有没有救”的心情，我询问了老师：“焦虑依附的人，有没有可能让自己不会感到不安？”

老师笑了，有点儿勉强地说：“呃……这种特质，基本来说，比较难改变……”

记得当时的我听了，觉得宛如晴天霹雳。

也就是说，我一辈子都要跟这种不安共处，一辈子都抱着不安全感生活吗？注定在恋爱路上，过着折磨自己，也折磨别人的生活？

即使到现在，我还记得当时我内心的震惊。

时隔多年，当我开始进行咨询工作，从事伴侣（婚姻）咨询工作后，我也在这个过程中慢慢调整自己，而后我才了解了一件事：

或许，这个“不安”，永远是我的特质之一，但是，学会安抚自己的焦虑

与不安，就是我人生的重要课题之一。

有趣的是，这样的我，遇到的伴侣，正好与我完全相反，是个在爱情中难以表达自己的感受、很难太亲密，而且很需要保留空间的人。

如果你与我类似，也是个在爱情中容易焦虑和不安的人，或是你的伴侣刚好是这样的人，抑或你的伴侣或你是个独立、很需要空间、很难表达感受的人，这两种完全不同的“依恋形态”使得你和你的伴侣总是像在两个世界、不同文化的人，永远很难互相理解和产生交集.....如果，你也有类似的感受，我想邀请你，跟我一起试着理解：“我们发生了什么事？”“我能为我自己做些什么？”

感情中的你追我跑：焦虑依附者的不安心情

“想到你，我总是觉得不安.....”

如果你是焦虑依附者，或许，你时常感觉到没有安全感。

你觉得，你很愿意给对方你所有的关注与爱，而你也这么做了，但相对地，你感觉对方似乎没有如你一般，如此重视你、爱你，于是，你开始担心：

“是否，他没有这么爱我？是否，他可能会抛弃我？是否，他甚至会骗我？”

当你这么想时，你会觉得更加不安，太多不确定的事情让你感到焦虑，于是，你需要抓到一些确定的东西。或许，你最想要的，是一段稳定不变的爱，但“爱”太过虚无缥缈、无法控制。这种“无法掌控”的感觉，会让你下意识地担心现在的幸福、拥有的东西会失去，而爱、与他人的亲密关系，可以说是你生命中“最重要的宝物”。所以，当你开始担心自己“最重要的宝物”可能会消失，而生活会因而失控时，你可能就会做出这个决定：

紧紧地抓住这个“宝物”，绝对不要放手。

你决定要抓住你爱的这个人，控制他的行为，让自己能够掌控、预测和知道他的一切行为与想法，甚至要求对方按照你想要的方式生活。

要求对方随时报备、拥有对方社交网站和软件的所有密码、随时可以看对方手机、需要你“审核”才能被放行参加各种社交活动.....

然后，你就会觉得暂时安心了。

问题是，在对方抵抗、拒绝，或者是勉为其难地配合下，以及日复一日地面对自己总是太多的焦虑，焦虑依附者并未因而享受这些控制对方的感觉，反而在这样的焦虑与控制的行为下对自己产生了许多厌恶感：

“为什么我总是如此焦虑、不信任对方？”

“为什么我要这样控制他？可是，这样是真正的爱吗？但好像不这么做，他可能就会离开我、不爱我？”

身为焦虑依附者，一方面，在怀疑、猜忌对方的爱的过程中，讨厌这样焦虑不安、怀疑别人的自己；另一方面，在因焦虑而采取各种控制对方的行为成功时，虽然自己的焦虑暂时解除，但随之而来的是更深的沮丧感，让你更深地怀疑：

“他，是不是并不爱我，只是因为习惯而跟我在一起？所以，他才会忍受我这些行为？”

于是，你越来越不喜欢你自己，也越来越不相信对方是真的爱你。

而当你越怀疑自己时，你的焦虑就会越严重；当你的焦虑越严重时，你就越觉得害怕。于是，你就越需要对方有更多的证明，或者是，你越需要控制对方的行为。

于是，这就让感情关系陷入“恶性循环”：一段建立在焦虑与害怕上的关系。

如果你没有发现你内心深深的焦虑与不安全感，其实并非完全来自现在你面前的这个人，而可能来自你过去对世界根深蒂固的看法，以及对自己的看法，你的内心可能是这么想的：

“爱我的人，可能会离开；这种爱是被动而不稳定的；我可能会被抛弃；我不确定自己是不是值得被爱；我不确定他人是不是值得信任的……”

如此，当你的不安全感与焦虑来袭时，你就可能误以为：“是因为对方做了什么，所以我才这么不安。”于是，你可能就会毫无节制地将你的不安全感、焦虑，

以及所伴随的愤怒、沮丧、忧郁情绪，全部归咎于对方，将责任丢给现在和你在一起的这个人。而且，这种不安全感让你强烈地认为：

“对方应该尽其所能地向我证明：他是值得信任的。”

但实际上，在爱情中，真正的“大魔王”不是你对面的这个人，而是你的“心魔”。

请给我一些空间——回避依附的不安面貌

席泺忐忑不安地在沙发上坐着，等着柏瀚回家。

昨晚，席泺与柏瀚大吵了一架，原因是席泺觉得柏瀚每日忙于工作，早出晚归，两个人没有什么时间相处。席泺提出的两天一夜小旅行，柏瀚也总是说自己很忙，而让这个小旅行无限延期。

席泺知道，柏瀚刚与朋友合开了一家新创公司，创业维艰。而柏瀚又是一个自我要求高的人，事必躬亲，所以工作忙碌是正常的。席泺不是不能体谅，但对于柏瀚几乎没有留给两人相处的时间这件事情，席泺有时候忍不住想：“我对你而言，到底是怎样的存在？真的是一点儿都不重要吗？”

尤其是，当柏瀚居然要和公司的员工一起去旅游，而问席泺要不要一起去时，忍耐许久的席泺终于爆发了：

“我问了你将近半年的两天一夜旅行，你都抽不出时间，而员工旅游要五天四夜，你就抽得出时间？到底是我重要，还是你的员工重要？”

听到席泺这么说，柏瀚也爆发了：“本来想着你很想去旅行，所以才问你……不想去就算了！不勉强你！”

吵完架后，柏瀚躲到书房去了，而席泺则在房间的床上流着眼泪，一夜无眠。

仔细想想昨晚的情形，席泺觉得两个人之间有些误会，于是决定跟柏瀚好好谈谈他们之间的相处情况，也想向柏瀚表达自己的感受。所以，今晚席泺提早下班，想厘清一下头绪，好好跟柏瀚讨论这个问题。

柏瀚一回家，就看到席泺坐在沙发上，于是他一句话也不说就往书房走去。

“等一下，你不觉得昨晚的事情，我们应该谈一谈吗？”席泺站起身，对柏瀚说。

“有什么好谈的？”柏瀚心不在焉地把包包放下，把脱下的外套挂起，“你现在还想找我吵架是不是？”

席泺愕然：“我哪有，我是想昨天我们之间有些误会……”

“如果你不想吵架，那就不要再说了，没有什么好谈的。”说完这句话，柏瀚转身去浴室洗澡了，留下席泺一个人在客厅，她觉得既沮丧又挫败……

在我的经验中，我深深地感受到：焦虑依附者与回避依附者根本就是两个星球上的生物。

对于焦虑依附者而言，人生最重要的事情就是与重要他人的关系。关系是焦虑依附者生活的重心、是自己的全世界，为了自己所重视的关系，焦虑依附者可以做任何事情。有时候，我甚至会这样比喻：

焦虑依附者愿意拿自己的血肉、自己的一切，铺成一条通往“美好关系”的道路。

但对于回避依附者而言，他们的世界的样貌不是这个样子。对他们而言，人生最重要的事情，不是别人，而是自己。自己的感受被伤害、感觉被控制、无法自由地决定自己的行动，甚至得为别人的情绪负责时，回避依附者只想躲起来，躲回一个让自己安静、舒服的空间，慢慢平复自己高昂的情绪，以及安抚感觉自己“不够好”的挫败感。

挫败感？这个挫败感从何而来呢？

这就必须谈到，一旦焦虑依附者与回避依附者吵架，两个人面对冲突的处理方式。

如果你是一个焦虑依附者，你或许是在冲突过后，坚持要赶快“说清楚、讲明白”，要马上“谈一谈”的那一方。但或许，你时常在这个过程中受挫，因为你发现

对方似乎不想跟你“谈一谈”。而他的反应总让你沮丧，更让你觉得：“你好像不如我一般重视这段关系，是不是你根本就不爱我？”

实际上，面对“吵架后的谈一谈”，焦虑依附者与回避依附者的看法是完全不同的。

对于焦虑依附者而言，他们想“谈一谈”是因为他们在乎与对方的关系，想知道对方的想法，想确定这段关系是没有问题的、是稳固的……

但对于回避依附者而言，他们听到焦虑依附者想“谈一谈”，经过他们脑中的筛子过滤之后，会变成完全不一样的意思。

他们是怎么想的呢？

回避依附者觉得，你想“谈一谈”，代表“你对现在的我不满意，你想抱怨，你觉得我不够好”。

发现了吗？对于焦虑依附者而言，“谈一谈”代表着“我想跟你更靠近”、想跟你有更深的“关系”，但对于回避依附者而言，他所听到的是对他不满意、觉得他不够好，是质疑他的“能力”。

为了逃避这种觉得自己“不够好”的挫败感，回避依附者当然不会想“谈一谈”，而是想“躲起来”，舔舐“觉得自己不够好”的伤与不安，或是远离那个“会让我觉得自己不够好”的人。

而当回避依附者越逃避越躲起来时，这种“想丢下一切、什么都不管”的表现，实在是太决绝了。对于焦虑依附者而言，他们会用自身逻辑去解释这件事情，会把回避依附者的这个行为解释成“拒绝我”，甚至是“不爱我”“讨厌我”的表现（毕竟，焦虑依附者只有面对自己不在乎或讨厌的人时才会这么做）。正因为如此，焦虑依附者会更加沮丧、受挫，更加不安。

于是，“吵架中的你追我跑”循环圈因此形成。这个循环圈越牢固，焦虑依附者越焦虑、越觉得自己不被重视、越觉得不安，就会追得越紧；回避依附者越觉得压力很大、觉得自己达不到对方的要求、感觉自己很糟糕，于是焦虑和不安，跑得越远。

当双方在遇到冲突时，面对“如何平息冲突”的看法是如此不同：焦虑依附者觉得，因为冲突，使得我的“关系的不安感”升起，所以“我需要谈、需要知道你在想什么、需要彼此更靠近”，以更确定我们之间的关系；但对于回避依附者而言，面对关系之间的冲突与对方的情绪，他的“自我能力的不安感”会升起。对他而言，平息冲突最好的方法，就是不要谈、不要让彼此再有情绪或冲突，也不想再感觉到自己让对方失望或达不到对方的期待。面对追着跑的焦虑依附者，回避依附者要么躲起来，要么逃得越来越远，甚至逃离这段关系。

无法面对的不安全感

筱纹不可思议地看着不停打电动游戏的远羽。对筱纹而言，她不能理解：“为什么我们刚吵完架，你却可以一脸没事地打电动游戏？难道你一点儿都不在乎我吗？”

迟疑了一会儿，筱纹忍不住开口：“你不想谈谈刚才的事情吗？”

远羽一言不发，继续打着自己的电动游戏。

筱纹看着不发一语、看似把注意力都放在电动游戏上的远羽，忍不住难过地哭了起来。

“为什么你总是这样？好像一点儿都不在乎我的感受，我觉得你根本都不在乎我.....不爱我，那你为什么要跟我在一起.....”

听到筱纹的话，远羽毫无表情地继续打着电动游戏。过了一会儿，远羽结束了电动游戏，一句话也不说，看都不看筱纹一眼，转身离开现场。

看着远羽离开的背影，筱纹既伤心又难过。她感觉到，自己与远羽的距离好远，似乎永远触碰不到远羽的内心.....

或许上面这个例子你并不陌生，可能你正是筱纹的角色，也可能你是远羽。

或许，你发现了，在这个例子中，筱纹偏向焦虑依附者，而远羽则是回避依

附者。如果你身为筱纹，可能很难理解远羽的心情，甚至会与筱纹相同，觉得远羽肯定是不在乎这段感情、不在乎自己的感受，所以才会这么“没有反应”。

但是，身为回避依附者的远羽，面对筱纹的难过与眼泪，其实心情是“波涛汹涌”的。实际上，面对冲突，也就是筱纹说的那些话，对远羽而言，就如同是对自己的指控与抱怨。听到这些，远羽的内心有太多不安的情绪不知道该怎么处理。所以让自己转移注意力，专注在其他可控，甚至可理性分析的事物上，才能让远羽感觉好过一些。

为什么回避依附者这么害怕面对冲突呢？

这必须谈到，许多回避依附者非常不喜欢面对他人的情绪。

在我的咨询过程中，发现有许多回避依附者，因为不善于面对、处理自己与他人的情绪，甚至这些回避依附者对于情绪是极其敏感的——他们并非无感，反而是因为太过敏感，自己的情绪也很容易被他人的情绪所激发，但自己却不知道怎样处理，所以他们学会了一件事情——“情绪隔绝”。

他们学会了关闭起自己的情绪——当然，他们也有这样的能力。他们越来越习惯用理性来处理和对事情了，因为用理性判断来处理事情，是客观且可控的，而自己不必被自己不擅长的情绪管理所影响。一切都是可控的，因此代表着“一切都在我的掌握当中”，如此，可以让我“自我感觉良好一些”。

那么，为什么回避依附者这么害怕面对情绪呢？

或许，这跟他们过去的经验有关。当他们曾经被要求“需要为了别人的情绪负责”，如果“别人情绪不好，一定是因为你没有做什么”。这些回避依附者面对别人的情绪时，可能就会升起“可能是我什么事情没做好，所以他才会有情绪”的恐惧与不安——这种与过去经历有关的“情绪印记”。因此，为了“让自己感觉好一点儿”，让自己别一直感受到“别人因为我而情绪不好，这是我的责任”“是我没做好、我很糟糕”的羞愧感，他们学会了把自己的感觉“关起来”，让自己不需要去面对这些情绪。

但是，当回避依附者把自己关起来的时候，也就是他们与他人“很难接触”的时候。一旦他的对象是焦虑依附者，焦虑依附者可能会因而感觉更加不安、受

挫，觉得“对方之所以没反应，一定是因为他不在乎我、不在乎这段感情”，就如同上面举的例子。而后，焦虑依附者可能会更加不安、追得更紧，回避依附者则跑得更远。或者是，焦虑依附者过于有挫败感，回避依附者则觉得压力过大，开始考虑这段关系是否该继续下去……

因而，双方都开始怀疑：“是不是我们根本就不适合？会不会这世界上能够有人更适合我，可以包容、接纳全部的我？”

于是，我们开始想象，是否真的有灵魂伴侣。

因为不安而追求无条件的爱——真有灵魂伴侣吗？

在我的经验里，与个案或身边的人讨论关于爱情的话题时，我发现，许多人其实都有一种期待：

“我想有一个全心全意理解我、接纳我、包容我、爱我的人。”

记得我在一二十岁时，也这样期待过。开始谈恋爱时，会以为自己遇到的是这样的人，于是奋不顾身地陷入恋爱中。但交往一阵后，发现对方不是自己所想象的样子时，那种失望、生气、难过……往往让我觉得挫败而沮丧。

“是我不够好吗？是对方不是那个‘对的人’吗？还是说，这世界上根本没有这样的人？”

我后来才发现，这种追求“无条件的爱”的期待，就像寻找自己理想中的母爱那样。或许，我们在过去的经历中，都有一些遗憾，使我们对“爱”有一些理想化。又或者，我们很幸运，真的被自己的父母这样爱过……但是，如果我们过度理想化，误以为不是这样“无条件的爱”就不是爱。看不清“恋人就是恋人，不是我们心中想要的父母”时，我们很容易陷入一种“全有全无”的思考中：过度理想化或丑化对方。

这种“全有全无”的思考，可能让我们在进入恋爱时，习惯性地过于把对方理想化。也容易让我们在爱情中遇到挫败时，过度失望，甚至丑化对方、丑化自己。然后，我们可能会因此放弃现在这段关系，再次去寻找一个“符合自己理想的人”，继续经历着：一开始把对方理想化，觉得对方是那个“对的人”；然后，当对

方有些地方让自己失望、不能满足自己的需求时，又觉得幻想破灭了。

在客体关系理论（Object Relations Theory）中，提过一个名词来描述这个现象——理想化与贬抑。^[5]有时候，我们会把面前的这个人过度理想化。即使他有一些小缺点，我们也愿意用一些合理化的方式，继续把这个人放在“毫无缺点”的“偶像”位置上。而当对方做了一些让我们觉得失望、感情挫败的事情时，我们就立刻将对方过去做的好事全部抹杀，认定：“他就是让我失望，是不够好的，是糟糕的！”

于是，我们继续对“现实”失望，继续寻找着自己内心的灵魂伴侣。灵魂伴侣就成为如同“偶像”般遥不可及，但因为有这个“理想”，让我们对现实失望之余，还有个可以期待、寄托的对象。但问题是，真的有“能够全心全意理解我、接纳我、包容我、爱我”的灵魂伴侣存在吗？这时，我想问你以下两个问题：

你觉得，你是否可以这样对待另一个人：不论何时，都理解、接纳对方，最为重视对方的需求、尊重对方的感受？

你是否可以这样对待自己：不论何时，都理解、接纳自己，最为重视自己的需求、尊重自己的感受？

面对第一个问题，大部分的人都回答“不能”，因为我们也都有自己的需求、自己的困难。有时候，我们没办法响应对方的需要，并不代表我们不爱对方，而是因为现在的我们是有困难的，“心有余而力不足”。

而第二个问题，回答“不能”的人可能更多了。因为有时，我们对自己是残忍的，我们不擅长理解自己，也可能时常否定、怀疑自己的感受。当我们遇到挫折时，我们对自己可能会比任何人都骂得凶。

问问自己这两个问题，我们可能就会发现：我们并不擅长善待自己，也可能因为害怕受伤，而对他人有所保留。

但是，我们却期待有一个人可以对我们做我们做不到的事。

这样，是不是有一些不合理呢？

我能不能试着填补你的不安全感？

如果我的另一半正是一个焦虑依附者，那么，我能够用什么方式来填补他的不安全感呢？

如果我照他的方式爱他、响应他，是否就能帮助他、填补他的不安全感呢？

我们来看看下面这个例子：

老师，我的另一半很没有安全感，时常怀疑我会不会不爱他、丢下他……我时常告诉他，我其实很爱他。而且，我也试着告诉他，我欣赏他的地方是什么，他有什么优点，等等。但是，慢慢地，我发现一件很奇怪的事情：好像我越说喜欢他、很在意他，他反而越不安、越焦虑。当我称赞他什么地方很好，我很喜欢时，我以为他会开心，但他反而会问我：“如果我不是这样，你就不会爱我吗？如果我没有这个优点，你是不是就会抛弃我？”我突然觉得，好像我越爱他，他反而越不安、越患得患失、越没有安全感，这到底是怎么回事？

很多时候，或许我们会以为：“只要给对方很多的爱，那不安的人应该会慢慢安心了吧？”但实际上，有研究指出，焦虑依附者可能会因为对方的爱而怀疑自己的价值，更没有自信，“内隐自尊”变得更低^[6]，也就是：

越被爱，越不相信自己值得被爱。

因为被爱，反而更担心对方是不是只看到自己好的部分。或者是，更担心这个爱是一时的、不会永久的，而更担心如果失去了，自己该怎么办。

因此，患得患失的情况变得更严重，甚至可能因而更加不安、焦虑。

那么，如果我的另一半是焦虑依附者，或者我正是个焦虑依附者，那我可以怎么做，来帮助自己、增加自己的安全感呢？

关键点：焦虑依附者的安全感

如果，你是焦虑依附者：请给自己安全感

首先，如果你是一个焦虑依附者，请你练习“给自己安全感”。

要怎么“给自己安全感”呢？

练习给自己安全感的第一步，是相信自己的价值。

请你开始练习，相信：“对面这个人，他喜欢我，是因为我身上的确有让他喜欢的特质。不过，不管他是不是喜欢我，我都是很不错的人。他的喜欢，并不会影响我的价值。”

当你相信自己是个有价值的人，不会因为这段关系存在与否，或是别人喜欢你与否而影响你的价值，你才有机会减少因焦虑和不安而对关系与爱的追逐，才有机会停下你的脚步，好好感受别人对你的爱与欣赏。你才可以真真切切地感受到：“啊，真的是有人爱我的，我真的是值得被爱的。”

第二步，练习“相信这段关系”。

很多时候，许多焦虑依附者很难相信一段关系。我们时常认为，关系是不可能永恒不变的，现在快乐了，之后可能会痛苦了。甚至，关系很容易因为一点儿小事就破裂、失去了。

而且，这些破裂的关系，对于焦虑依附者而言，不管表面上多么责备对方，内心深处可能会认为是自己的原因：“都是我害的！是我不够好、不够努力、不够……”

但实际上，一段关系的结束，有很多的可能性，大多并非出自某一个人的原因。

因此，对于焦虑依附者，我鼓励你们：“请开始练习相信这段关系。”

相信这段关系，并没有这么容易破裂；相信你对面的这个人，留在这段关系里，正是他重视你、重视这段关系的证明。如果可以，你们能够好好地经营这段关系，那是一件很美好的事情。但是，如果两个人因为某些外在或相处的因素，而必须结束这段关系，这可能有很多原因，并非你的错，也不会影响你的自我价值。

并不是你不够好，才导致对方“丢下你”。

当你开始练习相信对方、相信这段关系时，你或许就不需要对方做很多事情证明“他是在乎你、爱你的”。当你相信对方是爱你的时候，那么即使有时候他不能成功地理解你需要的“安慰”是什么样子，你或许也会愿意思考：“或许他是爱我的，但不知道怎么安慰我，那我能不能、愿不愿意教他？”而不是总用自己的方式揣测对方不够爱你、不够在乎你。

如果你是焦虑依附者的另一半：建立情绪界限并说出感受

如果你的另一半正是一个焦虑依附者，请你练习跟你的另一半说明你的感受。

有时候，焦虑依附者会因为不安而追得很紧，且夹杂许多情绪“排山倒海”而来。身为他的另一半，你可能会觉得被他的情绪追得喘不过气来，因而决定“息事宁人”——尽量按照他的方式去做。

或许，你甚至会出现比他更大的情绪，借此吓唬他，让他停止用这样的情绪、行为对你。

但是，很多时候你会发现，以上这两种方式都不是很好的选项，可能都会让这段关系更加紧绷，两个人陷入互相情绪勒索的恶性循环里。

看到这儿，或许你会问：“那我该怎么做才好？”

我的建议是：请先练习划定你与他之间的情绪界限，然后把你的感受说出来。

划清情绪界限

当你面对焦虑依附者的不安情绪时，请你先告诉自己：

“这是他的情绪，有他的原因，而不完全是我造成的。”

借此想法，让你有机会跟对方的情绪有界限，而不至于陷入过度的罪恶感或无力感中。

当你知道“这是他的情绪，而不一定是我造成”的时候，你反而会没有罪恶感、不觉得是你的错，因而更有能力去做比较多的事情，你也会更愿意做这些事。

因为，做这些事代表你是“在帮他”，而不是“这是我的错，我要赎罪”。

你愿意帮他，当然是因为你是在意他、爱他的。这种因为爱或有意识的选择而做的决定、行为，会使得你愿意协助对方，而不至于觉得过度烦躁，或是压力很大。

关键点：回避依附者的安全感

如果你是回避依附者，请练习说出自己的感受

回避依附者的另一半，往往正好是焦虑依附者。而焦虑依附者的情绪，有时会让回避依附者感到巨大的压力、想离开或逃避。同时，回避依附者面对情绪所做出的行为，又时常让焦虑依附者觉得受伤，觉得被丢下了，反而产生更大的情绪，使得两个人更加陷入胶着中。

因此，如果你是回避依附者，当你因为另一半过激的情绪而觉得不舒服，开始想对另一半划定情绪界限，或是想离开现场时，你可以练习表达你真正的感受。在离开前让他知道：

我知道你现在很不安，不过，我什么都没做，而且我是很在乎你的。可是，每次你因为不安而怀疑我的时候，其实，都让我很受伤、很无力，有时也很有挫败感。所以，我需要离开一下，我需要有自己的空间。

很多时候，焦虑依附者害怕的，是对方“没有响应”，那会让焦虑依附者更加觉得：“自己是不重要的、是被抛下的。”当你开始练习告诉焦虑依附者你的感受时，他们反而会停下自己的焦虑，而学会对你的感受感同身受。

而当他越了解你的感受时，他也会不容易担心、怀疑你内心有一些对他而言“未知的领域”，也能够协助自己与你建立对这段关系的信任与安全感。

身为一个回避依附者，“表达自己的感受”是一件很不容易，有时甚至是可怕

的事情。

当面对情绪时，觉得不安、焦虑而想立刻逃跑，也是一件常见的事情。

因此，前面所提到的划定情绪界限与练习说出自己的感受正是你需要练习的功课。相信当你把你的感受告诉对方时，其实会让对方更容易理解你、更容易用你想要的方式对待你，而不会因而去控制你。

如果你是回避依附者的另一半，给对方情绪的空间与时间

对于回避依附者而言，“有空间可以安抚自己的感受”是一件很重要的事。

所以，如果你愿意，请给回避依附者安抚情绪的空间与时间。

如果你能划定你与另一半之间的情绪界限，那么，你或许不会这么焦虑，你似乎要赶快让你的另一半“心情变好”。别忘了，他的情绪并不是你的责任，而你对他的信任，就是给他一点儿空间，让他好好平复自己的情绪。然后，你再适度地关心他。

不要把他的“需要空间”当成对你的“拒绝”。当你能够有安全感、信任对方的爱时，对方感觉到你对他的信任，就有机会用你想要的方式对待你了。

因为当他不用费力逃跑时，他才停得下来，才看得到满脸忍耐、强忍不安而练习给他空间的你。

他才真正看得到你对他的爱。

当我们都开始给自己安全感，相信自己值得被爱，也相信对方在这段关系中是“因为他爱我”时，我们才有能力去练习给对方空间、说出自己的感受，尝试一些我们原本并不擅长，甚至害怕去做的事情。

而这才是爱的正向循环。

关键点：如果你是一个情绪勒索者，或是被勒索者

情绪勒索者的困境

“老师，你希望我们练习给自己安全感，但我觉得这对我而言真的很难。当对方无法满足我的需求时，我就忍不住想一直责备他、说是他的错.....如果他跟我争辩，我就会觉得很生气。但是，如果他跟我道歉，跟我说他以后会改变，我却觉得好难过，不希望我们之间的关系变成这样.....”

这或许在许多情绪勒索者的困境。在我的上一本书《情绪勒索》中，我谈到了很多关于情绪被勒索者的困境与对应方式。而后来我发现，许多情绪勒索者的困境，是他们原本可能就是情绪被勒索者。

在过去的经历中，他们被要求、被强迫满足别人的需求。他们认为，没办法去满足别人需求的自己，是很糟糕的、无用的，却也在满足别人的过程中，感觉自己是不重要的。

于是，当他们有机会要求别人来满足自己时，可能会索取无度而过度任性，但想停却停不下来。

因为内心有空虚与不安的黑洞，不停地催促着自己“多要一点儿”。

过度的不安全感，就像黑洞一样，导致对爱的过度饥饿，让人只把注意力放在自己身上，不停地要求对方付出，导致损害了彼此的关系。这种情况，时常发生在情绪勒索者身上。

但是，当他们偶尔回神，注意到情绪被勒索者的痛苦时，会觉得难过、舍不得，却也因而痛恨无法停止逼迫对方的自己，内心更觉得厌恶自己，更不相信这样的自己是会被爱着的。

然后，就会更严重地继续同样的索爱、勒索行为。

如果你是这样的情绪勒索者，我想对你说：“那个愿意去理解对方的痛苦，会觉得难过、舍不得的你，才是真正的你。”

那正是你爱对方的证明。

只是，你的不安全感总是让你害怕、让你觉得保护自己为优先选择，使你变成另外一个样子。那是你的保护壳，却不是你真正的样子。

请你练习聆听你内心的声音，练习注意你内心对另一半的疼惜，也练习疼惜这样的自己。

我们都不愿意被伤害、伤害对方，也都想学着去爱。

那么，一点一点地尝试，一点一点地信任。当我们成为自己想成为的那个能够体谅对方、爱着对方的人时，我们会对自己再多信任一些，也会更相信对方会爱着我们。

我总相信，爱，会是一切的答案。

情绪被勒索者的困境

有时候，你会因为对方过于高涨的情绪，或是对方的言语，而有罪恶感，所以你决定要按照对方的方式去做。有时候，因为不忍（不忍对方因为生气或是情绪，做出一些伤害自己的事情），于是，你也可能因而屈服，让自己尽可能地满足对方的需求。

只是，回头来看你的屈服，你会发现，自己的不安全感仍然扮演着很重要的角色：“我如果不按照他的方式去做，好像会发生很可怕的事情”“我如果不按照他的方式去做，我们的关系可能会破裂、他可能会很讨厌我”……但你却没有发现，在一连串因不安、恐惧而勉强的屈服中，你越来越感受不到你对对方的爱。甚至，你可能因而讨厌、仇恨对方，而你也越来越讨厌这样的自己。

如果你是这样的情绪被勒索者，我想告诉你：“请不要再委屈自己，别再用‘应该’来响应对方的需求，而是用‘我想要’来作为你行为的准则。”

当你不再委屈自己，以“你自己的需求”作为第一位，你能照顾好自己时，才有多余的心力为了你重要的人而付出、而给予——这就是你爱他的证明。而你，也才有机会在这些“我不勉强”的行动中，感受到：“啊！原来，我真的是爱着这个人的。”

我愿意为你做任何事情，是因为我爱你，而不是我怕你。

这才是爱情真正的模样。

关键点：鼓励你的另一半

当你的另一半开始做这样的尝试时，请你知道这对他而言有多不容易。给他一个鼓励、拥抱，都是增强这个正向循环的美好能量。

而当你开始练习做这样的尝试时，你的另一半可能不见得有这样的能力，立刻信任你、信任这段关系，毫不犹豫地踏入这个信任的正向循环里。毕竟，在过去的争吵与创伤中，我们已经过度害怕受伤，而不敢尝试相信。

请记住：当你开始改变时，请以这样的自己为荣。

因为，即使你害怕了，你还是练习改变，这代表：你想好好地对待自己，也想好好地面对这段关系；你珍惜自己，也珍惜这段关系。

这是一件很不简单的事情。

当我们学着不要这么保护自己，代表我们从追求“被爱”到了练习“爱人”的阶段。“我知道，或许你有能力让我受伤，但我还是希望你可以去做会让你觉得快乐的事情。因为，你的快乐对我而言是非常有意义的，是我非常在乎的事情。”

爱，就在这样的勇敢中，逐渐淬炼成更美、更强壮的，信任的力量。（本书分享更多索搜@雅书）

打造彼此的情绪界限

因为不安，就必须没有界限吗？

在伴侣关系中，我们时常看到因为情绪界限模糊而出现的误会与争吵。

什么是情绪界限呢？

在《情绪勒索》中，我曾经这样说明“情绪界限”：

什么是“情绪界限”？界限，顾名思义，是指“一个范围”。

“情绪界限”，则是延续“界限”的意义，鼓励我们在情绪上与他人拉开一定的距离，找出我们自己不能被侵犯的范围。

当我们没有建立起自己的情绪界限时，会发生什么事呢？

长期推动情绪教育的曹中玮教授，在其著作《当下，与情绪相遇》一书中提到，当我们没有建立起自己的情绪界限时，我们会很容易把他人的情绪当成自己的情绪，或是被他人的情绪所影响。

虽然看起来，建立情绪界限似乎是一件很重要的事情，但我们跟他人亲密相处时，却不容易建立清楚的情绪界限。原因是，当我们与他人建立亲密关系时，我们必然放弃了某些个体的独立性，不再只把注意力放在自己身上，会去试着注意他人、理解他人的感受。此外，在华人的文化里，关系紧密是展现亲密的重要手段：“如果我跟你够好，我们之间就应该没有秘密、没有距离。”这也使得亲密关系之间的情绪界限多半是较为模糊不清的。

更有甚者，除了情绪界限之外，伴侣或亲子之间的界限也时常是混杂不清的。我们时常会替对方“负责”、替对方“担心”：不论是对方的选择或决定，还是对方自己需要去面对的难题等。这种“时常为对方负责”的习惯，不论是情绪、自我抉择，还是生活上的各种决定，都很容易造成情绪界限（或人我界限）不清。

这种情绪界限模糊的习惯，其实是从亲子关系继承而来的（这部分我在第二部分的《为你好，而不只为我自己好：修复你的家庭》中会详细说明）。不过，这些模糊不清的情绪界限（或人我界限）很容易造成伴侣关系之间的困扰。让我们来看看接下来的例子。

你中有我，我中有你：爱情中的情绪界限

一个下着大雨的夜晚，女孩接到男孩的电话：

“我还有一些工作没有完成，应该来不及和你吃饭了，你先吃吧！”

看着外面的瓢泼大雨，女孩牵挂着男孩，决定准备一些饭菜，给男孩送去。

到了男孩的公司楼下，男孩还在开会。女孩拎着饭盒，撑着雨伞，在门口等待，期待着男孩结束工作后的身影。

终于，男孩开完会了，结束会议的他急急忙忙下班。一走到门口，看到浑身湿透的女孩，他隐约觉得有点儿生气。

女孩看到男孩，开心地说：“你好慢呀！”带着点儿娇嗔的语气。

听到女孩说的这句话，男孩不知为何，突然有一股烦躁感升起。他忍不住对女孩说：“跟你说了，我工作会比较晚，你来干吗？”

“我是担心你没有按时吃饭，所以想送晚餐给你……”本来一直期待着的女孩，听到男孩的回应，觉得好难过，“没想到，给你造成麻烦了吗？”

“为什么我一番好意，却不能获得好的回应呢？我们之间究竟发生了什么事？”

上面的故事，你是否觉得熟悉？我发现，在伴侣之间，这类“故事”时常发生。可能，你就是故事中的男孩或女孩。如果你是故事中的女孩，可能会觉得当时的男孩在责怪你，你也因而觉得受挫、难过，甚至会觉得沮丧，觉得自己的心意不被重视，而对这份感情、对男孩都感到伤心和失望。

但是，男孩会有这个反应，并非因为他不理解女孩的好意。事实上，当男孩看到在大雨中给自己送饭菜来的女孩，自己却让她等了那么久，男孩的心里忍不住升起了罪恶感。

为什么会升起罪恶感呢？

原因在于，男孩认为，自己应该要为“女孩在雨中等待这么久”而负责，他下意识地觉得“这是我造成的”，因而升起了“罪恶感”。

当这种罪恶感来袭时，男孩的心理防卫机制或许就会对自己说：“可是，又不是我想让她等那么久的，我在开会啊！”那种不是自己造成的无奈，甚至对晚下班的一点儿不满、疲倦，以及对女孩的愧疚……全部交织在一起，以最容易表达的情绪发泄出来——生气。

因为生气，男孩可以觉得“不是我的错”而好过一点儿。

但实际上，如果男孩能够练习建立两个人之间的“情绪（人我）界限”，了解：“女孩这么做是因为她关心我、在乎我，而这是她自己的选择，不是我的责任。”练习尊重女孩的选择，如此，男孩才能不把女孩“在楼下等的责任”怪在自己身上，也不必因而抱有愧疚感。那么，男孩就能更容易感受到女孩的心意，也能够直接表达对女孩的感谢与心疼了。

或许，有些人看到这里会觉得：“那这样不会太冷淡吗？怎么会说这些决定都是对方的责任？好像对方活该一样？”

所谓“让对方负自己的责任”，并非冷淡，或是说对方活该，而是让我们彼此都知道：“我们都可以做自己的决定。而如果我是为了你，在乎你的感受而做这件事，这个选择仍然是由我自己决定的，你并不需要为我的决定与行为负任何责任。”

当我们有机会厘清这样的观点时，我们反而能够真心地感受到：自己愿意为对方做这样的决定、行为与付出，纯粹是因为自己爱他、在乎他，而非希望获得对方的爱与感谢。

而当对方了解这是自己的决定与行为，他并不需要为这件事负责时，他才有

机会好好感受我们纯粹的爱与关怀，而非抱着罪恶感、负累感去面对我们每一次的关心与付出。如果总是抱着罪恶感面对这些爱的行为，能够感受到的，反而是压力与烦躁，对方的爱却可能都无法感受得到了。

太有责任感的爱，有时反而是种负累，感谢是响应对方自愿付出的最好方式。当我们练习建立起伴侣之间的情绪界限、不承担对方的情绪责任时，我们才能好好地感受对方的好意，也才能坦率地表达我们对伴侣的感谢与爱意。

为什么另一半总是对外面的人比较好？

“最近在跟男友相处时，我发现一件事：他对外看起来总是个好好先生，感觉他很爱说，脾气又很好，好像没有什么能让他生气的事情。如果别人‘踩’到他的‘线’，他大多也不会真的生气，甚至很在意、担心自己如果生气，别人的感受会如何。但是，他每次跟我相处时，我觉得他很容易对我生气。如果我做了让他不开心的事情，他就会跟我生很久的气，甚至跟我冷战。我时常觉得他对别人总是比对我好，别人比我重要……是不是，他根本就不爱我？”

不知道大家有没有过这种感受：发现应该最在意自己感受的伴侣，却总是“比较在意”别人的感受，很担心别人对他的看法，而不敢表现出自己真正的感受或看法；但对于身边的另一半，却总是很容易表达出愤怒，甚至非常容易生气，也时常忽略对方的感受。

或者，你就是这样的人。

遇到这样的伴侣，我们或许都会有些怀疑：“难道你并不爱我、不在乎我吗？”如果拿这个问题去问另一半，或许他会没好气地回答：“就是把你当自己人，所以才会把真正的自己展现给你看，好吗？”

真的吗？这是“真正的自己”吗？

很多时候，当我们的情绪界限不清楚时，我们会因为在意别人对我们的看法与评价，使得我们不敢表达自己真正的感受：担心让对方觉得不舒服、担心自己做了什么造成别人的困扰……我们对自己的要求极高，不敢麻烦别人一丝一毫。

问题是，有时候，有些人不会以同等的态度对待我们，使我们必须忍耐着界限被侵犯的不舒服，甚至忍耐着愤怒等情绪，以避免发生冲突，以免“让别人不舒服”。

于是，我们带着这种不舒服、愤怒、被侵犯的感觉回家，与亲密的人相处。这个人可能是我们的伴侣，甚至可能是我们的家人。然后，他们可能对我们做了一些事情，那些事情让我们感觉自己的界限被侵犯了。于是，白天的那些“新仇旧恨”全部被召唤了出来，就在这件与亲密的人发生的小事中爆发。然后，我们表达出生气的情绪。或许，对方会试着理解我们。于是，我们突然觉得好过了一些。但也有可能，对方觉得受伤了，觉得“为什么一点儿小事你都要对我发脾气”。两个人因此吵了起来，一方觉得“他不在乎我”，另一方觉得“就是他的错，是他这么做才害我发脾气”。

实际上，在外是好好先生（小姐）的人，回家变成另外一个人，有些时候，的确不是因为不在乎另一半或家人，而是因为觉得这个关系是安全的、这个人是在乎自己的。所以，即使我对他表现出我最任性的一面，他都会包容我。就算生气，也不会跟我生气太久。

他们心里明白：“我的家人（伴侣）不会因为我生气、我任性，就抛弃我。”

因为对“这段关系”与“这个人”的信任感，使得他们更容易对这些人表达出真正的感受。

但是，这当中的确有个陷阱存在，使得这些好好先生（小姐）容易把没有对别人发作的脾气带回家借题发挥、趁机发作。

这并不代表他们是故意做这件事的，而是因为原本好好先生（小姐）的困难就是“建立界限、表达被侵犯界限的不舒服感受”。对外，这些不舒服的感受没有处理好，带回家之后，因为与亲密他人很容易出现界限不清或“踩线”的行为，这也使得这些“好人”容易感受到白天那些不舒服的情绪“重现”。也就是说，类似的行为，使得白天或过去那些未处理和表达的情绪被召唤了出来，使得现在发生的这件事变得难以忍受……于是，他们终于爆发了！

如果自己没想清楚这一点，总是“以爱为名”，觉得我就是爱你，才会“表达真实的自己”，那其实是个连自己都误会的“陷阱”：你表达的不只是真实的自己，还

有一部分是把自己没有或不敢对别人表达的感受，发作在你以为可以发作的人身上。

这么做，不仅无助于改善对外的人际关系，还可能伤害对内的亲密关系。

如果你是个好好先生（小姐），或你的伴侣（家人）是这样的人，试着鼓励自己或他，试着学会在别人侵犯自我的界限时，对别人表达自己的感受。如此，不但可以改善自己的人际关系，让自己不用这么辛苦，而且还不会让家人或伴侣总是“扫到台风尾”。另外，如果你的伴侣（家人）等亲密他人会如此对你“任性”，除了理解对方外，适当表达你的界限与不舒服的感受，让对方了解你，让对方有机会学着调整，也是很重要的一件事。

总是在讲道理的另一半

玫绮的心情很不好。

今天在公司里，玫绮因为一个不是自己造成的错误而被主管骂了一顿，甚至还因此加班处理到很晚。一回到家，见到自己的老公文维，委屈了一整天的玫绮忍不住开始抱怨：“我那个主管，他真的很夸张！自己没把事情交代清楚，我明明就是按照他的方式去做的，结果出错了，大老板责怪下来，他居然就当着一老板的面骂了我一顿，把错都推到我的身上。我真的好生气！”

听到玫绮这么说，文维忍不住说话了：“你就是太好欺负了，遇到这种情况要适当地顶回去，不然你在大老板那边‘黑掉’怎么办？以后，你要学会用E-mail往来，这样你主管说的话就有凭有据了，你就不会吃这种哑巴亏了……”

听到文维的话，玫绮更生气了：“我哪有那么好欺负？当时的情况是，顶回去根本就好不到哪儿去，会很像小孩吵架好不好？而且，我又不会一天到晚都能遇到大老板。可是，我的主管是我的直属上司，如果我跟他撕破脸，我以后还有好日子过吗？而且，我跟他都尽量用E-mail往来，可是有时候很着急的事情，就会口头交代啊！我怎么可能都叫他：‘你要再发一份E-mail给我！’你根本就不了解，不要一直给我建议好不好？”

听到玫绮这么说，文维也不开心了：“是你跟我抱怨，我好心给你意见，你又

不领情。那算了，以后我都不说了。”说完，文维回头进了房间，留下玫绮一个人在原地，又生气、又委屈、又难过。

“刚刚究竟发生了什么事？”

这样的场景，可能你我都不陌生。如果你是玫绮，你或许很希望获得一点儿文维的安慰，但文维这种“给建议”的方式，总是让你觉得很不舒服。

因为，你感觉到自己的委屈没被看见，而且好像还被责备了一顿，好像文维在说：“你就是没把这些事情处理好，你才会被这么对待的。”

如果你是文维，可能也会感到委屈的。“我好心给她建议，她的反应还这样，简直不识好人心。”

问题是，当玫绮很需要他人“理解”自己的感受时，为什么文维“非得要”给玫绮建议不可呢？

有时候，这和伴侣之间模糊的情绪界限有关。

或许你我都有这种经验：当我们的伴侣心情不好时，我们的心情也很容易受影响，甚至很希望可以赶快让对方好起来。

“希望对方赶快好起来”是一种“为对方情绪负责”的习惯，因为这样，我们才会希望对方赶快好起来。这也是当我们没有清楚的情绪界限时，很容易会有的想法。但是，伴侣之间时常就会有情绪界限模糊的情况。因为，当我们要“联结”、建立亲密关系时，必然会有“觉得你我是共同体”的想法。（本书分享更多索搜@雅书）

所以，或许玫绮会觉得，文维实在是太不体谅自己的感受了，而且不够重视自己。而实际上，就是因为文维是在乎玫绮的感受的，所以当玫绮的心情不好时，文维感觉到很大的压力与焦虑，却又不知道如何安抚玫绮。于是，文维就使用理性建议的方法，赶紧提供一些“技巧”，希望能够让玫绮的心情“立即转好”。

会去“承担对方的情绪”，这其实也是“我们之间关系够好”的证明。比如说，一个你不认识或是不相熟的人，他突然问你，有没有空听他说说话，告诉你他的心情。这时候，你愿意听，多半也会安静地听他说，而不是拼命地给建议。

因为，你很清楚：“他是个我不认识、不熟悉的人，所以他的情绪不是我的责任，我不需要让他赶快好起来。所以，我只要听就好。”

有趣的是，这也是为什么有很多人觉得好像跟陌生人诉说自己的心情，反而能够被接受、被理解。

如果在此时文维能了解：“玫绮的情绪不是我造成的，是她在工作上遇到了一些情况，所以心情不好，想讲给我听。”当知道“对方的情绪不是我的责任”时，文维就有能力可以听玫绮说的话了，也能够试着去理解、感受玫绮的心情，而不至于急着给对方建议了。

在爱里，面对自己在意的人，我们或多或少都会希望自己能够“让对方快乐”，因而承担对方的情绪责任，使我们之间的情绪界限较为模糊。只是，有时过度地承担对方的情绪责任，可能会使对方的情绪成为我们过大的压力，使我们很难去包容、理解对方的心情，反而会想赶快“让对方的情绪变好”。于是，两个人的关系会变得更加紧绷。

但是，如果我们能够意识到这件事，而且知道“在适当的时候有着清楚的情绪界限，反而可以避免一些误会与冲突”时，允许自己给对方一个“发脾气空间”，亲密关系之间的互动可能会因此更轻松、自在。

在爱中相处：委屈真能求全？

无论是因为不安全感，还是模糊的情绪界限，我们都很有可能因为许多原因，产生亲密关系中的冲突。

在这些冲突中，你可能觉得生气，可能觉得委屈，但很多时候，或许你会因为对爱、对关系的不安全感，以及对自我价值的怀疑，使得自己无法结束一段关系，而说服自己继续留在这段关系里。

之前和一个朋友聊天，朋友有感而发地对我说：

“你会不会觉得，为什么时常看到一个各方面条件都不错的人，却没办法离开对待他很坏的另一半？”对啊，为什么呢？

有些人可能会把这个行为解释成“就是犯贱啊、奴性啊”这种自我贬低的话，也有些人会说“大概是鬼遮眼”之类的。

但我觉得，一个“好人”之所以总是会留在对待自己很坏的人身边，可能是因为：这个好人，从小到大，都没有被好好对待过，他也没有好好地对待自己过。

一直以来，他最在意的都是别人的感受，以他人的幸福为自己的幸福、自我价值的来源，从来不知道什么是被好好尊重、被疼爱、被关心的感觉。

当然，他也不知道怎么好好对待自己，也从来不知道“原来我是重要的”。

所以，当遇到对待自己不好的人时，曾被好好对待过，或是能够好好对待自己的人很快就会注意到自己的感受，注意到目前的情况不对。于是，不会让自己委屈太久，就会逃之夭夭。

但是，一个没有被好好对待过的人，他在不健康的关系中是很能忍耐的，而且一直抱着“只要我好好表现、努力改变，也许有一天对方会变得不一样，对我也会变得不同”。

对于离开一段关系，他可能也会感觉害怕。因为，在没有被好好对待的过程中，他的自我是被贬低的，他不相信自己是有价值的、值得被爱的，所以想到要分手，就觉得害怕：

“如果我离开这个人，会不会找不到爱我的人，孤老一生？”

我想到以前在研究所时，课堂上老师邀请我们分享自己喜欢的、关于爱情的歌曲。当时，我选了这首歌：

《给自己的情书》（粤语）[\[7\]](#)

演唱：王菲

请不要灰心 你也会有人妒忌

你仰望到太高 贬低的只有自己

别荡失太早 旅游有太多胜地

你记住你发肤 会与你庆祝钻禧

啦啦啦 慰藉自己

开心的东西要专心记起

啦啦啦 爱护自己

是地上拾到的真理

写这高贵情书

用自言自语 作我的天书

自己都不爱 怎么相爱

怎么可给爱人好处

这千斤重情书

在夜阑尽处 如门前大树

没有他倚靠

归家也不必撒雨

请不要哀伤 我会当你是偶像

你要别人怜爱 请安装一个药箱

做什么也好 别为着得到赞赏

你要强壮到底 再去替对方设想

.....

抛得开手里玩具

先懂得好好进睡

深谷都攀过后

从泥泞寻到这不甘心相信的金句

.....

我很喜欢这首歌。对我而言，它说了一个在我年轻恋爱时、与人相处时也不懂的真理。花了好多时间，我终于领悟到歌词说的意思。

如果你曾在或正在感情（或关系）中受苦，感觉自己不被爱、活在这世上似乎一点儿意义都没有，请你听听这首歌，并且记得提醒自己，或找一个好友提醒你：

“你是有价值且值得被爱的，而你的价值与人生意义不需要别人来决定与定义。”

写一封给自己的情书吧！告诉你自己，你有多值得被爱。

[1] 一方将其无法承担的感受投射在另一方身上，另一方顺应其感受而展现行为。

[2] 斯托曼（Strongman K. T.）：《情绪心理学：情绪理论的透视》（第4版，The Psychology of Emotion: Theories of Emotion in Perspective, 4th ed.），游恒山译。

[3] 克里斯多夫·柯特曼（Christopher Cortman），哈洛·辛尼斯基（Harold Shinitzky）：《心灵疗愈自助手册：心理学家教你看穿情绪，找回幸福人生》（Your Mind: An Owner's Manual for a Better Life），黄孝如译。

[4] Ainsworth, M. D., Blehar, M. Waters, E, & Wall, S. (1978) Patterns of Attachment: A Psychological Study of the Strange Situation, Hillsdale, NJ: Lawrence Erlbaum, p.167.

[5] 格雷戈里·汉默顿（N. Gregory Hamilton, M.D.）：《人我之间：客体关系理论与实务》（Self and Others: Object Relations Theory in Practice），杨添围、周仁宇译。

[6] Peterson, J. L. (2014). Explicit Thoughts of Security Activate Implicit Self-Doubt in Anxiously Attached Participants. *Personal Relationships*.

[7] 原唱：王菲。词：林夕。

Part 2 为你好，而不只为我自己好——修复你的家庭

你是为我好，但为何我感觉不到好？

在实际工作中，我发现，许多来访者的情绪困扰时常根源于家庭。

许多已经长大成人的孩子谈到，他们或许在外有不错的工作、人际或伴侣关系，但面对自己的父母总是觉得没辙：“在这个世界上，父母应该是最爱我的人，但却让我觉得他们是最不了解我、最难相处的人。”



同样地，也有一些父母，讨论到自己的子女时，感觉痛心疾首：“为什么他都不能理解，只有父母才是最爱他的，我们都是为他好啊！为什么他不相信我们的意见，宁愿自己去碰壁？为什么他开始什么都不跟我们说了，也不见我们了……生养孩子，到底是为什么呢？”

在这个过程中，我慢慢发现，原来影响我们与家庭的关系的，不论是父母对待孩子还是孩子面对父母的方式，其实，都与不安全感有关。

不安全感怎么影响我们的家庭？

不能让小孩当小孩的父母

琵恩面对母亲的要求，时常觉得疲倦。

琵恩的父亲在琵恩三岁时，就与琵恩的母亲离婚了，从此从他们的生活中消失了。琵恩对父亲是没有什么印象的，但是，时常听到母亲对父亲的抱怨，以及她养育琵恩与弟弟是一件多么辛苦的事。

“你那个爸爸很不负责任，就这样丢下你们，跟别的女人一走了之了。要不是我，你们怎么可能长这么大？你怎么可能有这么高的学历、找这么好的工作？要不是为了你们，我早就出去，跟朋友去海外工作了……”

琵恩一直都知道，妈妈把所有的关心与爱都灌注在了她与弟弟身上。尤其是琵恩，由于从小学习和表现好，因此妈妈对她更是有许多的期望与要求。

因此，琵恩很习惯去安抚妈妈的情绪、响应她的需求。一旦妈妈有任何要求，即使琵恩自己手上有事情在忙，她也是毫无选择地、条件反射地立刻响应和满足妈妈的要求。

不管是一通电话、一个短信，还是一件要立刻放下手边的工作去处理的事情。

前几天下午，琵恩正在上班时，妈妈打电话给琵恩：“我今天晚上想炖鸡汤，外面下大雨，我没办法出去买菜。你早点儿下班，买只鸡回来。”

琵恩很想下意识地答应，但是，今天晚一点儿，她必须跟一个很重要的海外客户开视频会议。这场会议还有她的老板，她不可能为了提早下班而将这个会议改期。思考了一下，琵恩很犹豫地跟妈妈说了自己的难处：“妈，我今天要开一个很重要的会议，我没办法提早下班……还是说你今天晚饭先随便吃点儿，我下班再买回去，明天你再煮呢？”

琵恩的妈妈听了，立刻觉得不高兴：“你们这些孩子，现在大了，翅膀硬了，

就都不管我了.....都说工作很重要，有多重要？会比妈妈重要吗？好啦，没关系，我自己去买啦。雨下那么大，也不知道我会不会在外面摔倒或者怎么样，我这把年纪禁不起摔的。不过，谁叫我没有别人那么好命，有可以孝顺自己的儿女呢？！我一把老骨头，也只能自己去买，不然怎么办？好啦，你就自己加班啦，不用理你妈，也没什么关系.....”

琵琶恩听到妈妈说的话，觉得又难过又有一点儿生气。难过的是，妈妈说的话，好像让琵琶恩感觉自己很不孝、很不替妈妈着想。但琵琶恩也觉得，到底为什么不能明天再炖鸡汤呢？为什么非得照妈妈的方式去做，才是孝顺呢？

虽然有着各种复杂的情绪：难过、生气、罪恶感.....但一想到妈妈的情绪，琵琶恩就觉得焦虑和不安。于是，琵琶恩决定在会议前先请一两个小时的假，赶快把鸡买好送回去，再赶紧回来参加这个会议。

只是，在买鸡回家的过程中，琵琶恩觉得既沮丧又挫败，怀疑自己是否必须这样一直满足妈妈的需求，却又为了自己竟然产生这样的想法而充满罪恶感.....

像琵琶恩的父母这样的人，总是有强烈的不安全感，觉得被亏待。他们时常需要感觉自己是被看重甚至是最重要的，会用各种方式“测试”他们的儿女，希望在他们的子女身上重新获得可以任性、被爱的权利。他们的儿女从小可能就必须面对父母的任性，一旦自己没有满足他们，就是自己“不够爱他们”。所以，这些孩子不敢当小孩、不敢“任性”，把这个任性的权利全部让给了自己的父母。

我看过很多家长，因为感觉不到他们的父母是爱自己的，或是在婚姻里感觉不到另一半是爱自己的，这种“被亏待”的感觉充满了他们的生活，让他们的心里有着强大的不安全感。而这种不安全感侵蚀着他们对自己的看法，也让他们变得下意识地不停向孩子索取爱。但这些不安全感让他们的心就像有个黑洞一般，永远都填不满，他们永远都不满意。

有时，有些父母的不安全感不是用纯粹“索取爱”的方式表现出来的，而是用“不让孩子长大”或“不相信孩子已经长大”的方式表现出来，让我们看看下面这个例子。

不能让孩子长大成人的父母

阿崴很讨厌回家，最讨厌的就是过年。过年代表的是：必须待在家里跟爸妈大眼瞪小眼。而他长期住在外边，作息、生活习惯都与爸妈大不相同，长时间的年假使得这些“不同”浮上台面，增加了自己与父母的摩擦。

再加上，回到“父母的家”，让阿崴感觉，已经三十岁的自己好像又变回小孩，回到那个唯父母命是从的年纪：事事要按父母的规定走；父母要靠许多询问确认“你现在过得好（不好）”，而过得好与否的标准，是父母制定的。如果发现你不符合那些标准，碎碎念的招式就出现了。

阿崴讨厌极了碎碎念，于是，他回家，就让自己待在房间里，能不跟父母互动就不跟父母互动，以免让他们有机会烦自己。

但是，当阿崴出来上厕所，看着爸妈坐在客厅看电视的背影时，又忍不住觉得感伤。他不是没有罪恶感，他何尝不想跟爸妈聊天，讲一些有的没的，或是讲一些自己的烦恼……毕竟，家是自己的避风港，不是吗？

但他一想到，如果他跟爸妈说自己的烦恼，可能会被说教，或是反而让他们更担心，就觉得：还是不要了吧。

阿崴的爸妈对儿子的态度不是没感觉的。

过年，是阿崴的爸妈最期待的时刻，那代表长期在外工作、很少回家的儿子会回家，全家人终于可以团圆，共享天伦之乐了。

面对很久没见的儿子，总觉得有些陌生，想增进点儿感情，总忍不住多问了些问题。但是，看到他冷漠的样子，明明觉得很伤心，却变成用指责的口气指责他的生活“没有规律”：晚睡、吃饭时间不正常、懒散……而且，儿子已经三十岁了，人家常说“三十而立”，应该早点儿成家了。自己在这个年纪，都已经有孩子、生下阿崴了。但是，每次跟儿子提到结婚，或是想介绍对象让他去相亲，他都气得直跳脚，或是说爸妈很烦。

爸妈忍不住挑剔，忍不住碎碎念，“这些叮咛也是为你好啊”，但儿子显然不领情，亲子之间的距离好像也越来越远。

阿崴的爸妈有些手足无措：“小时候，我要求他做什么，他只要按照我的方式做就好，所以我只要下一个命令，他就会按我说的做。可是，现在我说的话，他只觉得烦，或是生气，难道爸妈对他而言只是负担、拖累？他根本不在乎我们？”

于是，在又一次的冲突中，阿崴的爸妈指着阿崴的鼻子骂：“你怎么这么不孝？这样忤逆爸妈？”

阿崴觉得自己受不了了，爸妈只会指责自己，不想了解他心里的感受。于是，他冲出家门……

当父母不够自信时，便认为必须证明自己对孩子是“有用”的，以此感到自己的价值。而当孩子长大，再也不像以前那么顺从、相信父母时，父母可能感觉自己“失去对孩子的掌控”了。而有些父母可能就如阿崴的父母一般，觉得很不安，甚至可能会觉得自己将被孩子抛下……他们可能因此而更“讲究”对孩子的要求、规定、训话……在这些“教导”下，原本有强烈不安全感的父母，可能因为获得掌控感而觉得安全。但是，这种方法却伤害了自己与孩子之间的关系，也让孩子“无法好好地长大”。

这些状况，正是缺乏安全感的父母最容易与孩子互动的形式。

缺乏安全感：那些讨爱的父母

像琵恩或阿崴这样的例子，在我们的日常生活中并不少见。如琵恩一般，这些孩子可能从小就被父母训练：必须忽略自己的需求，来满足父母想要被爱、被照顾的需求。这种“没有自己，以父母的需求为需求”的习惯，使得这些孩子即使已经长大成人，也仍然必须响应如孩子般的父母。他们需要孩子做出各种行为来证明自己的爱，证明父母正在被爱，证明孩子并不会丢下他们。

也许有些孩子如阿崴一般，即使已经长大了，父母仍无法尊重其生活习惯与方式，而是以对待小孩的方式对待已经长大成人的孩子。对于孩子与自己不同的

价值观、生活模式深恶痛绝，认为自己一定要纠正孩子“不良”的习惯，或是对孩子的选择没信心，总是质疑、否定孩子的选择。

如同我前面所提到的，这些表现正是父母内心缺乏安全感的证明。

当自身缺乏安全感时，我们很难对自己有信心，很难相信对方能够爱着这样的自己。我们对于“自己可能不够好、不被爱”这件事，既焦虑又不安，所以需要一个人表现出对我们无条件的爱与回应，让我们确定自己是被爱的。

如果我们在自己的父母身上找不到这种无条件的爱，“孩子”就成为可能满足我们这种需求的对象。

如果我们缺乏安全感，带着这样的不安，我们总会担心孩子长大成人后抛下我们，有了自己的世界。因为，对缺乏安全感的我们而言，当孩子独立自主、有了我们无法进入或理解的世界时，就预示着我们可能会被抛弃、被丢下。

这些感受让我们极为不安，于是，我们更想做些什么，把孩子紧紧地拴在身边。

这些父母因为缺乏安全感，无法让小孩好好当小孩，反而需要孩子担任父母来照顾任性的自己；或是，无法接受小孩已经成为大人的事实，企图继续把对方当小孩、继续控制对方。

我将他们称为：讨爱的父母。

讨爱的父母征兆一：想要的一定要得到

对于讨爱的父母来说，由于缺乏安全感，所以他们想要的东西一定要得到，如同前文提到的琵恩妈妈。他们会想尽办法“保证”自己拿来安抚自身不安的东西，一定要从别人那里获得，一定能“讨到爱”。于是，孩子成为最棒的对象。正因为如此，孩子需要父母，需要父母的爱与肯定，所以很多时候，孩子愿意成为父母“满足爱的对象”。

除此之外，我们的社会又赋予父母这样“讨爱的权利”。

“你如果不按照我要求的去做，你就是不听话、不孝顺。”

只要把父母“讨爱的需求”用“孝顺”等美德包装，孩子就更有可能按照父母的需求、想法去做，这会让父母感觉到更有安全感。也就是说，“孝顺”“服从权威”，成为社会给予父母、让这样的父母“一定要得到爱”的利器。

因为，这种“社会约定俗成的美德”，诸如“要孝顺”“要负责任”“要亲和待人”……都有一种共同的特色是：定义不清。

没有人可以说清楚这种“美德”真正的标准与定义是什么，于是，就变成了在社会上有发言权的权威们可以替他人决定、用来贴标签的“标准”。

而这些“标准”，自然成为这些没有安全感、想要讨爱的父母的重要工具之一：让他们要的东西一定可以得到。

于是，当“孝顺”这个社会共同约定俗成的“美德”，这个大帽子扣下来时，孩子几乎只有两个选择：要么成为一个顺从父母需求、孝顺的孩子；要么就是违背父母，当一个“不孝的孩子”，然后背负着他人不谅解的眼光与自身的罪恶感，怀疑自己是不是真的不够爱父母。

讨爱的父母征兆二：无法接受拒绝

如同前面例子里提到的琵恩妈妈，许多讨爱的父母很难接受孩子的拒绝。面对孩子的拒绝时，这样的父母会因此觉得被忤逆，甚至勃然大怒，完全无法理解孩子拒绝自己的理由。

这些父母认为：孩子满足自己的需求是天经地义的，不然就是不孝、就是不爱我们。他们不能理解孩子可能有自己的困难，这些父母无法接受任何拒绝，因为拒绝他们就是“伤害他们”。

麻烦的是，这些讨爱的父母，自己从小可能就是被这样的思想养育成人， “我们必须响应父母的需求”“在父母面前，我们的需求与感受都是没有意义的、没人在乎的”“不可以说出自己真实的感受与脆弱”……也就是说，这些父母过去可能都被否定过感受，也可能多半都是情绪的被勒索者。

当这些父母被这样养育成人时，他们没有太多的机会去理解、尊重自己的感受，所以他们自然也很难去理解、尊重他人的感受。对他们而言，勉强自己去迎

合别人是一种习惯，也是自己所熟悉的、表现爱的方式。

因此，当他们需要爱时，也会用同样的方式逼身边的人就范，满足自己的需求。

于是，这些父母也就从情绪被勒索者变成了情绪勒索者。而这些起因，都源于缺乏安全感。

但这些“讨来的爱”，身为曾经的情绪被勒索者，其实这些父母比谁都知道这些爱是“勉强得来”的，对方并不是真心爱自己，而是因为“没有办法”。

于是，抱着这些讨来的爱，即使暂时让不安全感的焦虑解除，过了一段时间，却有更深的无力感上来。

因为，对于这些父母来说，“我始终不能相信你是真的爱我的”，所以需要你证明更多、做得更多。只要你一没做到，我就可以生气、对你愤怒，因为是你不够爱我、是你的错，因为孩子爱父母天经地义，因为这才叫作“孝顺”。

对这些父母而言，他们的想法是：

我不能理解，你不能满足我的需求，很多时候不是因为你不爱我，而是因为你有困难。

我只相信，每一次你的拒绝，都是你不爱我的证明。

当讨爱的父母发现这些迹象，而决定相信孩子不爱自己时，虽然会觉得生气，却也有一种“熟悉的安全感”。因为，这是他们在过往的成长过程中，面对父母或伴侣关系，最常遇到的情况。那就是：你拒绝我，是因为你不爱我。

抱持着这样的“信念”，既熟悉，又安全；觉得受伤，却又觉得被这个信念保护。

受伤的是：“你拒绝我，是因为你不爱我”这个感受。

觉得被保护的是：“如果我相信自己是不被爱的，我想我就不会这么期待，也不会受伤。”

这种“追求不受伤”的感受，也是许多人不安时建立安全感的方法。

因此，当讨爱的父母被拒绝时，他们就觉得自己可以“证明孩子不爱自己”而有发怒的权利。如果因为发怒能够让自己的需求被满足，他们也就得到了“习惯的安全感”。他们没想到，这样却会陷入一个“其实我真的不相信你爱我，我只知道你不得不这么做”的不安全感循环中。

讨爱的父母征兆三：我一定是对的

这些父母由于缺乏安全感、对自己没有自信，这种自卑的心理让他们在孩子面前更得扮演“完美”的父母：不能有错，代表绝对的权威，一定是对的。做到“绝对的正确”可以说是他们捍卫自卑的重要盔甲，也是他们重要的生存价值。

他们可能会在面对孩子与自己的价值观、想法或做法不同时，用许多“指责”与“纠正”的话语，去贬损孩子，让孩子觉得：“我的做法是错的，爸妈的做法才是对的。”借此要求孩子按照他们的方式做。无可避免地，他们固执、难以接受新的价值观。而当别人想与这些父母交流价值观与想法时，会让他们误认为“对方要来撼动我的生存价值”，把对方与他们不同的想法都当作是对自己的否定。这使得他们的自尊受到伤害，因而有了攻击、否认的反应，甚至为此勃然大怒。这也让孩子无法与他们做任何深入的交流与讨论。

对于这些父母而言，自己的爸妈以前或许也是这样对待自己的。因此，期待孩子“顺从”已经变成一个习惯，尤其孩子从小到大，他们长期跟孩子的互动都是比较权威式的“上对下”的要求与命令：“我说的、做的都是对的，你要按照我的要求做。”

只是，就像前文提到的阿威的父母，随着孩子长大，有自己的想法、事业和专业知识，这些父母面对长大成人的孩子，不再像过去面对小孩的他们一样，如此“万能”“无所不知”。于是，原本感觉能够掌控全局的父母，突然不能再掌控全局了。对于这个状况，他们失去了控制感，觉得陌生而没有安全感。可以说，这样的父母缺乏与长大的孩子（已经是成人的孩子）互动的方法和知识，这种陌生让他们不安。于是，他们紧抓着过去习惯的互动模式，还是用以前的方法跟孩子互动：害怕孩子受伤、希望孩子照着自己希望的路径或方法做，把孩子当成孩子，而不是大人。这样，父母才会觉得安心，觉得有安全感，觉得“这样比较

好”。

当孩子想做自己时，父母不知道怎样去认识这个新的孩子：孩子变得跟以前不一样了，变得不可预测，或是不讲话。

对孩子而言，有时候，不讲话是最安全的。讲了怕你说他顶嘴、不孝，还会被继续碎碎念到崩溃，还不如不讲话，保护自己来得好。

然后，父母觉得孩子冷漠、不在乎他们；孩子觉得父母不了解、不在乎自己的感受，只想控制自己。

于是，亲子之间显得疏离，有的只是应个卯、忍耐，或是表面的应和。

但或许，孩子和父母并不是不爱彼此，可能依然在乎着对方，只是不了解彼此心里在想什么。

慢慢长大的孩子，可能还是想努力：主动想调整彼此的关系，增加彼此的了解。所以，孩子尝试说出自己的想法与感受。只是，当孩子主动说出自己的感受时，父母可能会无法接受，甚至感觉生气，认为孩子在指责他们，觉得他们做得不够好。

这些父母无法理解：当孩子说出自己的感受时，其实是期盼彼此间的关系能有一些改变，而非纯粹地抱怨父母。但是，对于没有自信、缺乏安全感的讨爱的父母而言，孩子每一次表达的感受，都是在抱怨父母“没有做好”，都是对父母的指责。这些孩子的感受，被讨爱的父母理解为“指责与攻击”，自然不会让他们“自省”，反而会让它们回过头去攻击孩子，对孩子说：“才不是我的错，都是你的错。”

对于孩子来说，鼓起勇气说出自己脆弱的感受，原本就是非常困难的。而当孩子终于说出口，换来的不是彼此更加靠近，反而是无情的指责与攻击时，孩子可能会萌生“反正我做什么都没有用，父母不可能理解我”的想法。于是，关上心门，戴着看似顺从或无感的面具，去“应付”父母，或是想尽方法减少见面与受伤的机会，拉远与父母的距离，与父母渐行渐远。

讨爱的父母征兆四：无法信任孩子

这样的讨爱的父母，对于生活有很强的不安全感与焦虑，时常会担心未来发生无法控制的事情，因此很擅长“未雨绸缪”，但有时候还可能是“过度焦虑”。这种因缺乏安全感而造成的自我怀疑与焦虑，会让他们将这种情绪蔓延到孩子身上，也下意识地怀疑孩子判断的能力，只相信自己的判断。

因为对自己没有信心，这些父母可能会很在乎别人或社会的眼光。他们服膺社会的主流价值，生怕自己与他人的决定不同。他们无法接受太过冒险的选项，也很难尊重、相信孩子的判断。

他们可能不愿意给孩子练习犯错的机会，因为他们同样不能接受自己有错；他们很自卑，连带也怀疑孩子的判断与能力。所以，一旦孩子想做出与社会主流不同的决定，他们可能会暴跳如雷，要孩子赶快打消这个念头，甚至他们会把对自己怀疑的恐惧与焦虑传染给孩子，让孩子也开始质疑自己：

“我是不是想得太少了？”

“其实我是不是做不到？”

于是，孩子可能因而退缩，怀疑自己的能力，而成为听话的好孩子，但也因而失去了“为自己做决定”的能力。

讨爱的父母征兆五：无法表达自己的真实情感

因为缺乏安全感、缺乏“被爱”的自信，这些父母很害怕表现出自己真正的样子，很难对别人表达出自己真正的感受。

尤其是身为父母，当我们从小被教育“表达出自己的感受是脆弱无能的表现”时，面对孩子，我们希望成为不犯错、什么都可以处理的“万能父母”。因为，当我们感觉自己做不到什么时，会让我们觉得自己如此脆弱不安、无能，我们不喜欢这种感觉，更不喜欢在孩子面前表现得软弱。所以，我们会用许多方式把自己武装起来，让自己用很多冠冕堂皇的道理、社会文化的期待来包装我们想被“满足不安的需求”。如此，我们就能觉得自己强大、坚强，觉得有安全感……

而我们的需求仍然可以借由这种方式满足。不需要表达出我们的真实情感，只要用社会文化的期待包装就好：“你不这么做，就是不孝，就是不好。”

但这样却使得我们越来越不相信“说出自己的感受”是对关系有帮助的，我们更觉得“说出感受”是一件脆弱甚至软弱的事，而当然会更吝于去表达。

当我们吝于表达时，也否定了自己的感受，我们当然也不能承认：不能表达感受，是因为我害怕。

害怕使人脆弱，而我们必须成为“坚强的父母”。

所以，用“不喜欢”或“不习惯”表达自己的感受，似乎容易得多。用“应该”来要求别人与自己，似乎也容易得多。毕竟，碰触了真实的自己，过往的伤痛可能会“排山倒海”而来。更何况，我们最害怕的其实是：

“如果我将真实的自己展现在你面前，你是否会看不起我？”

长此以往，连父母都忘记自己原本的感受是什么了。

我们用“应该”去要求孩子，藏起真实的感受，用后来训练出来的“情绪面具”来让孩子有压力、有罪恶感，借此逼孩子就范。

于是，我们成为不停讨爱的父母，成为情绪勒索者，虽然我们不见得想这样做。

到最后，我们忘了自己真正害怕的是什么，真正想要的又是什么。而我们的生活可能因而被不满、愤怒，被亏待、不被爱占满，觉得身边的人、自己的孩子都不珍惜我们，都背叛我们……那么，就很难不对身边的人产生抱怨了。

然后，我们成为不快乐的人。最后，孩子却要来负责我们的不快乐。

这，不是有些讽刺吗？

讨爱的父母征兆六：缺乏同理心

当父母总是不愿意承认、否认自己的真实情绪时，对于自己的痛苦与感受就会迟钝、有隔绝感。相对地，也会因而否认他人的感受。

尤其是，如果当父母跟子女讨爱，而子女鼓起勇气表达父母这样的行为会让他们感觉到压力与痛苦时，父母不仅不能接受与理解，很多时候可能还会恼羞成

怒。

“你怎么可以这样讲，真的是很不孝！”否认自己被情绪困扰的父母，在面对孩子说出真实情绪时，会认为孩子正在说：“爸妈，你们错了。”认为孩子在指责他们。他们无法理解，其实是因为孩子重视父母的想法、重视与父母的关系，才会鼓起勇气说出自己的感受。

对于孩子的痛苦与感受，许多时候，父母甚至会这样回应：

“你这样就那么痛苦？那我怎么办？你抗压性这么差，会被社会淘汰的！”

这样因为“担心自己被指责”而指责对方的状况，让父母无法理解孩子的心情，甚至否认孩子的感受。

当父母缺乏安全感，且无法辨识自己的真实感受时，对于孩子的感受，父母也很难真正地理解。他们看似缺乏同理心，甚至可能因为孩子的情绪而生气。尤其是如果孩子告诉父母，父母讨爱的过程是如何让他们感觉到痛苦时，这些父母可能会为了逃避“犯错的感觉”，因而否定孩子的痛苦，甚至会因为孩子的痛苦而感到愤怒。

于是，很多孩子在与父母沟通、试图真心相对的过程中，感觉更加痛苦不堪，而可能因此决定关上心门，也开始成为否定自己感受的人。

讨爱的父母征兆七：情绪界限模糊

很多讨爱的父母还有一个倾向，他们除了时常会希望孩子“为父母的情绪负责”之外，还时常“为孩子的情绪负责”。这种情绪界限模糊的情况，时常出现在讨爱的父母与孩子的关系中。

下文就是一个很标准的例子：

小威的球队今天参加冠军赛。赛前，球队里的每个人都非常努力地准备与练习。但是，即使花了很多时间练习，但因为对手实在太强，他们还是输了。虽然知道实力不如人，但小威仍觉得沮丧、挫败，毕竟自己与球队这么努力……

回到家里，小威仍然很沮丧，因此脸色不大好看。爸妈看到小威的脸色，问小威发生了什么事。小威有气无力地说：“我们球队输了……”爸爸立刻说：“那有什么好沮丧的，胜不骄败不馁，失败乃成功之母，与其花时间在那边沮丧，不如好好地准备！而且，你也要考试了，也趁机赶快收收心，准备功课……”

爸爸的话还没说完，小威就脸色很臭地进了房间，“砰”的一声把门关上了。“你这是什么态度……”在门外的爸爸继续说着。而小威则决定将爸爸关在门外，包括自己的心门……

在亲子关系中，这是一种很常见的情况。当孩子的心情不好时，父母会急着用一些冠冕堂皇或要孩子“坚强”的话语，让孩子立刻放下自己的“负面情绪”，变回“心情很好的样子”。很多时候，孩子却因为父母的这个举动而决定隐瞒父母很多事情，不跟父母说，因为“反正说了你也不会懂”。而父母也在孩子这样的行为中，越来越不安、越来越想控制孩子的心情与行为。

实际上，这些父母与孩子的情绪界限如此模糊，跟这些父母习惯性忽略孩子的情绪、感受，以及太想为孩子的情绪负责任有关。

这些讨爱的父母不只是希望孩子为他们的情绪负责任，他们仍然爱孩子，也希望能够帮孩子一些忙。而当孩子的心情不好时，他们可能会觉得：“是不是我造成的？是不是我让孩子心情不好了？”有时，即使知道问题不是在自己身上，但看到孩子的情绪低落，父母仍然会感觉到焦躁不安，觉得自己应该做些什么……

这也跟这些讨爱的父母过去的经历有关，当他们过去也是很习惯性地承担他人的情绪责任时，当然会将这个习惯带到自己的亲密关系、家庭关系中。

但是，偏偏他们并不习惯用一种平等、尊重的方式询问对方的感受，反而会因为对方的心情不好，而下意识地认为“对方是觉得我做得不够多”。面对这样的心情，这些焦躁不安的父母就很难去理解孩子，反而会用很权威、控制的方式，逼对方“心情变好”，也借此减少自己内心的焦虑。

其实，这些父母在遇到孩子心情不好时，是想安慰孩子的，但在他们过去的成长中，没有学过怎样安慰、与他人感同身受。所以，当他们面对重要的他人的负面情绪时，过去成长的过程中的感受会浮上来，那种“我会心情不好，就是你的

错”的印象会出现。而他们太讨厌这种“错在我身上”的感受，于是，他们发展出应对这种感觉的“防卫机制”，也就是：

“是你心情不好的错！你的心情应该赶快好起来！”

若非对对方的负面情绪感到在意、焦虑不安，其实并不需要对方“马上好起来”。只是，他们这种矛盾的表现，也就是：虽然在意，却用生气、控制的方式去表达。这样反而会让对方觉得：你对我的感受毫不在意、是没有同理心的。

而这些父母的爱永远无法成功地传达到孩子的内心。

讨爱的父母的真实范例：“否认自己的情绪”伤害着你我的关系

悦敏看到刚才爸爸发的信息，叹了一口气。

今年，悦敏在公司工作满一年。这一年的工作十分辛苦，悦敏没有太多假期，甚至节假日也时常加班。在公司的大案子结束之后，主管跟悦敏说：“这阵子真是辛苦你了！你今年还有十天的特休假可以休，看看要不要找个时间把这个特休假用掉。”听到主管这么说，悦敏很开心。悦敏一直很想找个时间出去玩。所以她规划了一下行程，决定出去玩一周，好好地度假、放松，犒赏一下自己疲倦的身心。

悦敏在一次给父母打电话的时候说了这件事，说自己正在开心地计划行程。悦敏的爸爸却突然不讲话了。结束电话后，悦敏的爸爸就发信息给悦敏：

“以前人家说：‘父母在，不远游。’难得的假期，你都没有想过我们两个老人在家里等你回来，你却要自己一个人出去逍遥。你有没有想过父母的心情？有没有想到你该对父母尽孝的责任？还是，你只是很自私地想到你自己的快乐，只想让自己享受？”

收到信息后，悦敏感觉到了爸爸的怒气，觉得很有罪恶感，却又有些无奈。要尽孝的“责任”，以及做自己想做的事情就是“不孝”的罪恶感，沉甸甸地压在悦敏的心里。悦敏看着这个信息，突然有些后悔自己跟爸爸说了这件事情……

“早知道就不说了，不说说不定比较好。”面对爸爸的怒气，悦敏觉得压力越来越大，而“回家”也变成了极大的压力，成为一种不得不去完成的“应尽的责任”。



“愤怒”的父母，远离的子女

有些父母，因为感觉到孩子的忽略或是希望孩子能够多点儿时间陪伴他们，所以使用“愤怒”“生气”的情绪，借此让孩子产生压力与罪恶感。

矛盾的是，孩子可能感觉到压力与责任，因而决定陪伴父母，虽然父母达到了自己的目的，但内心的不安其实更多：“如果不是我这样骂，你一定就不会陪我了吧？”于是，有许多父母重复着这样的行为，而孩子虽然看似有时“屈服”于这样的愤怒情绪，但是心却和父母越离越远。

会发生这样的事情，除了前面提到的（因为“讨来的爱”，只会让对方产生压力与罪恶感，却很难得到对方的真心对待，自己也很难相信“对方真的是因为爱自己，而不是因为‘责任感’才回来”）之外，还包含另一件重要的事情：愤怒的情绪，并不会让关系更亲近。

身为一个人，我们的情绪其实都有其功能。而愤怒这种情绪，它的作用其实是：保护自己不受他人侵犯、划定界限、威慑他人与准备冲突。所以，“愤怒”这种情绪并不是一种邀请他人靠近的情绪，反而是会让对方离你远一点儿、“不要随便靠近你、侵犯你”的情绪。

问题是，前文提到的悦敏的爸爸，对于悦敏放假“决定要出去游玩，却没有打算回家”这个决定，是觉得相当受伤和难过的。对悦敏爸爸来说，他感觉到的是自己对女儿而言“并不重要”，这让他觉得自己不被女儿在乎、不被爱。这可能让悦敏的爸爸感到受伤，甚至有些害怕。因此，悦敏的爸爸在听到这个消息时，首先产生的其实是受伤而不安的情绪。这是悦敏的爸爸对这件事真正的感受，我们将此称为“原情绪”，也就是我们原本真实的感受。

但是，感受到受伤，因而觉得自尊受损、安全感被威胁的悦敏的爸爸，为了增加自己的安全感，让自己好过一点儿，他的受伤情绪转为愤怒，使得他对着悦

敏说出很多“应该”，他也希望借着这样愤怒的情绪，让悦敏按照他的需求去做，以此来降低他的焦虑。

这种情绪的转变，被称为“安全感操作情绪”，是一种次级情绪的反应。也就是：当出现的原始情绪令我们觉得焦虑、不安、脆弱或自尊受损，我们借由将受伤、害怕的原始情绪转为愤怒的次级情绪时，这将使我们的焦虑降低、自尊上升。愤怒的情绪也会让我们觉得：似乎可以让事情或局面变得有控制感。

毕竟，受伤和不安是脆弱甚至我们会感到无能为力的情绪，而愤怒却能让我们威吓别人、保护自己，甚至借此给他人压力，满足我们的需求。

问题是：悦敏的爸爸原本想达到什么目的呢？

当悦敏的爸爸听到悦敏的决定时，其实他想跟悦敏说的真正感受是：“爸爸其实好久没看到你了，爸妈很想你。有空的时候，是否也可以回家呢？”爸爸其实是期待跟悦敏更靠近、更亲密，有更多的相处时间，所以才希望悦敏放假时能够回家。

但是，爸爸所表现的情绪却跟真实的情况相反：会让人有距离、想逃的愤怒情绪。这不仅没办法让悦敏了解爸爸其实“很想念悦敏”，反而还会让悦敏想转身离开、想逃跑。

而当我们“否认真实的感受”，使用这种增加安全感的“反应式情绪”成为习惯时，久了，连我们都会忘掉自己真实的、温柔的感受，也忘记内心那个希望得到温柔的自己。

面对讨爱的父母，孩子的伤痕

面对这些讨爱的父母，他们的孩子又会因而有怎样的伤痕呢？

孩子的伤痕之一：必须当好孩子

“老师，上次有篇文章，你提到‘无条件的爱’，我哭了。我哭是因为我觉得能被这样爱着，真的是件很幸福的事，但是，我从来没有过……”坐在我对面的女孩儿跟我说着这些话，眼眶迅速泛红，“我更难过的是，我现在才知道，原来，这对

我这么重要。”她看着我，“我一直努力，是因为爸妈让我觉得这是让大家获得幸福的唯一方式，但我现在才发现，原来没有人得到幸福。”

在咨询室里，甚至是咨询室外，我看到许多面对讨爱的父母的孩子，他们已经很习惯用自己来满足父母的需求，甚至要求自己扮演另外一个父母喜欢的角色，而慢慢忘记了自己原本的模样。小说《无声告白》^[1]说的就是这样一个故事。书中那个早逝的少女莉迪亚，为了完成父母的梦想，努力扮演一个不是自己的“完美”角色，最后不堪负荷，离开人世。

《无声告白》的故事介绍：

莉迪亚出生在双重种族的家庭里，当时在美国，白人和其他种族的人结婚甚至被认为是一种犯罪。莉迪亚的华裔父亲詹姆斯出生在美国，却遭遇各种歧视。“华裔”的身份就像是他的原罪，让他永远抬不起头来，永远无法真正归属于这块土地。直到他遇到了玛丽琳——一个金发、蓝眼的白人女性。

对詹姆斯而言，玛丽琳象征着一切他的向往与美好。被玛丽琳接纳，就像是被这块排斥他已久的国家、土地接纳一样，是如此美好而不可思议。而玛丽琳为了爱情，牺牲了自己的梦想与未来，充满才华的她，与詹姆斯一起共组家庭，生了三个小孩，却也不是没有遗憾和后悔的。

于是，最像妈妈的莉迪亚，就这样承继了父母的所有遗憾，成为上天赐予、让这对父母有机会完美自己生命的礼物：他们在莉迪亚身上投入了所有的关注、期待，还有自己觉得自己最好的部分。于是，莉迪亚成为家中最受宠爱的孩子。

对自己人生的不满与自卑，化成不安全感，让这对父母期盼在孩子身上找回“完美”与“对自己的肯定”。这种想变成“最美好的自己”的执念，使这对父母将注意力都放在莉迪亚身上。他们忘了汉娜，那个家中不受注意、表现平凡的小女儿。而对于自己“原罪”的厌恶，使得詹姆斯永远忽略像自己的长子内斯，认为他永远不够好，而继续把所有可期盼的美好都给了莉迪亚。

小时候，莉迪亚面对妈妈一次因梦想出走的经历——那次妈妈的出走令莉迪亚觉得心碎，“害怕妈妈离开”成为巨大的不安，让莉迪亚决定要努力满足妈妈的

期望，成为妈妈想要的样子。“如果没办法成为，那就扮演吧！”努力舍弃自己原本的模样，用尽方法让自己像个天才。如此辛苦地生活着，或许莉迪亚的心是这样说服自己的：“这样，妈妈就会开心了，就会留在我们身边了，就会继续爱我们了。”

而内斯呢？只想赶快用尽方法逃离这个永远得不到肯定、关注与爱的地方，他只想赶快带着破碎的自我离去，找个自己感觉安全的地方，再慢慢将它黏合，尽量复原。虽然再怎么样，那破碎或许都没办法恢复原来的完整。

而小小的汉娜，则是永远都在角落里，或是静静地看着其他人，又或是跟着其他人，成为小影子，等待家人的一个转身，能够发现她的存在。

内心深处，他们三个人或许都很想问父母：

如果，我是我自己，不如你想象般完美；如果我跟你一样不善交际，而这偏偏是你最讨厌自己的地方；如果你希望我跟你一样优秀，视我为你的延伸，如此可以实现你无法实现的梦想，但实际上我的能力与你的不同，而那能力对你而言，可能不值一提。

如果我能完成的是我的美好，而非你的愿望与期待。又或者，我无法让你更接近你的梦想，或是让你在我身上找到自己的完美。

如果我就做我自己，无法完成你的梦想，那么你，还愿意爱我吗？

不管多么受伤，很多孩子的眼睛还是看着父母的。

而父母究竟需要付出多大的代价，才能将目光从自己身上移到孩子的身上呢？

像这样的故事，在我们的身边其实十分常见。这些被父母拿来满足自己的不安全感、被用来追寻父母的自我认同而不停努力迎合的孩子，带着各种伤痕活在世界上。他们不是没有挣扎，也想找回自己的真正样貌。但是，如果父母总是表现出“因为你做了什么，所以我肯定你、称赞你或爱你”时，很多孩子或许并没有足够的勇气，能够让他们好好地当自己。而且，如果这些孩子还有足够的能力让

他们能够成功地扮演父母希望的角色，他们可能就成了别人口中的“好孩子”。

“我从小就是个让爸妈放心的小孩，学业成绩不错，也没做什么让爸妈操心的事。考大学时，成绩也达到了父母希望我就读的科系，选了父母觉得稳定的好工作……最近，我遇到了一个我很喜欢的女孩子。在外人看来，她学历不高，只是个普通的上班族。可是，她努力、认真，而且很替人着想，个性也很成熟。我非常喜欢她，很希望能跟她结婚，没想到遭到父母强烈的反对，他们甚至威胁要跟我断绝亲子关系……”他非常沮丧地坐在沙发上，看着我说，“到这个时候，我赫然发现：原来，我的一生从来都不知道我要什么；一直以来，我都是为了得到一句‘你真是个听话的好孩子’而努力；我现在有的这些成就，如爸妈所说，是听他们的话我才有的，所以他们说我应该感谢他们。但是，这也是他们要的……我现在才发现，原来我一直都知道，如果我不按照他们的方式去做，就不是个‘听话的好孩子’，他们就不爱我了……”

没有说出口的害怕，化作哽咽与眼泪，泪水从他捂住脸的手指缝隙间流了出来，哽咽声蔓延了整个咨询室。

你，也是这样的好孩子吗？

为了一句“你真是个好孩子”，你愿意付出多少牺牲与代价？你是否愿意放弃自己的尊严与感受，放弃坦率地表达自己，放弃自己的人生，只为了老师（父母）的一句“你真是个好孩子”？

你以为这句话就是你所有的肯定与快乐的根源，但回过头来，你才发现，原来你失去了所有的快乐、尊严、真实的自己，只是为了换得这一句：“你真是个好孩子。”

你发现，你只能照着他们的标准做。如果不这么做，你就不是个好孩子，你可能会被否定，甚至不被爱。所以，你只能借由这些赞美来确认自身的价值，确定自己是否合格。

对我们而言，为了这句话究竟付出多么大的代价才值得，还是不值得？

作家黑柳彻子的作品《窗边的小豆豆》中，提到小豆豆自己原本是被所有学校拒绝的小孩，后来转到新的小学后，每次校长遇到她，都对她说：“你真是个好孩子。”

黑柳彻子回忆，自己上小学时总是会做出一些出人意料的事情。以当时大人的标准来看，自己实在称不上是好孩子，但是，每次校长看到她总是这么说。

而这句话也影响了她一生，让她拥有自信。即使遇到挫折，她仍能稳当地走在自己人生的路上。

对于那位校长而言，说出“你真是个好孩子”，或许并不是因为小豆豆能做出多少符合规定、外在成就的事情，是个被外界认可的“优秀小孩”，而是在校长心里，小豆豆有自己的优点，她自身的价值不需要任何理由，“就是个好孩子”。

不需要做到什么，不需要完全按照大人的标准与规则去听话，不需要用自己来满足大人的成就感与不安全感，不需要付出代价、用自己来让大人幸福……即使你仍会让大人感到烦恼，事实上，只要你是你自己，你自身拥有的价值就值得校长说出这句“你真是个好孩子”。这也是“我接受全部的你”的意思。

我想，这才是这句话最美的样子。

对于每个孩子而言，或许都追求着这种被“无条件爱着、接纳与理解”的感觉。当我们没有机会获得这样的爱时，我们便抱着痛，假装自己并不在意，成为一个藏起深刻伤痕的大人。

孩子的伤痕之二：忽略自己的感受

“我小时候曾经溺水，还差点儿淹死。结果，被救上来之后，我妈妈向我冲过来，劈头就打了我一巴掌，说我自己一点儿都不小心，怎么这么可恶，这么对不起父母……哈哈哈哈哈……”

看着这样的笑容，我笑不出来，总觉得心痛。

实际工作中，我时常遇到这样的例子。许多人在描述自己的童年经历时，明

明是很可怕、很恐惧或很受伤的事情，他们会用很轻松、愉快，甚至用像讲别人的事情的方式描述整个过程，甚至会出现一些不符合真实情绪的反应：面无表情，或是哈哈大笑。他们感觉不到自己真实的情绪，时常把“还好吧”“有那么严重吗”挂在嘴边。

而我发现，这些大多是讨爱的父母的孩子。他们的共同点：忽略自己的感受，甚至让自己没有感觉。

在讨论讨爱的父母的征兆时，谈到“这些父母很容易忽略自己的感受，所以也会忽略孩子的感受”，尤其是，当父母不知道如何处理孩子的感受时，他们可能会用强烈的愤怒或责备来回应、“阻止”，甚至企图“转换”孩子的负面情绪。例如：“你还哭，再哭我就打你！”“这有什么好哭的？你是男孩子，这样很丢脸！”“我不懂你为什么这么敏感？”“你这么玻璃心，以后进入社会怎么办？”……这些话，或许都是这些父母曾被说过或曾对自己说过的话，但在他们面对孩子的情绪、不知道如何处理而焦虑和不安时，他们就可能会用这种“自己听得最熟的”、反射动作般的语言让自己面对孩子的情绪时能够“有控制感”，而让自己觉得好过一点儿。

但这些话却成了孩子的伤痕。

孩子听到这些话，自己的认知是：“我的感觉是不重要的，是不被在乎的。”

当孩子开始有这样的想法之后，就会开始练习隐藏、隔绝自己的情绪。因为，情绪与感受在成长的过程中是不被允许的，甚至是会被责备、被认为不好的。所以，这些孩子会开始努力保护自己，让自己“没有感受”，甚至让自己“感受不到情绪”。尤其是，如果在这些孩子成长的家庭里，讨爱的父母是会很随意地用很难听、羞辱性的语言对孩子说话，为了保护自己破碎的自尊、让自己受伤不再这么痛，这些孩子就会练习“关掉感觉”，甚至让自己可以用“笑”或是“开玩笑”的方式来面对情绪，来让自己好过一点儿。因为，这是他们能想到的最能保护自己的方式。

最后，孩子都不知道自己的感觉是什么了。不知道自己喜欢什么、讨厌什么，梦想是什么、想要的是什么。这些孩子生活的准则，可能是他人的标准、社会的主流价值……于是，努力活在别人觉得“对的生活”中，却隐隐觉得这不是自

己想要的生活。

然后，慢慢地，失去了自己生命的意义。即使他人看这些长大的孩子似乎光鲜亮丽，但他们却不知道自己在这个世界上是为了什么……

这是一件很让人心痛的事情。

孩子的伤痕之三：无法做决定（负责任）

在成长的过程中，面对讨爱的父母的许多自我怀疑、焦虑与不安，吸收这些情绪的孩子会因而对自己没有信心。有些孩子可能会决定当听话的孩子，开始让父母帮自己决定事情、按照父母的方式去做。如此，不仅可以取悦父母，还可以减少冲突。

尤其是当孩子们习惯忽略自己的感受时，就可能无法分辨：“自己到底喜欢什么？要什么？”无法接触到自我感受、了解自己喜好的孩子，更会以“情绪焦虑度”来做选择。例如，“如果我不做这件事情，这个人会很生气，那我就先做这件事”。因此，他们没办法用自己的喜好或是直觉判断力来判断：“这件事是重要的、是我想要的。”反之，他们会用焦虑与害怕作为选择的依据，还误认为这是他们“想要的”。

而我们的文化更是加深了这个现象。

中国主流的传统父母权威和整个教育体制的方式，为了大人的管教方便，大多希望教养出一个听话、顺从权威、不要太有自己的想法以免违逆权威的小孩。所以，当孩子有梦想、有自己的想法，而这想法与一般社会期待的所谓“安稳、有前途的工作”有所违背时，有些父母与师长会用一些言语让你打退堂鼓。例如，“你太天真了”“想得太少了”“自以为是”“你以为你有能力吗”“你要怎么养活自己”“我吃的盐比你吃的米还多”……在这个过程中，孩子不被鼓励自我决定、拥有自己的想法，“听话，用功念书”才是最安全的模式。

问题是，孩子们踏入社会、进入职场前，赫然发现当初父母与师长的建议都不是未来的保证。瞬息万变的社会，每过几年，职场与社会的生态都不一样，已经没有任何一份工作可以“保障”一个无虞的未来。

当父母的保证不再有效时，很多被剥夺“决定能力”的孩子，在长久“听话”的训练下，失去自信、失去判断力，失去了相信自己的决定并为之负责的能力。当带领者不再可靠，这些孩子即使想靠自己，也会发现自己该有的、自己做决定并负责的能力已经消失殆尽。

于是，在文化与父母的“教育”下，有些孩子带着不信任自己的伤痕，仍然无法自己做决定，或是为自己的决定负责任。他们可能选择继续听话，走着父母为他们安排的道路，或是不停地变换着选择，又在放弃选择中失去自信，在选择的路路上徘徊而犹疑不定，对自己的“一事无成”感觉到痛苦而忧郁。

孩子的伤痕之四：情绪界限模糊

小文觉得很讨厌对母亲烦躁的自己。

最近，因为工作的关系，为避免舟车劳顿，小文搬离住了二十几年的家，搬到离公司步行十分钟的地方，赁屋而居。小文知道和自己相依为命的妈妈一定会很不习惯，所以妈妈每周末都希望她能够回家一趟，陪妈妈吃吃饭。

每次回家，妈妈都会非常开心地准备很多小文爱吃的东西。而时间越晚，越接近小文要离开的时间，妈妈就会越长吁短叹。有时可能会说：“唉！养儿女有什么用，对他们再好，还是会丢下你的。”有时甚至妈妈什么都不说，只是看着空荡荡的房子，突然就会叹一口气。

每当这时候，小文都会感觉自己的情绪非常不好。于是，她发现她越来越容易对妈妈烦躁，尤其是当妈妈表现出落寞或怅然的时候，她可能会因此而烦躁，从而对妈妈说话的口气不好。

小文其实很不喜欢自己这样，她知道妈妈很不适应一个人的生活。对于孤独的妈妈，她也觉得很舍不得，但不知道为什么，她总是没办法好好安慰妈妈，而只能烦躁或生气。当自己烦躁、生气地面对妈妈时，妈妈总是会受伤。看到妈妈受伤的表情，小文觉得自己很糟糕……

许多面对讨爱的父母的孩子，时常有这样的困扰：当父母等家人有情绪时，

特别让他们受不了。尤其是，当对方沮丧或忧郁时，你发现即使你想安慰他，却心有余而力不足，只是感觉到很强烈的烦躁感，或是希望他“赶快好起来”。

如果你也有这样的困扰，请先停下来，问问你自己：“我是不是替他人的情绪负责任了呢？”

你是否觉得，这个人现在情绪不好，是你的责任？或是，你有责任（义务）让他的心情好起来？

以小文为例，由于离家自己住，小文对妈妈有很深的罪恶感。所以，当妈妈心情不好、觉得落寞时，小文觉得自己是有责任的，因为是自己搬出去住，造成妈妈的心情不好。

但是，小文也知道，搬出去住是自己很重要的“需求”，可是面对妈妈时的罪恶感，有时她会觉得无法招架，甚至觉得“自己不好”：自己是不是太自私了？

如同前文我提到的“讨爱的父母征兆七：情绪界限模糊”一般，这些心里受伤的孩子，与他们的父母一样，为了抵挡这个“感觉自己不好”的情绪，便把这种“因对方情绪使得我们感觉自己不好”的情绪投射到对方身上，而变成“生这个人的气”，因为“谁叫他们让我们的感觉不好”。

因为，面对他的情绪，总让我觉得我没做好，总让我觉得挫败，所以我觉得生气，从“生自己的气”变成“生对方的气”。

会有这种情绪，与自己 and 对方没有清楚的情绪界限很有关系。但很多时候，如果在我们的成长过程中，我们与父母的情绪界限是模糊的，我们没有机会体会“原来我可以不必为了他人的情绪负责”，那么我们就可能会养成“为亲密的他人的情绪负责，也要亲密的他人为我的情绪负责”的习惯。

因为，在我们与父母过去的相处中，我们都认为：唯有这样互相为对方的情绪负责，才代表着我们是在意对方的、我们是关系亲近的、我们是“不自私”的、对方是被重视的……我们从来没有过清楚的情绪界限，依旧能够有深厚的情感。甚至，情感因而更能交流，彼此更能互相理解。

而当我们有“为他们的情绪负责”这样的习惯时，我们就容易受不了身边重要

的人的情绪低潮。很多时候，我们可能有能力安慰一个素昧平生的陌生人或普通朋友，但面对很亲近的朋友、家人、伴侣等时，反而容易烦躁或不耐烦。有时甚至只能用很“大声”的口气说话，希望他们赶快“好起来”。

而对方就会因此受伤。

面对他们的受伤，我们更觉得有罪恶感，反而更为烦躁。

如果我们觉得“他们的情绪是因我们而起，甚至我们有义务要让他们感觉好一些，不然就是我们不够好”，我们就很容易因为这种“过度承担他人情绪责任”的习惯，而觉得有压力、烦躁，甚至生气。

而这样的习惯可能不只在我们与父母之间，也可能会影响到我们的亲密关系。

孩子的伤痕之五：模仿父母的样子对待亲密的他人

我曾看到过这样一个场景：

一对情侣并肩走着，女生年龄二三十岁，男生年龄比较大。女生大概是一边难过，一边说着什么，男生便突然很大声地吼：“你给我闭嘴啦！”

当时，我们所有人都看过去。女生很想哭，但又不敢哭出声音，委屈地站在一旁看着那个男生。没过多久，公交车来了，男生立刻上车，女生委屈地含着泪跟随男生上车。

那一幕，让我印象非常深刻。

很多男生被教育成：不准哭，应该要“屏蔽”自己的情绪；体谅别人或是体贴和询问别人的感受、感觉，“是娘炮的行为”。男生可以愤怒、可以大声，所以，男生大声地吼女生“闭嘴”，是没关系的。此时，女生就会威慑于暴力或觉得丢脸而安静、闭嘴。男生的目的也达到了，心里说不定想着：“哼哼，就是欠骂。”这完全符合社会价值：男生站在比较高的权力位置，对着女生大呼小叫是可以的。

有些女生可能不会因此而安静，可能会与男生对骂起来，或是情绪一来，觉得委屈而不管场合地哭闹。男生可能因此而吼得更大声，或是转头离开。

这种处理方式有没有觉得很熟悉？像不像我们在路上看到小孩大哭，气得大骂小孩或转身离去的父母与小孩的互动方式？

这种互动模式，我们时常会在讨爱的父母与孩子之间看到。甚至，这些长大成人的孩子与他们的亲密伴侣或他们的孩子之间，可能会继续复制这样的互动。

因为，很多讨爱的父母的孩子，非常习惯父母所使用的那套“贬抑有情绪的自己”的方式。耳濡目染之下，这些孩子虽然曾因被这样对待而受伤，但学会了用“情绪隔绝”的方式去应对，自己开始没有了感觉，也不会痛了。但是，在面对亲密的他人的负面情绪时，这些孩子可能会忍不住用他们最熟悉的方式——生气或是大吼大叫，想“制止”或“纠正”对方的情绪。

尤其是，当这些孩子在面对亲密伴侣的情绪时，会和他们的父母一样，觉得害怕、不自在，甚至会有种“自己什么都不能做”的无能感，而“展现愤怒”，可以让他们觉得有控制感、有力量。更重要的是：

他们以前学到的，面对他人的负面情绪时，不是去理解对方发生了什么事，而是要用“愤怒”来“制止”“抑制”这种负面情绪出现。

对这些孩子而言，对方出现这种负面情绪，是他们不好，而且这个负面情绪会“造成我们的困扰”。所以，我们应该对对方生气、大声吼叫，直到他们改变他们的情绪状态为止。

很多时候，我们想摆脱父母的影响，却又不自觉地使用最熟悉的互动模式，套用在身边的人际关系上，尤其是亲密关系。然后，我们继续说着和父母一样的话：“真的很难沟通，都听不懂，真任性（不懂事）！”

对方真的任性吗？我们有没有能力好好静下心来，直接面对对方的情绪，去体会、理解、回应对方的害怕，并且清楚地表达我们的需求？如果只是用“大声”“胁迫”的方式，真的能够让对方不难过（不害怕、不哭）吗？还是适得其反呢？

当这个互动模式开始被复制时，我们使用父母对待我们，而我们并不喜欢（甚至觉得痛苦）的方式，继续去对待我们所爱的人。就算对方真的因此而安静、不哭，心里却有些东西会慢慢死掉。那些我们所爱的人都因此学到了一件事

——“我的感受，是没有人不在乎的，是不重要的”。

这是件多么令人难过的事啊！

关键点：如果，你是缺爱的家长

问问自己：我真正的恐惧是什么，试着改变你的情绪模式

很多时候，促使我们行动的，并非我们的思考，而是我们的不安全感。这些不安全感一涌上来，很容易让我们感觉到恐惧、害怕，所以我们会习惯性地希望控制一些事情。

如果你已经发现这些不安全感有可能会影响、控制你的抉择和生活，影响你跟孩子及他人的关系，那么我想邀请你练习以下步骤：

找出会让你有剧烈情绪的事情，并写下来

什么事情很容易引发你的情绪？是当你的孩子不按照你的方式去做的时候？或者，当他拒绝你或是没有猜到你的需求时？当他有自己的想法或生活，却不让你参与的时候？找出在你们互动中，那些总是会引发你的情绪的事件，那些会让你哀伤、焦虑，甚至勃然大怒的事件。

然后，试着写下来。

问问自己：为什么我会因而这样生气（难过、焦虑）

写下这些事件后，请试着不带批判、评价地问问自己：“为什么我会为了这件事情如此生气？我最在乎的到底是什么？”试着去认识自己表现的情绪背后，是不是还有一个“真正的、被隐藏的情绪”，也就是你的“原始情绪”在里面。

例如，每次当你的孩子说要跟朋友出门时，你总是会生气。请你写下事件，试着问问自己：“我为什么会这么生气？孩子大了，有自己的交友圈，似乎是件正常的事情，我并不是个不讲理的人，但我就是觉得生气，为什么？”当你试着这样问自己时，或许你会发现：自己生气的情绪背后，似乎是有点儿感觉到自己被孩子丢下了，好像你没有孩子的朋友重要一样。这个“我不重要”的感觉让你觉得受

伤，所以你出现了生气的情绪，掩饰、保护了你的受伤。

一开始进行这个“自我觉察”的工作并不容易，有时候，因为你的“保护罩”太坚固了，可能会使你很难碰触到自己真正的情绪。建议你在刚开始进行这份工作时，如果发现真的有些困难，可以找身边的人讨论，也可以寻求咨询师、治疗师的协助，帮助你慢慢拨开自己的“保护罩”。

改变应对的方式

当你觉察到自己真正的情绪时，面对同样的事件再发生，你的习惯可能会让你时常用来保护自己的“次级情绪”。例如，生气会如反射动作般出现，再次影响、伤害你与亲密的他人之间的关系。因此，我想建议你这么做：

- 意识到自己面对这类事情的“习惯性反射动作”是什么。
- 遇到这类事件前，先深呼吸，让自己“停一下”，不要马上反应。

当你遇到这类事件，请练习“停一下”或“深呼吸”，让自己不再马上用“反射动作”的“反应式情绪”回应。这代表你的大脑有机会可以判断与思考，而你之前对自己的觉察就有机会跑进你的脑袋，成为你的判断信息之一。如此，你就有机会选择其他方式去回应这类事件。

例如，当你知道，每次孩子与朋友出去时，你都会生气，而在生气的背后，其实是你很担心你对孩子而言“不重要”。下次遇到这样的事情时，如果你有机会深呼吸或停一下，可能你就会想到：孩子大了，有自己的生活圈是正常的。这就有可能让你不用生气的态度面对孩子出门这件事。

当你开始有这样的改变，你发现面对同样的事情，你有机会做出不一样的选择时，这也会让你对自己感觉好一些。自然，你的“习惯性反射动作”就减少了一次被练习的机会，它们也就更有机会不再如此固定着，而你可以有意识地选择“它”出现与否。当然，这样也更有机会改善你与孩子的关系。

练习重视并表达自己的感受

或许在你过去的经历中，你很少有“感觉自己的感受，并且表达”的习惯。可能，当你在表达自己的需求时，都是用一个“你应该替父母想一想”，或是“应该孝

顺，多待在家里陪父母”的方式，说出自己的需要。如果你想与孩子有不同的互动模式，那么请练习说出你真正的感受，让孩子清楚你的需要是什么。

例如，当孩子时常提到朋友或与朋友出去时，这会让你担心：“我对孩子而言是不是并不重要呢？”这份焦虑可能会让你对孩子发脾气，或是对孩子挑剔。

用不同的方式跟孩子相处：练习把你的真实感受与需求说出来。

练习跟孩子说：“我知道你有自己的交友圈，不过有时候你长大得太快，爸爸妈妈会觉得有点儿不习惯.....我们也很希望能跟你有多点儿相处的机会，你愿意有时也跟爸妈一起约会吗？”

把你真正的需求说出来，不带有指责、批评，而是表达你真实的感受与需求。当你试着这么说时，对方才能真正理解你想要的是什麼，也才有机会响应你的感受和需要。

当他们能够知道你的感受时，你们的心才有更靠近的机会。

练习相信：“自己是值得被爱的”

或许，当看到前面举的例子时，你会觉得：“要这样跟孩子讲话好别扭。而且，如果被拒绝怎么办？”

我想提醒你：孩子拒绝你，可能是因为他暂时无法习惯这样的你。过去，他曾经受过伤，因此他想保护自己，想暂时观察你。也有可能，他真的有一些困难，所以拒绝你。

请你练习理解：“对方拒绝我，很多时候不一定跟我有关，而可能是因为他有困难。”

练习相信：我是有价值的、是值得被爱的。练习看到：过去，孩子面对你的需求时，是如何努力做到的，而这些行为，除了因为他们“怕你”，一定也有“爱你”的成分。无论如何，你对孩子而言是重要的，否则他不会勉强自己去做你想要他做的事情。

练习相信自己是被爱的，因为这样的信任，才能让你给孩子一些空间，让孩

子不需要爱你爱得那么辛苦，总是要有各种证明与表现。

唯有你相信自己值得被爱，你内心那个“渴望爱的黑洞”才有机会被填满。

把自己变成一个自己也会喜欢的人

有时候，或许你也不喜欢很爱生气、一直向孩子要求，而又常常觉得不满的自己，那么，把自己变成自己也会喜欢的人吧！学习各种事物、认识更多的人，用你喜爱的事物填满、丰富你的人生。

当你能够多花点儿时间照顾、爱你自己，你内心关于不安全感、恐惧与爱的黑洞能被填满时，你才有机会看到：孩子原来也有自己的需求。你也才真的能够理解：“原来他没办法满足我，不是因为不爱我，而是因为他做不到，他也需要满足自己的需求。”

如此，当你能把自己照顾好，也能看到孩子的需要时，你才有办法不再拼命讨爱，才能够有安全感地给予别人你的爱与照顾。然后，不是非得要求回报。

因为，这时的你才能理解：我愿意为你做这些，不是要你爱我，而是因为我爱你。

将孩子当成独立的个体，尊重并建立界限

当你能够理解、表达自己的感受与需求，并且有能力理解、尊重孩子的感受与需求时，你才真的能够把孩子当成一个独立的个体：他生存于这个世界上，不是为了满足你，而是为了成就他自己。

他可以有自己的选择、可以自己做决定，他没办法完全按照你的想法去做，也不一定想要你为他安排人生。因为，他和你一样，是一个独立的人，有独立的思考与判断，有自己的感受与喜好。

而我们身为他们的父母，能够为他们做得最好的事，莫过于：

我们愿意帮助、祝福他们，让孩子们能够过着他们自己选择的人生。

我们愿意安抚自己的焦虑和不安，愿意为他们抵挡那些，当他们的选择与社

会主流不同时，这个社会有时会出现的不友善，以及我们愿意成为他们心里的支柱与避风港：即使我不见得认同你的决定，但我仍然尊重；不论发生什么事，我总是在你的身边。

我想，这是身为孩子最幸福的事情了吧。

关键点：如果，你是受伤的孩子

相信自己够好

如果你曾经在成长的过程中面对着许多否定与期待，也为了追求“好孩子”的认同而遍体鳞伤，甚至失去感觉，那么，请开始练习对自己说：“现在的我，就是够好的。”

当你看到这句话时，或许会担心：“可是，我不够好啊！我怎么知道自己够好？而且，这样难道不会对自己太好了吗？以后，我都不进步了，怎么办？”

我想请你感受一下：当你被挑剔、被否定的时候，你是否喜欢这种感觉？而你为什么需要用你不喜欢别人对待自己的方式来对待自己呢？

如果你已经意识到你不喜欢被这样对待，那么，请你不要用同样的方式来伤害自己。

请疼惜这样的自己。练习跟一直以来都很努力、尽量满足他人需求的自己说：

“我真的一直很努力，我相信自己够好。”

练习肯定这样的自己吧！

重视并表达自己的感受

在成长的过程中，你可能因为表达自己的情绪、拥有的感受而被责罚、受伤，所以，你害怕表达自己的感受，害怕自己会因此被责骂、被认为是软弱和糟糕的。但是，拥有感受的你，代表着你有感受这个世界的能力。这些感受帮助我们适应环境，也帮助我们对自己、对世界有更深认识。有了感受，我们才能理

解自己活在这个世界是有意义的，我们也才有能力去理解他人的感受。

所以，练习重视、表达自己的感受吧！请练习相信，这个世界并不是只有你的父母。而当你能够对他人、对父母表达自己的感受时，别人才有机会更理解你，而你也才有机会建立更深、更亲密的关系。

于是，我们才不会觉得：在这个世界上，我感觉到十分寂寞、孤独，不被理解.....当我们练习向他人表达自己的感受时，虽然有可能不被理解，但也有被理解的可能。而那些被理解的瞬间，正是我们人生中最珍贵的宝物。

“活着，被在乎、被理解、被接纳，原来是这么美好的事情。”

我们才有机会理解这一点。

练习“信任自己”，不要怕犯错

当我们在成长的过程中时常被否定、被挑剔时，我们很难对自己产生信心，甚至会过度“完美主义”，害怕犯错，觉得“犯错的自己是糟糕的”。因此，我们时常会在许多选择上犹豫不决，也难以为自己的决定负责。

请练习“信任你自己”。

那些否定的声音，是过去父母给予你的，是你不喜欢，却又根深蒂固、“内化”的声音。既然这些声音不是你的，你也不喜欢，那么就请你将这些声音“还给你的父母”。练习问问自己：

“我真的不能犯错吗？犯错或失败，又会怎样？”

或许，你会发现：那些内心的恐惧与害怕其实是无形而模糊的；真的犯错或失败了，你必然会在其中学到经验，这些错误和失败进而成为下次挑战的垫脚石。

当你能够“成为自己的伙伴”，对自己有这样的信心时，你将会不这么害怕“做决定”：因为你知道，这个决定是你负责的；就算失败了，你也会学到一些经验，成为你日后成功的资源。

而你也才能不再被那些“模糊的恐惧”与“习惯性的否定语言”捆绑，开始做出你自己的人生选择。

这正是我们“长大成人”的证明。

建立情绪界限

面对父母的情绪，或许你总是充满罪恶感，又或许很容易被他们的情绪所影响。请记得提醒自己：“他的情绪是他的责任，不是我的。”

这样思考并非冷血无情，而是当对方的情绪不是你的责任时，你才有能力与力气试着去理解对方的感受。

如同前面提到的小文的离家，妈妈因为很在乎小文，所以会觉得落寞而难过，有时可能也会因此埋怨小文两句。如果小文一直抱着罪恶感，觉得妈妈这样“都是因为自己”，但又没有意识到这件事，如此，遇到妈妈这样的行为，小文就很容易感觉到烦躁、焦虑。

这时，请试着告诉自己：“我的离家，的确让妈妈因为这件事情而落寞，但这个情绪调适的责任是妈妈的，而不是我要负责的。”

这并不代表我们自私地不管他人的情绪，而是面对同一件事情，每一个人产生的回应情绪都是不同的。自我需要去负责“自己产生情绪”的回应与调适策略，而这并非他人能够承担的责任。

但是，当对方是我们的“重要他人”时，我们愿意去接纳、理解他们的情绪。而这对我们在乎的人来说是一件很重要的事。

如果小文能够放下自己对妈妈情绪的责任，或许小文就有力气、能试着了解：“我对妈妈是很重要的，所以我的离家当然会让妈妈觉得失望。这的确是妈妈需要调适的感受，所以，这不是我的错。但是，我可以多了解妈妈一点儿，也试着去表达让她知道，她并没有失去我。”

当我们抱着罪恶感或责任感时，就很难做到这种“真正情感的理解与表达”。因为只面对我们内心的罪恶感，甚至羞愧感的啃噬，我们就已经左支右绌、不知所措了。因此，我们只能用烦躁、生气等方式来“保护”自己，不让自己感觉更

糟、觉得自己不好。

此时，我们怎么还能有力气去理解别人，甚至有勇气将自己最珍贵却也最脆弱的情绪表达出来呢？

这正是关系中最重要，也是最美好的部分，只是，它时常藏在我们的防卫之后，没有被对我们来说最重要的人知道。

这真的非常可惜。

试着将情绪责任还给对方，练习纯粹地理解对方、表达自己。这并不容易，却是作为一个人所能拥有的美好时刻之一。

也是作为一个人，在关系中才能拥有的幸福。

练习觉察：是否在其他关系中复制了和父母互动的相同模式

注意自己在与其他关系或亲密的他人互动中，是否重复了与父母互动的相同模式。例如，当你的伴侣、孩子对你有所要求时，你时常觉得不耐烦，甚至生气，但情绪过后，你可能又因而觉得有罪恶感。

如果你发现你有这样的情况，想有所改善时，请你练习下面的几个步骤：

问问自己：为什么我觉得生气、不耐烦

将会让你生气、不耐烦的情况写下来，问问自己真正在意的部分是什么，为什么会因而觉得生气、不耐烦？

当你书写时，或许你会发现：“我会觉得生气、不耐烦，是因为我担心对方的需求我满足不了，他可能会因而有所抱怨，而我需要安抚，所以我觉得不耐烦。”

提醒自己：这是他的情绪，不是我的

如果你发现你时常是因为觉得“我让别人失望时，我需要安抚别人的情绪”而不耐烦时，请你练习提醒自己：“我会拒绝别人，是因为我有困难。他可能会失望，可是他不一定需要我安抚。就算他需要，他的情绪也不是我的责任，我没有

非得安抚他的必要。”并且提醒自己，“他不是我的爸妈，他不一定真的需要我安慰他，他才可以好过一点儿。”

当我们能够与对方建立情绪界限，分辨“是我习惯性地承担、响应他人的情绪责任与需求，而并非对方要求”时，我们才有机会减少对对方的生气与不耐烦。如此，我们才有机会好好听他人的表达，了解他并不是在抱怨或是要求我们“非得这么做”，而是因为他有些不安、有些需要。那么，我们也才有能力响应他人的需求，能够说出自己的困难，或是说出自己的需要。

例如，日本著名漫画家宫崎骏的动画《悬崖上的金鱼姬》中有一个情节，正是最佳的范例：

因为淹水很严重，理纱（宗介的妈妈）要带补品去山上的老人院。理纱正在忙碌时，宗介在旁边一直说他要跟着去。

如果是中国的剧情，多半是父母会大声责备说：“我现在很忙，你不要吵！”或是：“你不要任性了，耽误我做正事。”要不就是另一种讨好、安抚的方式：“你乖，我等一下就回来了。”然后，继续忙自己手中的事情。

但是，理纱不是这么做的。她停下手边的事情，蹲下来看着宗介，先理解了宗介的心情：宗介一个人会感到不安，而且害怕离开妈妈。了解宗介的心情后，理纱做了两个处理：

一、清楚地表达自己的需求。

“我很需要做现在这件事情，而我也需要你留下来。因为现在只剩你在这里，会有其他人或爸爸被灯光引领回来，要请宗介做的这件事很重要，可以给我力量。宗介，你愿意帮妈妈吗？”

回应孩子想一起去的根本原因——“不想分开而害怕”。

“宗介，你放心，我一定会很快回来的。”最后再加上一句必杀技，“我最喜欢宗介了。”（大拥抱）

理纱了解，宗介的哭闹不是任性，而是不安。所以，她直接回应了他的不安，把能够安心的话语送给宗介来护身。

这段互动不但可以用在父母与孩子身上，而且可以套用在亲密伴侣身上。有时候，我们想摆脱父母的影响，却又不自觉地使用最熟悉的互动模式，套用在身边的人际关系上，尤其是亲密关系上。然后，我们继续说着和父母一样的话：“真的很难沟通，都听不懂，真任性（不懂事）。 ”

事实上，没有人有责任要从你的防卫中了解你真正的感受或需求。尤其是，如果连你自己都没有意识到。

所以，练习了解自己的感受（需求）为何，去除防卫，直接向别人表达出自己的真实感受，是一件非常重要的事。那么，帮助我们与别人认识真正的自己、表现出真实的自己，有助于我们增进人际关系与亲密关系，才能让我们得到真正的自信。

而当我们能够理解、表达自己的需求后，或许我们才能够了解对方的感受与需求，也才会提醒自己：“对方与我的父母不同。”我们也终于能够了解：伴侣表达情绪与需求，是因为他们觉得不安或需要，而并非要“折腾”“折磨”“找我们麻烦”，或是“让我们对自己感觉不好”。或许这样，我们才能好好地回应，并非总带着防卫或愤怒。



那时，真实的自我才有机会互相靠近，才能建立更亲密的家庭、更亲密的关系。

了解并展现真实的自我感受，不是自私，而是为了让我们与家人互动时带着爱，而非总抱着罪恶感与责任感。请记住：“我为自己好，其实就是为我们好。”

让我们一起练习吧！

[1] 伍绮诗 (Celeste Ng)：《无声告白》 (Everything I Never Told You)，李静宜译。

Part 3 请允许自己脆弱——修复最重要的你自己

不安全感怎么影响我自己？

面对自我的不安全感，或许是最不容易的事情。

例如，一个人的时候，我们极为不安、焦虑，那些不安全感如同黑洞一般，把所有自己美好的东西全部吸了进去，让我们觉得自己“不够好”“不足”。我们可能因而外求，努力想从关系中、工作中获得安全感，或是靠大吃、买东西、喝酒等暂时安抚自己的不安。

独自面对这样的不安，是一件很不容易的事情。如果你和我一样，想好好照顾自己，修复与自我的关系，那么，请翻开这个章节，和我一起，面对“属于我们自己的不安全感”。

过度在意他人评价的不安全感：关于自我怀疑

若琳很讨厌家族聚会。家族聚会，就意味着会有一堆亲戚聚在一起，对他们这些小辈评头论足。她特别讨厌大阿姨和姨丈，他们看到若琳，总是可以挑出一堆毛病，包括：不会打扮、太胖、太丑、工作的公司不够大、钱赚得不够多、不够聪明、嘴巴不够甜……若琳虽然不喜欢他们的批评，但久而久之，若琳也忍不住开始怀疑自己是不是真的很丑、很糟糕了。“否则，他们怎么会这样说我呢？”最后，若琳对自己越来越没自信，也越来越讨厌自己了。

庭玮觉得现在的工作让自己压力很大。老板常常有意无意地贬损他，小到桌子太乱，大到工作没达到老板的标准。老板总是说：“你怎么连这个都不会？不是都已经工作好几年了吗？”如果庭玮露出一些难过的表情，老板就说：“你们这代人也太脆弱了吧，连说都不能说、教都不能教？”最后，庭玮发现，甚至连自己上班的穿着打扮、自己带便当或吃外卖……不论自己做什么事，都会成为老板批评他或贬损他的借口，好像任何事情都是老板用来挑剔他“不够好”的线索。在这个过程中，庭玮感觉越来越糟糕，他开始怀疑工作的意义，甚至怀疑自己存在于这

个世界的意义.....

妮妮跟男友的关系非常差，男友时常会用轻蔑、无情的态度对待妮妮，甚至大声咆哮、骂脏话、叫她滚开。面对男友无情的嘲弄、辱骂与动辄对她暴怒的情绪，妮妮觉得自己很糟糕，好像是自己很差劲儿，才会导致男友如此对待她。男友辱骂她时，妮妮甚至会觉得：“会让他这么生气，都是我的错！”

他们这么对我，是我的问题吗？

生活在关系中，我们很在乎别人对我们的看法、对我们的态度。尤其是，当我们对自己没有足够的自信、“不相信自己够好”时，我们就容易觉得不安，更想知道“别人是怎么看我的”，也就更在意他人的评价。因此，当面对别人的负面态度时，我们就可能受困于这个想法：“他会这么对我，是不是我的问题？”

“如果不是我糟糕，为什么他会这么对我？之所以会让他这么对我，我想，一定是因为我很没用吧.....”或许，你的内心是如此想的。

但实际上，“你以为的，不是你以为”。你的不安全感让你以为你会被这么对待是因为你自己有问题，你以为是因为你不够好，所以他这么对你；你以为，如果你达到他的标准、满足他的需求，他就会用你想要的方式对你。于是，你努力地想达到对方的标准、要求，以获得“被肯定的感觉”，希望让自己“自我感觉好一点儿”，想重新建立自己的安全感。

在这个过程中，可怕的是，我们可能会误用对方对待我们的方式评判自己的价值。也就是说，别人用什么方式对待我们，我们会以为自己就是这个样子。

当对方用尊重、欣赏的方式对我们，我们会认为自己是值得被尊重、被欣赏的人。但如果对方时常用羞辱、伤害，甚至“非人”的方式对待我们，我们就会感觉被这么对待的自己“很糟糕”。慢慢地，我们会觉得是自己不好，应该被这么对待，而不是这么对待我们的人有错。

很多时候，人们可能会透过他人对待我们的方式，形成“自我概念”。这种方式也常被使用在一些“洗脑”组织或犯罪行为中，借由贬低、责备的语言羞辱受害

者。让受害者感觉自己很糟糕后，他们再传达组织或犯罪者的理念，借此控制受害者的身心。

为什么这样的“洗脑”可以成功？因为，当我们相信“我们会被如此虐待、伤害，是因为我们真的很糟糕，而不是对方的错”时，我们会感到极度不安。恐惧与自我厌恶的情绪会让我们失去自我肯定的能力，会让我们宁愿相信对方的评价与准则。然后，我们就会用对方的方式做事，满足对方的需求。正因为如此，我们才可以从对方身上获得一点点的“肯定”，借此让我们的自我感觉良好一些，重新获得安全感。

如此，我们才能继续生存下去。

但事实上，身处在一个主观的世界，你所认识的每个人，他们都会用他们自己独特的方式去理解你、对待你。

别人会怎么对待你，取决于他们是怎样的人

别人对待你的方式，取决于他们自己是怎样的人，而并非因为你是怎样的人。

也就是说，他们会如此对待你，很有可能不是因为你很糟糕，而是因为他们习惯用羞辱、贬抑、不尊重他人的方式对待别人。

所以，你发现有些人对你很和善，但有些人对你说话很尖锐；有些人很爱跟你比较，但有些人很愿意帮助你。每个人对待你的方式不尽相同，而“他”会如此对待你，取决于他与他人的相处模式，以及他自己对待他人的方式。

关键点：到底是不是我的问题？

如果你并不确定“自己被这么对待，是否是自己的问题”，我想邀请你观察以下两点：

一、除了这个人之外，是否还有别人会用这么糟糕的态度对你？

例如，小环的父亲时常会对小环说：“你胖得跟猪一样！”而且还会对小环说出许多人身攻击的话。但小环发现，除了父亲之外，身边没有什么人会这样对自己说话、攻击或批评自己。

如果是这样，小环需要注意：如果在我身边的人，只有这个人这样对我，那真的是我的问题吗？还是他的问题呢？

当然，如果今天你发现你身边的人都很害怕你，觉得跟你在一起压力很大，或是你发现你很容易重复相同的人际互动模式.....那或许我们可以重新思考：我跟他人互动的方式是否有问题，才会使这样的情况一再发生？

二、这个对你“不好”、时常“评价”你的人，他是否也会对别人有同样的行为？是否也有人被他这种行为伤害过？

如果你的答案是肯定的，那你就更要提醒自己：

“原来，这是属于这个人与他人的相处方式，是他的‘负面情绪’‘负面对待模式’，而不是我的问题。”

对方的情绪，是他自己的责任

如果你将所有被别人负面对待的方式以及别人的负面情绪都归咎在自己身上，你将无所适从、非常痛苦。你将承担一些并非你需要承担的“情绪责任”，因而挣扎、忧郁、惶惶不安。而当别人把自己的“情绪责任”丢到你身上时，你也会“不得不接”。最终，负担过多情绪责任的你，将感觉越来越疲惫，心情也越来越忧郁，对生活毫无控制感。

什么叫作“把情绪责任丢到别人身上”呢？

当他说“我会这么生气都是因为你，我有什么情绪你就该负责”或是任意地在你身上发泄过激、令人难以忍受的情绪，这都叫作“把自己的情绪责任丢到别人身上”。

实际上，不论对方做出什么行为、自己会有怎样的情绪，那是自己要负责的，而非他人要负责的。

例如，你看了某人一眼。

这个人可能会觉得：嗯，这个人看了我一眼，是不是我认识的人呢？或者，他也可能会这么想：他看我的眼神，好像很讨厌我，是不是我对他做了什么？他甚至还可能这么想：他看我那一眼超挑衅的，看什么看，我要砍他！于是，你就被砍了。

你发现了吗？同样的行为，因为不同的人、不同的过去经验与理解模式，造成每个人对同样的行为产生完全不同的解读，于是出现了不同的情绪反应。

这也是知名心理学家阿尔伯特·艾利斯（Albert Ellis）提出的“情绪ABC理论”^[1]：

A（刺激）→B（信念）→C（结果）

刺激（行为）透过我们的信念，包含我们对世界的看法、我们的主观理解后，才会出现C的结果：我们的情绪与对应的行为。

因此，如果这个人认为这个世界与他人是友善的，对于自己感觉是良好的，当遇到“刺激”（例如，你看了他一眼）时，他多半会用比较正向的方式解读：“对方是我认识的人吗？他觉得我穿的衣服好看吗？他好像很欣赏我手上的包包……”

如果这个人认为这个世界是不友善的，甚至充满敌意的，别人都是会攻击自己的，那他就很有可能会将你的目光解读为恶意或是厌恶，因而产生愤怒情绪与攻击行为。

因此，这也就是我强调的：“不论对方的行为如何，自己的情绪责任是自己应该负责的。”

所以，即使你犯了错，你的主管仍然可以用较为和缓、对情况有帮助的方式与你沟通，而不是大发雷霆、破口大骂。

你并不需要因为他人的情绪，随时担心需要调整自己的行为，而显得战战兢兢、压力极大。

或许你会问：“我真的不用承担任何责任吗？这样会不会变成自我感觉良好？

会不会我真的特别容易引发别人的某些情绪？”

实际上，这并非要你“把错都怪在别人身上”。面对你自己出现的感受、想法、行为，或是你对别人行为的反应方式等，这仍然是你必须负担的责任。

当你对别人做了伤害性的行为，或者你的确犯了错时，你当然需要为你的行为负责。但是，当你将情绪责任还给对方，只对自己的情绪与行为负责任时，你会发现：自己似乎感觉到的压力没有那么大。而当你发现你不再需要为他人的情绪负责时，你会感觉到自己能做到的事情似乎更多了。

唯有划清人我界限，将不需要自己承担的责任还给对方，把心力与注意力放到自己应该负的责任上，也就是：觉察自己的情绪、感受、想法与行为，了解自己的行为动机，为自己的感受、情绪、行为负起责任。如此，才能够更了解自己、强化自尊心，也减少把心力放在没有帮助的事情上，更能促进心理健康，不再容易随着别人的情绪、行为而起舞。

记住：很多时候，“你以为的，不是你以为”。

建立自我的情绪界限

要怎样才能做到不去承担别人的情绪责任呢？重点仍在于“建立自我界限”。如有适当的自我界限，你会了解别人的情绪、行为跟你并没有关系，也不会如此容易被影响，甚至怀疑自己。

那么，要如何建立自我情绪界限呢？建立自我情绪界限的方法为停、看、应。

停：停止对话、转移情绪、离开现场

当你感觉到你被他人评价、用言语伤害、对方用强烈的情绪压迫你或要求你时，你可能因而感觉到很不舒服，所以请你先做到第一件事情：离开现场。

“离开现场”是一个非常关键的举动，这个举动可以帮助你不再继续接受这个人的伤害，或是被动地留在原地，接受他的情绪炮轰……此举除了帮助你不再受对方的伤害，让你“保护”自己的完整性之外，还有一个非常重要的功能：

你让对方知道，他没有资格，也没有权力如此伤害你。你不允许，也不愿意给他这个权力。

也就是说，当你使用“离开现场”这个行为时，不仅保护了你自我的感受，还让对方无法无止境地在你身上发泄他的情绪。他会因为你的离开而有“不舒服”的感觉。

让他有“不舒服”的感觉是重要的，因为这代表他没办法如以前一般，随意地把他的“情绪责任”丢到你身上了。

看：觉察自己的情绪，了解刚刚发生了什么事

当离开现场后，你离开了让你很有压力的地方，就有机会静下心来，抚平自己内心的焦虑情绪，然后问问自己：

“刚刚发生了什么事？我为什么会觉得这么不舒服？我希望对方这样对待我吗？或是，我想满足对方的要求吗？”

这个步骤最重要的是，你需要去感受自己不舒服的情绪，并且试着了解它、接纳它。

如果你感觉到有些愤怒、感觉到不被尊重，因此而觉得不舒服，那么请你接受你现在的感受就是如此。

有些人对自己的负面情绪不太习惯，当出现愤怒、厌恶、难过等情绪时，他们可能会对自己说：

“这又没什么……一点儿小事而已，也值得你大惊小怪吗？这有什么好生气的？根本就不应该生气……”

如果你会这么做，我想邀请你，请你先停下来。

觉察自己的情绪之后，接纳、不批评自己的情绪，是非常重要的步骤。一旦你习惯于批评自己的感觉与情绪，你当然很难为了自己的感受做些什么，甚至尽全力去保护它。

因此，你可能会习惯性地忽略自己的感受。于是，你的感觉越来越迟钝，而这也使你难以建立自己的情绪界限。

所以，在“看”这个步骤，请好好地觉察自己的情绪，并且不批评、不怀疑“这个感受对吗”，请接纳你的感受与情绪。

于是，你才会感觉到“自己被尊重”，你才知道你“要什么”，你想让别人怎么对待你。然后，你才有办法勇敢地表达。

应：拟定应对策略，练习并应用

当你觉察、接纳自己的情绪之后，你的内心才会知道你想被对待的方式以及你愿不愿意回应对方的需求。当你知道自己“想要与否”之后，你便能够开始拟定策略，决定如何回应对方、表达自己的感受与想法了。

请注意：当你决定要采取什么回应方式时，前提是你的决定是因为你“想要”，而不是因为你“害怕”而被迫选择。

所以，当你决定如何回应之前，请你先问问你自己：

“我做这个决定，是因为我‘害怕’，还是因为我‘想要’？”

以“害怕”作为驱使你做出某些行为的基础时，你会觉得无力、沮丧。即使这个决定暂时可以安抚你的不安全感与焦虑，也会让做出这样决定的自己觉得失望、无奈，你还会感觉自己没办法掌握自己的人生。

但如果这个决定是出自你的“想要”，于是你做了这个决定，这代表此决定是你“有意识的选择”，而非“下意识的行为”。即使你做的决定结果可能与你“下意识的行为”相同，但你对自己的感觉也是完全不同的。

你会感觉自己是有力的、能为自己做决定的，你能够掌控自己的人生方向。

而当你发现“原来我可以决定自己的人生”时，你将会对自己感觉越来越好、越来越有自信，也越来越能感觉到平静与快乐。

关键点：“有意识的选择”和“下意识的行为”的不同

举个例子说明“有意识的选择”与“下意识的行为”有什么不同：

小文的婆婆是一个掌控欲很强的人，对小文有诸多要求。而小文不想大声嚷嚷，批评自己的婆婆。婆婆时常对小文有意无意地说：“孝顺的媳妇就是要听婆婆的话，我是在教你……”于是，在面对婆婆的要求时，温顺的小文总是委屈地答应。因此，小文在与婆婆互动的过程中，总觉得自己很无力，是被掌控的，越来越觉得对方会带来压力，也时常在与对方互动的过程中感觉自己很糟糕。

这时候，小文对婆婆要求的回应，是属于“下意识的行为”：因为害怕婆婆的情绪、评价，因而下意识地做出顺从的反应，以减轻自己内心的焦虑。

但如果小文决定重新夺回自己人生的掌控权，不再被对方的评价左右，她决定做出有意识的选择，她可以：

一方面，对于婆婆有时与自己想法不同的价值观与要求，如果是小文做不到的，她可以尝试表达自己的感受，并且心平气和地拒绝或不回应。

但另一方面，如果现在的小文觉得婆婆的要求是自己能做到的，而由于婆婆有时候对自己不错，所以自己也可以有限度地答应。虽然结果仍然是“答应”，但这是经过小文判断、思考的结果，而非完全由“害怕”驱使。这就叫作“有意识的选择”。

又或者，小文了解现在的自己还没有足够的勇气向婆婆直接说“不”，但她决定拉开与婆婆的距离，不再以婆婆的情绪、评价为生活准则，“钝化”自己对婆婆的情绪与评价言语的敏感度，用“冷处理”或“有限度的答应”作为目前面对婆婆要求的“过渡期行为”。这也是属于“有意识的选择”：“我知道我要什么，我知道我现在能做到什么。然后，我试着做到与过去不一样的行为。”

有意识的选择并非只有拒绝或不回应。当你的生活开始执行“有意识的选择”时，你会慢慢地知道自己喜欢什么、不喜欢什么，你对自己的“感受力”会慢慢变得敏锐。同时，你会感觉到，你能够尊重自己的感受、做你想做的决定，拿回你生活的掌控权。

害怕“让别人失望”的不安全感：自我惩罚与自我否定的伤害

自我惩罚的伤人情绪

丹毓最近换了一份新工作。自从换了工作之后，她时常觉得压力很大。原本丹毓就是个自我要求很高的人，而新的工作环境与旧的相比，同事与主管之间较少非工作上的互动，大多是工作上的交流，而同事之间竞争也较为激烈。有一次，丹毓因不熟悉新的业务而在工作上出了错，主管没有私底下对她说，而是在会议上公开提出了此错误，并训了丹毓一顿。

一方面，丹毓对于主管直接在众人面前训斥她觉得很不舒服；另一方面，她也觉得羞愧，觉得自己“犯错”“做错了事”“造成别人的困扰与麻烦”。此外，对于主管与同事怎么看她，丹毓也很在意与担心：“主管与同事会不会觉得我是个没有能力、做事很随便、没有责任感的人呢？”

从此，在工作上，丹毓更加严格要求自己，但却越来越害怕跟其他人互动，担心别人对自己有看法，却也因而在工作环境中越来越不合群。因为过度担心别人的看法，丹毓变得如惊弓之鸟，同事之间的低语与主管的眼神都让她担心：“他们是不是觉得我什么地方没做好？是不是在说我的坏话？”因为太过不合群，丹毓更觉得别人一定会认为她不好、不喜欢她.....

你也和丹毓一样，常会有这种“自我惩罚的情绪”吗？

我们或许很害怕情绪，觉得“情绪”是一种会影响心情，甚至影响工作效率与生活质量的东西。所以，在每天像是打仗的生活中，我们学会戴上盔甲，让自己对很多事情不在乎、压抑自己的情绪，尽量毫无感觉地过每一天，以为这样才是好的。

有时候，适当的情绪隔离的确是有用处的。它让我们能够有力气去面对、解决眼前的危机，让我们能够专心地工作，或是解决急需处理的各种问题。但是，若“情绪隔离”与“压抑情绪”成为习惯，使得我们对自我的情绪感受力越来越低，

没有处理的情绪并不会不见，它可能在我们状况不好时突然袭来，杀得我们措手不及。而长期“钝化”感受力，对我们的杀伤力其实是很大的，它不仅让我们感觉不到痛苦，而且它让我们也感觉不到快乐与平静。

因为感受情绪是公平的，你不可能只想“消灭”或“不感受”某些情绪，而只感受某些情绪。实际上，比起许多正面情绪感受，很多负面情绪，由于强度过大，所以你的“情绪隔离筛”有时只把那些正向感受筛选掉，而留下那些强度过大、从没有被消化过的负面情绪。

于是，你就觉得：人生似乎没有什么值得快乐的事情。至少，你感受不到。

因此，你认为情绪总让你痛苦、总是只有负面的，对你的人生没有任何帮助。如此“活着”，那就是一件很辛苦的事情。

虽然大部分的人，甚至社会氛围，对情绪总是讨厌大于喜欢。大家强调理性甚于感性，情绪化甚至是时常用来指责人不够专业、没有判断力的一种负面评价。但事实上，很多时候，情绪并非真的让我们完全无法招架——真正让我们觉得无法消化的，不是事件本身让我们产生的“情绪”，而是事件发生之后，我们“自责”的情绪（自己再加以“自我惩罚”的情绪）。

什么叫作“自我惩罚”的情绪？

丹毓的例子中，“被主管在会议上责备”这个事件会引发让人很不舒服、觉得焦虑和不安的情绪：一方面，此业务丹毓还不熟悉，有部分是“非战之罪”；另一方面，在众人面前被责备，用词若又过于严厉，可能会让人觉得不被尊重，甚至有被伤害的感觉。但或许，这也能当作是主管的提醒，提醒丹毓在工作上可以再注意哪些部分。丹毓如果因为这样的情况而觉得不舒服，是可以理解的，所以 she 可以提醒自己：“这是主管提醒我，在工作上可以再注意哪些部分。”另外，她也可以尝试跟主管沟通，表达自己被当众训斥的不舒服情绪。

当然，丹毓也可以选择不去跟主管沟通，但至少需要理解：即使自己在工作上犯了错，自己也仍因为主管的行为而有“不被尊重”“生气对方怎么可以这么对我”或是“被伤害”的感觉。感受没有对错，丹毓需要练习尊重、接纳且不评价自己的感受，而不是一面压抑自己的感受，一面觉得委屈。

但若在这件事情发生后，丹毓无法接受自己面对此事件而升起的负面感受——“觉得不被尊重”，甚至对此事件的理解，从“是自己的事情没做好”转变成“是自己不好”，那么，她的心里可能是这么想的：我觉得主管在大家面前这么训斥我，很丢脸……他怎么可以这么训斥我？但同时，丹毓又觉得是自己做错了事，所以被训斥似乎是“应该”的：“我会被训斥，也是因为我没做好，才会被主管在大家面前训斥……可是，我觉得我好委屈，我明明很努力了……”

一旦丹毓没办法接纳、理解自己的感受，她便会在他人的感受与自我的感受中摇摆不定：觉得自己不该这么想，会因而有罪恶感，但是又没办法完全认同对方的做法，因为明明自己因而如此受伤。于是，丹毓就会在这样的过程中，耗尽力气，也在“自我怀疑”中受更多的伤。

这个阶段的自我怀疑是什么呢？是怀疑“自己可以生气吗？可以觉得难受吗？可以觉得委屈吗？明明我做错事了……”丹毓可能开始对自己的感受“起疑”，怀疑自己这样想是对的吗？因此升起了罪恶感，却没办法压抑自己受伤的感受，进而腹背受敌、痛苦不已。

而当我们开始“自我怀疑”之后，我们就会“怀疑自己的感受”，甚至会扩大到“怀疑自己”。丹毓可能因而开始觉得自己很糟糕，进而感觉到罪恶感、羞愧感，因为羞愧感而产生“讨厌自己”的感觉，甚至进一步认为“大家一定都觉得我很糟糕、很讨厌我”，那么负面情绪就会越来越多。如果强加压抑，慢慢地可能就会出现一些情绪困扰。

你发现了吗？其实，很多时候，这些令你困扰的情绪可能都是自己想出来的。当我们因“事件”而出现罪恶感、羞愧感等负面情绪时，此种情绪升起，也可能使我们联想到过去：类似现在情绪的一些很糟的、尚未被处理的情绪经验。我称之为“过去情绪的幽灵”。我们时常因为这些“新仇加旧恨”，而从感觉“自己很糟”到“自己更糟”，使得心情跌到谷底。但实际上，这些情绪并不是针对现在这个事件本身该有的情绪，而可能是这个经验引发了“过去我们尚未消化完的情绪”，使我们产生极大的不安。于是，我们内心可能会出现一个“自我惩罚的教练”，拼命地责备自己，放大那些罪恶感与羞愧感，使我们可能会因为一些小事而掉入负面情绪的旋涡中。

如同丹毓一般，我们或许都有过这样的经历：因为挫折而不停地怀疑自己，

从“事情做得很糟”变成“我真的很糟”；脑海中的自己觉得“做错事情的自己”应该受到惩罚，于是我们塑造了一个“自我惩罚的教练”在我们的脑海中，不停地责备遭受挫折的自己……这种不停循环的负面思考与焦虑，让我们陷入恶性循环中。最后，我们什么事都做不了。

然后，我们因而更讨厌这样的自己，更陷入了自厌的负面情绪中。

摆脱自我惩罚的循环

那么，要怎么摆脱这种“自我惩罚的伤人情绪”？

练习喊“停”

其实，你只要停止就好。

停止，意味着你需要意识到你正在做伤害自己的事情，或是对事情毫无帮助的思考；停止，意味着你需要调整你的心态，相信你正在思考的这件事其实对自己没有任何帮助。

然后，将力气花在摆脱这些没有帮助的焦虑与负面思考上。

但或许，当你读到这里，看到“只要停止就好”，你会出现一种疑惑：

“说得简单！但是，我就是停止不了，怎么办？”

有时候，或许你会发现“停止自我惩罚的情绪”，停止那些自责的声音，可能对你而言是不容易的。原因可能有两种：

第一种，可能我太习惯这种“自我惩罚的言语”，以致我无法辨识这个声音其实是伤害我的。

第二种，可能是我认为做错事的我就是应该被惩罚的，所以，我应该用这些严厉的话来惩罚自己。

或许，你从小在一个严厉的环境中长大。又或者，由于我们的文化、教育是这么教导我们的：“不打不成器”“人外有人，天外有天”“爱之深，责之切”……

这些过去文化与教育的“习惯”，使你认为，当你担心自己不够好，可能会让别人失望而觉得不安时，为了回应这种“不安全感”，你可能会决定：“要让我自己变好，唯有不停地‘挑剔’自己。如此，我才能变得更好、更有进步。”

这个“不安”让你停不下来。

那么，还能怎么做呢？

练习相信自己“够好”

当你被“不安全感”驱使、用“挑剔自己”这种残忍的方式不停往前跑的过程中，却可能忽略了：

在过去的经验中，当你被他人挑剔时，你的内心出现了多少伤口？而你又是如何让自己“无感”，或是害怕这种经验再度重复的？于是，你努力让自己变得更好。

虽然你变得更好了，但你从不享受这个过程，也从不觉得自己“够好”。你只是觉得“好像应该要这样”，于是习惯性地“内化”那些挑剔你的言语，将它们变成了你自己会对自己说的话。

于是，“挑剔与责备”成了习惯，你可能借由这种方式暂时安抚你的不安全感。不过，你却没有在追求成就的过程中感受到一丝欣喜或真正的“安心”——就算你不停地实现了自己的目标。但是，永远不够。

很多时候，你不愿意相信自己“够好”。那些他人的称赞，或是因为自己努力而带来的成就感，如昙花一现，一下子就消逝了：你收不下来，也不敢收。

那些称赞的声音与目标达到的喜悦，对你而言，都不是在说你“够好”，而只是告知你“你及格了（你做得还可以）”的声音而已。

那么，一旦你做不到呢？心里挑剔、自责的声音将如排山倒海般，习惯性地责备你，而你却没有发现，这其实是一个伤害你的习惯。

因为这些伤害性的语言，你需要花更大的力气疗伤，然后重新站起来，做你其实不需要花这么大力气就做得到的事情。

练习相信自己“够好”，停下无止境挑剔自己的习惯吧！

鼓励“努力”的自己

如果遇到失败与挫折时，你觉得你需要用力地“惩罚”自己犯的错，觉得需要一直责备自己、自我攻击的话，那么，我想问你一个问题：在这个失败或挫折中，最大的受害者是谁呢？

受到最大伤害的，不会是你身边的人，因为即使你暂时给他们造成了麻烦，最后要补救的仍是你。但你内心的痛苦、自我怀疑等，都是你自己才会感受与需要承受的。

谁都帮不了你。

所以，当你遇到挫折或失败的时候，最大的损失者其实是你自己。

但是，你却还需要“惩罚”这个最大的损失者。那种感觉就像是：

当小孩因为受伤回家时，父母第一句话是：“你怎么这么不小心？你活该，谁叫你不看路！”父母责备已经因为自己的疏忽而付出代价的孩子（有时，甚至不是孩子的疏忽），却没有注意到他受伤了，他其实觉得很难过、很痛苦。

父母或许觉得：“我是在提醒他自己要小心。”

但是，付出这个大代价的孩子难道不知道吗？如果 he 不想受伤，他难道就不会小心吗？而需要你用这么严厉的方式对待或提醒，他才会记得吗？

不会。

他只会觉得自己受伤，觉得自己不重要，自己的感受不被在乎。

你发现了吗？作为孩子，你的自我惩罚，使你时常在生活中当了如此苛刻的家长。那并没有让自己的感受更好，也没有太多的帮助。有的，只是伤上加伤。

因为，其实你已经是这个挫折或失败中最大的损失者了，你已经承担了所有的责任了。

更何况，一旦遇到挫折与失败，你会如此难过或沮丧，我认为，这还是一个非常重要的证明。

什么证明呢？

那是一个“你很努力”的证明。

因为这个目标，你很在意，你很努力，所以你付出了很多时间、心力，所以，当你遇到挫折或失败时，你才会因此而难过、沮丧。

如果你并不在乎、你从未付出过，你自然不会感觉到太多的难过或沮丧。因此，你的难过、沮丧，其实都是“你很努力”的证明。

那么，你能不能对这么努力的自己，好好地鼓励或肯定，而不是像“严苛的父母”般，用惩罚或责备性的语言对自己说话？

因为，当我们的努力被看见、被肯定时，其实，我们会生出更多力量，愿意为我们自己再多做一些事情。

这是“惩罚与责备”做不到的事情。

或许你会认为：“那不就证明了，努力没有用，结果最重要啊？！”但是，我想提醒你：

世界上不会有任何一种尝试是没有用的；只有你认为它没有用，它才真的没用。

当你“自我惩罚”，对自己说“自己做什么都没用”时，请你感受一下：那是否让你升起了“觉得自己很糟糕”“什么都不想做了”的感觉？

这才是让你的挫折“变得没有用、没有帮助”的原因。

一直把眼光放在“结果”的你却没发现：这个想法并不是真的，而是你习惯性的“自我惩罚语言”而已。

当我们处在挫折与失败中时，我们才真正发现了：因为我们的尝试与努力，我们才知道，如果要达到我们的目标，有什么事情可行，什么事情不可行。而每

一次的挫折与失败，都是在提醒我们，可以再用怎样的方式修正。

我这么难过，是因为我真的努力过了，所以我才会沮丧。

你是否能以这么努力的自己为荣？

因为，或许你也发现了，当你自我惩罚地对自己说些责备的话时，其实只会让自己有使不上力、觉得什么都不想做的感觉而已。

但当你看见自己的努力，愿意对自己肯定，你心里涌现的力量绝对是令人难以忽视的。

那就像是：如果有很会责备人的父母或老师一天到晚站在你身边骂你，即使你做出一些成绩，你也不会觉得快乐或是觉得有自信。你只是每天都觉得自己好像不够好、很糟糕，总是需要做到一些事情来证明自己。

但如果你身边有个时常鼓励你的人，你可能会觉得：“我想我应该能做到这件事，因为他对我这么有信心。”甚至，你可能会认为：“我想好好努力，我要为了他，成为一个更棒的人。”

那个人与你的关系越近，这种心情通常会越强烈。更何况，如果那个鼓励你的人就是跟你关系最近的你自已，那么对你的支持力量会是多么强大！

所以，请你相信你自己，和我一起，停止“自我惩罚的情绪”吧！

关键点：停止自我惩罚

如果你没有意识到“自我惩罚的习惯”是如何伤害你的，这也代表你已经习惯这么严苛地对待自己了。

与我一起，练习“停止自我惩罚”吧！

当自己陷入无止境的自责与“觉得自己不好”的情绪时，以下有三个步骤，可提醒自己：

一、呼吸练习。

深呼吸，将注意力放在你的呼吸上，感觉空气如何吸入你的身体，又如何呼出。提醒自己慢慢地放松，让情绪平静下来。

二、觉察。

当你的情绪平静下来后，问问自己：“刚刚发生了什么事？我觉得不舒服的地方是什么？”这其中包含了“事件当下的感受”，以及“自己往后深想出现的情绪”。

三、打破“自我惩罚情绪的循环”。

问问自己：“如果我因为‘大家都认为我不好’‘我存在是不重要、没有意义的’‘我没有用’等想法而觉得羞愧、心情不好、自己很糟糕，这想法是真的，还是我想象出来的？会有这种想法，是不是我的习惯？”

或许你可以试试看：当你试着平静你的心，让自己有机会觉察自己产生负面情绪的背后想法，辨识出内心形成的“自我惩罚教练”的样貌时，很多时候，我们就有机会可以选择：选择不再被这个“自我惩罚的声音”影响，改变内心因自我惩罚的声音而出现的负面情绪循环。

面对你心中的“伏地魔”：“自我否定”的杀伤力

我们已经知道自我惩罚的声音是如何伤害我们的。时常和“自我惩罚”的声音一起出现的，是“自我否定”的声音。

什么是“自我否定”的声音呢？

就是内心“觉得自己很糟糕”的声音。

不知道大家有没有遇到过这种情形：

也许因为工作、家庭或伴侣关系，你度过了很糟的一天：可能因为某些原因遭到主管责备，也可能是与同事的互动遭到挫折；可能因为传信息给好友或伴侣，对方看了却没有回复你；可能与父母、伴侣发生了一些争吵，你觉得非常沮丧；可能因为考了一个很低的分数，论文一直没有进度，或是觉得自己达不到教

授、老师的要求.....

可能因为很多小小的事件发生，你感觉到“我让别人失望了”，而这可能是你最害怕的事情。

因为，这代表你可能会不被爱、不被重视、不被喜欢、不被在乎，可能会被遗弃在这个世界上，孤零零的一个人。

于是，这些事情的发生引发了你的不安全感，使得你召唤了心中的“伏地魔”（那原本只出现在“哈利·波特”系列中的角色）。它会吸走你内心所有的快乐、自我肯定.....让你不停地怀疑自己，觉得自己很差劲儿，觉得事情永远不会有好的转机，永远都会是这么糟糕。

“就像是，你永远都不会再快乐起来了。”

——《哈利·波特与阿兹卡班囚徒》

那么，这个“伏地魔”的真面目是什么呢？

答案是：我们内心的自我否定所造成的忧郁情绪。

害怕他人对自己失望

我自己曾经有过非常深刻的经历：

当时，我还是就读研究所的学生。在一次课堂发言后，我突然觉得不安，心中内建的“自省机制”开始自动运转：“刚刚那发言可以吗？我这样说好像不太好？老师和同学的表情好像怪怪的。天啊！我怎么会这样就说出口了，不说会死吗？天啊，我真的是太糟糕了，大家一定觉得我爱表现又肤浅，简直烂到不行.....”

或许，在别人眼中，那是普通到不行的发言，甚至根本没有什么人留意到，但我只因为对自己某几个措辞不满意，就用我内心的“自省机制”（其实是“自责机制”）把自己“打得”体无完肤。我觉得非常沮丧、羞愧，越来越忧郁。“下次大概没办法发言，甚至没办法去上课了。”我这么想着。

后来，当时的课堂老师知道了这件事，他很直接地对我说：“你知道吗，你不

是被挫折打趴下的，而是被你自己打趴下的。”

这句话对我影响非常大。我开始去理解，到底每次我“感受到自己可能让别人失望”时，我的内心是怎么想的。

我发现，“别人可能会对我失望”这个想法很容易引发我的不安全感。而太过担心这件事的自己会无法放过任何蛛丝马迹。一有征兆，我内心的“自责机制”就自动运作。内心的“伏地魔”见猎心喜，立刻被召唤出来，让我更用力地责备我自己：

“得了吧！你以为你是什么东西，大家一定都在笑你。”

“你真的很糟糕，大家其实都很讨厌你。”

“你根本没什么用，没有人在乎你，你根本没有价值。”

实际上，自我否定与自责（自我惩罚）是如此相似，它们都类似于自省，源自我们“害怕自己不够好”的担心。于是，因为这个担心，这个“自省机制”开始运作，不停地挑剔我们的作为，让我们过度焦虑。它会使原本一件小事被放大成我们的全世界，成为我们“不够好”的理由。

而这些让我们觉得“不够好”的感受，让我们觉得丢脸、羞愧，然后让我们感觉忧郁，觉得再也感觉不到任何快乐，再也不相信自己能做任何事。

这个自我否定引发的忧郁，就是“伏地魔”的真正样貌。

练习自己的“护法咒”

于是，当我开始发现我内心“伏地魔”的真正样貌时，我就开始练习属于我自己的“护法咒”。在这个过程中，我慢慢了解：原来，只要遇到类似“我让别人失望”的情景，我的不安全感就会被引发；而此时，“伏地魔”就会乘虚而入，把我所有的信心与快乐全部吸走，一滴不剩。

对我而言，光能看清楚“伏地魔”的样貌，知道这个机制是怎样自动运作的，就已经对我帮助很大了。因此，我开始尝试让自己不要相信“伏地魔”对我说的话——即使在我情绪不好时，它说的话是这么有力，就像是我的全世界、我人生的

结语一般。

后来，记得在一次与伴侣的争吵（其实是一次很小的争吵）时，我哭得稀里哗啦，内心的“伏地魔”立刻跑了出来，在我耳边喃喃地说：

“你知道了吧，你没有用，而且没人在乎你，没人要你，你活在这世上一点儿价值都没有。”

这时候的我，已经知道了“伏地魔”的样貌，我知道在我不安的时候，“伏地魔”特别喜欢来捣乱。但话说回来，在我这么难过的时候，它说出的那些话却又特别有力地让我相信。甚至，我会在内心不停地找出各种事件来印证它说的那些打击我的话是对的。

然后，这些话可能就成为我“信以为真”的事实。

所以，我召唤了“护法咒”。这个“护法咒”使我试着集中精神，跳出了“伏地魔”帮我密密织成的漫天大网。我试着召唤，想到了一位对我而言很重要的朋友。我一边哭一边想着：“如果我跟他说，我觉得自己既没用又很糟糕，根本不配活在这个世界上，没有存在的价值，他会跟我说什么？”

我想，他应该会向我翻一个大白眼，跟我说：“你有事吗？你当然很有价值啊！你到底在想什么？”

想到他的白眼，我突然笑了出来。当我笑出来时，我发现：原来，当自责机制运转、“伏地魔”吸走我所有的快乐的时候，我的思考究竟有多么不合理。

最可怕的是，事情不论大小，自责机制造成的低潮情绪可能来得又快又猛，让我们完全无法招架。

如果你也深受其扰，那么，试着看看自己内心的“伏地魔”究竟会怎么被吸引过来，又是怎么让我们全身无力的，像是在一个伸手不见五指的地方。

或许，有时候，我们的感觉就像是“伏地魔”把我们困在一个黑色的气球里，让我们感觉到，我们似乎完全吸不到氧气、感觉不到力量，黑暗铺天盖地，好像是我们的全世界，我们完全逃不出去。

但是，只要我们愿意相信：“这是我觉得不安、感到低潮或挫折时很容易会出现的状况，‘伏地魔’就是会来，就是想把我打趴下，我只要赶快召‘护法’就好。”

然后，你会发现，你一下子就在气球的外面了。虽然你手握着气球，但只要你一放手，那些让你痛苦不已的声音就会离开你的身边，不再影响你。

让我们一起面对我们内心的“伏地魔”，找到属于你的“护法咒”吧！

关键点：找到属于你的“护法”与“护法咒”

如果你使用“停止自我惩罚”的三个步骤未果，或是卡在第三个步骤上，无法客观地说服自己“我是不是被自我惩罚的情绪绑架了”，那么，也许你可以试着这么做。

内心想一位你觉得可靠的人，他可能是你的家人、你的朋友、你的伴侣，甚至是你的老师、你的咨询师.....然后，问问你自己：

“如果我把这些‘觉得自己很糟糕、没有用’的话告诉他，他会怎么回应我？”

如果你不确定他们会怎么回应你，直接询问本人，请他说出他会回应你的话。

请你试着把这些话记下来，不论是写在随身笔记本、小卡片上，还是在手机里录下来，然后，随身携带。

在你突然被“内心的自我否定‘伏地魔’”袭击时，请你记得把这些“护法咒”拿出来看、拿出来听。

然后，告诉自己：“我是重要的，我只是现在被‘伏地魔’袭击了，会难过是正常的，但自我否定的那些话其实都不是真的。”

那是你心情不好的时候才会跟自己说的话，那是自我否定的语言，而不是真实的语言。

所以，那并不是真的。

因此，寻找你的“护法咒”，有以下几个重点：

一、接纳你的情绪。

你需要接纳你此时的情绪，可能是难过、沮丧、受伤……你需要提醒自己：“我现在因为某些事情而心情不好，而我心情不好，觉得沮丧、难过，甚至会自责、自我否定，都是正常的。”请不要责怪这样的自己，因为这是你的习惯，这些反应都是正常的。

二、认清这些“自我否定的语言”都是假的。

提醒自己：“因为不安，所以我会想到很多自我否定的话，而且骂得头头是道，但这不是真的。这是因为我的心情不好，所以我才想出来的自我攻击语言，我需要停止思考这些对我没有帮助又有伤害性的话。”

三、召唤“护法”。

如果发现要“停止自我否定的声音”是不容易的，请召唤“护法”：使出你的护法咒，不论是拿出你写下“护法咒”的小卡片、本子，还是录音，或是在脑海中想象：“我的‘护法’，他会怎么说？”以此作为击退“伏地魔”的重要工具。

四、给自己一点儿幽默感。

如果可以，你可以面对镜子，对镜子里的自己笑一笑。想着如果你跟朋友这么说，他们会怎么开玩笑地与你互动……给自己一点儿幽默感，让自己笑一笑，你内心的情绪就会立刻有所不同。

如果你被你内心的“伏地魔”逼得喘不过气，你可以试试看上面的步骤，找到你的“护法”与“护法咒”，和我一起，击退你心中的“伏地魔”吧！

害怕感觉“受伤与脆弱”的不安全感：请允许自己悲伤

失落，难以言喻的痛楚

小玮七岁时，很喜欢爸爸送给他的一个机器人。爸爸在外地工作，小玮并不常见到他。思念爸爸时，小玮就会对着机器人说说话。在学校，小玮如果遇到不愉快的事情，也会回来对机器人说。

小玮给它取了一个名字：无敌超人。

小玮很喜欢无敌超人，当他把无敌超人放在桌上，自己跟它说话时，会觉得无敌超人会懂、会保护自己。

无敌超人就像是小玮的保护者、好朋友一样。

有一天，小玮回家，第一件事就想找无敌超人说说话，却怎么也找不到自己的老朋友。问妈妈，妈妈对他说：

“打扫的时候，我不小心把你的机器人摔坏了。”

小玮好伤心，他拼命地哭闹、骂妈妈。妈妈很生气：“只不过是一个机器人而已，我再买一个还给你就是了！这种小事有什么好哭的，男孩子怎么可以当爱哭鬼？还为了这种事顶撞妈妈？”

小玮哭着说：“我不要新的，我就是要我的无敌超人！”

然后，小玮被妈妈打了一顿。打得很痛，所以小玮不哭了。但是，小玮觉得，没有眼泪的自己，心，空空的。

隔天放学回家，小玮在自己的房间里看到了一个机器人，长得跟原来爸爸送给他的那个机器人一模一样。

但是，小玮知道，那不是自己的无敌超人，它只是个仿冒品。

于是，小玮把它藏到床底下，不想看到它，也不想再想起这件事。因为，想起来，小玮就会难过。但是，难过是不被允许的。

难过，会被揍，会被骂，会被认为软弱、不坚强，而且没有用。

“难过，不会被任何人在乎，而且对现状一点儿帮助也没有。”

这是小玮在这次经历中学到的。

上了高中，小玮交了一个女朋友。

小玮很喜欢他的女朋友，他觉得女朋友是真正了解他的人。她愿意好好听他说他的感受、他的想法，他的所有，也愿意花时间了解他。

小玮觉得，交了女朋友之后，自己内心有些空荡荡的部分好像慢慢被修补起来了。

没想到，在一次意外中，女朋友去世了。

小玮完全不能接受这件事情，觉得是晴天霹雳：“怎么可能会这样？怎么会发生这种事？”

他身边的人纷纷安慰他，跟他说：“人死不能复生。”“你要好好照顾自己，你是男孩子，要为了她坚强起来。”“你这么难过，她也不会开心，她会舍不得你。”……

甚至有人对他说：“时间可以冲淡一切，你以后会遇到更好的女孩儿。”

小玮不懂，为什么他不能难过？为什么他一定要坚强？为什么他不能瘫在那边什么都不做？为什么他就要像是什么事都没发生一样，过着有秩序的每一天？

为什么他不能让女朋友舍不得？舍不得的话，她就会留在自己身边了，不是吗？

但是，身边的人不允许小玮悲伤。当他持续地消沉下去时，身边的人对他说：“你要赶快好起来，比你更惨的人还有很多……你应该坚强一点儿，你这样她也不会回来。”

甚至有些人一开始还对小玮说：“要是有什么难过的，都可以跟我说。”

但没过多久，面对小玮的悲伤，这些人对小玮说：“我知道你很难过，但我真的觉得你应该试着不要这么钻牛角尖，应该往前看，坚强地面对生活的磨难，而

不是这样一直难过下去。”

小玮听出来了，这些人面对小玮的情绪，觉得累了，觉得无能为力了，觉得不耐烦了。

于是，小玮学到了：

“不要再对任何人或事物投入感情，因为没有一样东西、一个人可以永恒不变。而当他们离开时，那悲伤太难以承受。也没人能够接受你一直悲伤、一直脆弱，这脆弱是不被允许的。所以，你要开始学会保护自己。”

保护自己，不再交出自己脆弱的那一面，不再让自己有机会受伤。

于是，小玮开始学会“保护自己”。他表现得开朗，所以有了一些朋友。他交了很多女朋友，也分手了很多次。每任女朋友与朋友都曾对小玮说：

“我觉得你很好，但我觉得没办法靠近你。”

小玮不懂是什么意思，但他也不在乎。对他来讲，现在与他人的距离是最安全的距离。至少，他不再觉得痛，不再觉得没人在乎自己，不再觉得自己没有用。

而且小玮发现，这样的距离对自己很有帮助。因为，当身边有人离开自己时，小玮不再觉得那么难过，再也没有那么难以言喻的悲伤了。

想哭的时候，他会对自己说：“这根本没什么大不了，这有什么好哭的？”好像对自己说完这句话之后，自己真的变得比较坚强了。

或是说，心慢慢地越来越像钢铁一般：坚不可摧，没有感觉。（本书分享更多索搜@雅书）

过了好多年，小玮觉得，自己好像变成了《绿野仙踪》里的机器人，已经没心了。小玮觉得自己越来越没有感觉，也没有快乐了。但至少，他再也没有感受过那种难以言喻的悲伤了。

对小玮来说，这样就够了。

因为，他逐渐发现，“时间能冲淡一切”是骗人的：现在，当他想起他的无敌超人与初恋女友时，心里还是非常非常悲伤。

而这些都已经过去这么多年了。

你多久没有允许自己好好“悲伤”了？

面对失落的经历，从来不是一件容易的事，死亡、包含重要他人的离去以及失去一些对自己而言非常重要的东西。

但在我们从小的教育里，我们很少有机会被允许好好地“难过”。我们被教育：流露情绪是没有用的、是不坚强的；我们需要学习正向、学习坚强、学习合理化、淡化这些痛苦的情绪，然后赶快往前走。

在面对伤痛的经历中，我们不被允许好好感受自己的真实情绪，因为这样的我们会“太脆弱”，而这个社会没有太多允许脆弱存在的时间与空间。

于是，我们用假装坚强的盔甲包装着脆弱的灵魂。随时，我们都逼着自己戴上坚强的面具，“我们都能笑着说那些发生在我们身上的伤痛”，变成一种在这残忍的社会中生存的必备能力。

所以，我们说着，轻描淡写着，脸上笑着，心里痛着。或者，干脆让自己没有感觉了。

像是在说别人的事情一样。

我们被说服：时间可以冲淡一切。而如果那些关系是可能被替代的（如失恋、失去宠物），我们就赶快找个新的来替代。

这种说法我听过不止一次：“失恋？赶快找个新的对象就好了。”

可是，有过失落经历的人或许都发现了：

“时间不能冲淡一切，而新的也无法替代旧的。”

但是，当不被允许悲伤时，我们逐渐学会了合理化与淡化伤痛。

我们开始学会淡化自己的痛苦，甚至让自己没有感觉。这样，我们才有可能回应身边所有人的期待：“（看起来）赶快好起来。”

我们却忘记了：

“如果不是这么痛，我又何必合理化或淡化这些痛苦？”

因为不这么做，你可能会痛苦得撑不下去。

而在让自己“没有感觉”以面对痛苦的过程中，你会慢慢发现：

我们失去的，不只是感觉痛苦的能力，好像所有感觉都慢慢不见了，包含感觉快乐、幸福的能力。

最后，你才发现：你不仅失去了自己的感觉，还失去了你自己。

事实上，我们需要去诉说我们的失落与悲伤。那颗被我们藏在内心最深处用盒子锁了起来的受伤的心，它需要被看见、被听见。

或许，你曾经因为你的情绪而被他人攻击，甚至不被允许悲伤。

请你记住，那不是你的错。

你有情绪、你会脆弱，那并不是软弱，也不是可耻的。你的眼泪与悲伤，都是因为你曾经用心地付出你最真实的情感，而又从对方身上得到了真心的对待。

你的悲伤，证明这段关系真实存在，证明你真心以对。

那么，悲伤理所当然。

请，允许自己悲伤。

关键点：如何允许我的悲伤？

如果过去你处理自己的失落、伤心时，总是告诉自己“不可以崩溃”“不可以这么情绪化”“不可以这么软弱”……或许你会慢慢发现，你从没有好好地处理自己的伤心。

如果你愿意重新面对自己的“伤心”，那么，我想邀请你，你可以试着这么做：

一、书写，或找一个可靠、愿意聆听的伙伴。

二、诚实地写下自己的情绪。

试着写下，或是告诉对方：对于这件事，你真实的感受与情绪是什么。你不需要清楚地描述事件的细节，只要尝试写出或说出自己真实的情绪。

三、聆听和接纳自己的情绪。

如果你是自己书写，在你尝试写出真实的情绪时，请你不要批评，也不要尝试合理化或淡化自己的感受。如果你是找一个可靠的人听你说，可以请他提醒你：“如果我批判我的情绪，或是又试着闪躲，想告诉自己这没什么，请你提醒我。”请你接受自己的伤心与失落，让自己了解：“我会伤心，是很自然的事情，因为我付出了我的感情，而这段关系对我曾经是那么重要。”

如果你担心在这个你认为可靠、可信任的人面前展现出真正的情绪，可能会使你表现得太“脆弱”、太“情绪化”、太“不理性”.....你认为这可能给他造成麻烦。如果这可能成为你感受自己真实情绪的阻碍，那么，请你询问他。

请你问他：“当我对你表现出我的真实情感时，你是怎么想的？你会觉得这样的我很糟糕吗？”

如果他给你的回答是“不会，因为.....”那么，请你相信他。

四、停止责备自己。

或许，你可能会因为这个失落的经历而自责，甚至出现罪恶感。例如，重要他人的离别或离世，你觉得似乎是自己“没做什么”或“多做了什么”，所以这个失落的感受才会出现。

我想告诉你：“没有人比你更不想这件事发生。”所以，请停止责备自己吧！停止认为这件事是你的错。

当你愿意停止认为这件事“是自己的错”时，你才能够好好地去想念对方，才能好好地感受属于你自己对对方的爱，以及他对你的爱。

在重新感受这个失落的感受时，除了书写以外，找一个你可以信任、愿意接纳你的人去诉说是非常关键的。如果你担心给身边的人造成压力，我建议你可以考虑寻求专业人士的协助，如心理咨询师、心理治疗师等。如果你找的是身边的朋友，也请你练习了解一件事：

当他人愿意付出他的时间给你，那一定是因为你对他而言是重要的。所以，如果你询问他们的感受与意愿，他们并没有拒绝，那么请你练习相信——练习相信他人对你的爱。

但是，每个人都有不堪负荷以及需要自我照顾的时候。就像是：你有自己的事情时，面对重要他人的情绪与需求，有时你也可能会有心有余而力不足之感，于是，你可能不会完全满足对方的需求。但这并不代表你不爱他，当然也不代表你自私。

你需要照顾好自己，心有余力，才有力气去爱那些你觉得重要的人。

同样，你身边的朋友、家人、伴侣……他们即使爱你，也有力不从心的时候，也有无法满足你需求、聆听和回应你情绪的时候。

请你别忘记：信任，是非常重要的事情。

请你相信：他们是爱我的，所以在他们可以的时候，他们其实付出了他们的时间和心力。但是，他们也有自己的需求，所以当它们不能回应我的时候，是它们有困难，而不是因为它们不爱我、不在乎我。

理解这一点，是非常重要的。

如此，你才不会把好不容易打开的心扉，又因为太害怕受伤而瞬间关了起来。

认为“人都是不值得信任的”“大家都是自私且只在乎自己的”“其实对我的关心都是说说而已”……习惯用这些“自虐的想法”解释所有事，或许你的心门可以“如你所愿”地瞬间关起来，可以帮助你不再去承受任何受伤的情绪。但是，在这关起

来的瞬间，其实也让你受了很大的伤。

这样的思考习惯会让你更不信任别人，也更认为：自己的感受不被他人重视，而自己是不值得被爱的。

当你试着相信他人的爱时，你会慢慢发现：原来，自己也是用这种方式被爱着，自己并不孤单。

而疗愈自己也不再只是你一个人的事情。

过度担心“出错”的不安全感：别陷入焦虑的循环

担心自己“想得不够周全”？别让“担心”控制了你的人生

“我总是觉得事情很多、压力很大，有时候即使下班了，脑袋好像也没有下班一样，总是在想明天什么事该怎么办、老板交代什么事我还没做到、明天去上班还有一大堆事情要做……我就会一直担心，甚至会担心到睡不着觉……”

“最近，我爸的身体出了些状况。带他去看医生，医生说可能要做进一步的检查才会知道是什么问题，所以安排了一堆检查。检查要两周后做，看报告还要再等两周。我真的很担心爸爸是不是得了什么很严重的疾病。最近，我常常半夜睡不着觉，醒来就是想这件事……我觉得好像他还没垮，我却先垮了……”

“我最近要参加一个很重要的考试，之前失败过一次……现在要准备时，我会一直想着‘如果又失败了怎么办’，于是越来越不想学习，感觉自己很担心。每次学习时都在想：‘如果自己考不过怎么办？别人会怎么笑我？’那种一直担心自己可能会失败的感觉停不下来，真的好痛苦……”

你是否时常感觉自己的脑袋停不下来？常常担心很多事情，甚至灾难化思考？觉得“担心”好像已经变成了自己根深蒂固的习惯？

或许，你曾梦想自己拥有一种可以“控制一切”的超能力，希望事情都可以按

照你向往的方向走，那么，你就可以不再担心、不再焦虑。

这种“很怕出错”、害怕“失败”、害怕“不可控”的对未来的负面想法，常常让我们把眼光只放在那“最糟糕的可能性”上，而让我们过度忧虑、惶惶不安，反而很多事情因而没办法做。甚至有时候，即使发生了一些好事或做成功了一些事，我们仍然会“提醒”自己，应该要去担心些什么没完成的，或是没注意的事情，让自己一直都处在忧虑之中，很难享受快乐或平静的时光。

当然，这可能也是一种文化习惯。未雨绸缪、乐极生悲、得意忘形……华人文化时常在灌输关于“谨慎”的重要性。事实上，提前预想到一些可能性而做预防，的确是需要的。但如果太过头，甚至连一些不可知的、不可控的负面可能都希望自己能够控制、避免，那很容易就掉进“焦虑的循环”中。

为什么我会这么“焦虑”呢？为什么焦虑总让我“担心东担心西”呢？

为什么会焦虑呢？

焦虑，虽然总让我们感觉不舒服，却是种提醒我们有“危机可能出现”的感受，可以说是一种警报系统。所以，当焦虑出现的时候，如果想降低这种“不舒服”的感觉，我们就必须“做些什么”。

所以，焦虑并非都是不好的。有时候，焦虑可能会逼得我们准备得更充分、更积极地面对考验、解决危机或难题。但有时候，焦虑也会逼得我们做出一些其实对事情本身没有帮助，反而更困扰自己的行为——强迫思考与强迫行为。

焦虑，怎么迫使我们出现强迫思考与强迫行为呢？在前文谈到伴侣因不安而出现强迫思考与强迫行为时，我曾简单说明了这一部分。强迫行为的四个阶段模式，也就是强迫行为怎么在当下暂时解除我们的焦虑，并且使我们上瘾：

压力感受（产生焦虑）→强迫思考→强迫行为→暂时缓解

例如，当妈妈因为太担心孩子的安危（压力感受），此压力感受出现的焦虑，让妈妈脑中不停地担心孩子可能出现的各种危险（强迫思考），然后决定要掌握孩子的每一刻行踪（强迫行为）。

又如，伴侣之间，一方对另一方很没安全感（压力感受），没安全感造成了

焦虑。于是，就在脑中一直想着他会不会做对不起我的事情（强迫思考），于是随时夺命连环call、“查岗”、问个不停（强迫行为）。

焦虑，成为上瘾行为

实际上，因为压力感受而促使的强迫思考与行为，虽然当下可能暂时缓解自身的焦虑感，但对真正担心的事情没有任何帮助。例如，妈妈真正希望的是孩子能够安全，伴侣希望的是对方可以很爱自己、很重视自己，希望关系是稳固的.....但是，这些强迫思考不但使我们没办法发现自己“真正在意的事情是什么”，反而让我们把注意力放在这些强迫思考上：“到底会不会、是不是、可不可能.....”我们使用这些强迫思考，企图“想”出一个正确答案，但答案不仅没有出现，还有可能在因为这样强迫思考而“没有答案”的过程中，让我们的焦虑感越来越强。

而当我们的焦虑感因为强迫思考而不断增强时，我们会感觉内心的不安全感越来越难耐。于是，我们就会开始进行一些对应的强迫行为，以此企图安抚我们内心难耐的焦虑与不安。例如，担心孩子安危的妈妈，可能就不停地追问孩子的行踪，直到自认为每一步都“确认无误”为止。又如，伴侣中担心另一半的人，就不停地“查岗”、质问，以确认“没状况发生”来安抚自己的内心。

事实上，这些强迫行为无助于事情本身，却被一再重复地执行。可能的原因是，很多时候，当我们在面对未知、模糊的情况时，容易感到不安而产生焦虑。执行这些强迫行为，可以让我们有种错觉：情况是能够被我们掌控的。

尤其是，当我们一开始因为压力感受到不安全感而出现的焦虑，却因为强迫思考而不断增强时，强迫行为就成为我们的救命丹。当我们重复执行时，我们会感觉掌控了什么，而且，它可能让我们有机会发现：事情没有我们想象的那样糟糕，并没有真的出错。

例如，妈妈不停地确认孩子的行踪，发现孩子是安全的。又如，伴侣不停地确认另一半的行为，发现对方并没有欺骗他。

然后，我们“极大的焦虑”就会减少，我们会松一口气。

这种松一口气的“可控”，能给我们带来一种“确认”的安心感，焦虑也因而暂

时缓解。这种“从极度紧张到放松而感觉到舒服”的感受，让我们记了下来。于是，在每一次面对极度紧张的焦虑感受时，我们便习惯性地用“强迫思考—强迫行为”来回应、解除焦虑。

问题是，这种从强迫思考到强迫行为的过程，其实会让我们感觉越来越糟、越来越不舒服，因为强迫思考的内容多半都是负面想法。而很多时候，强迫行为也会让我们感觉自己更糟。

我们会对这个“过度焦虑而没办法停止重复的强迫行为”的自己感到讨厌，但又没有勇气或不知道怎么停下来。

这可以说是一种上瘾的过程：“我知道这样做不好，但这可以暂时让我感觉比较好。”于是，我们就这么习惯地、无奈地继续用这个行为应对我们的焦虑。

破除你的焦虑上瘾循环

要改变这个循环，最重要的是在出现强迫思考时，我们的反应。强迫思考是负面想法，而且通常是想不出“正确答案”的，那么，让自己理解这些想法其实“对问题本身没有帮助”就变得很重要。若能了解这一点，当脑袋被焦虑占据时，可以提醒自己这件事，并且专心摆脱这些负面想法，让自己不被焦虑情绪绑架。例如，对自己有信心地喊话，或转移注意力，让自己脱离这个情境，要求自己不用强迫行为来解除焦虑，改变自己原本“习惯”面对焦虑的做法，此循环才有打破的可能。

当遇到“未知”，焦虑便成为“尽责的习惯”

大家小时候是否玩过“恐怖箱”？记得我小时候，第一次玩恐怖箱，那时候我的眼睛被蒙着，也不知道箱子里面是什么东西，旁边的人一直说：“好恐怖呀，好恐怖呀，哇！”再配上音效，我记得当时的内心是七上八下的，非常紧张。

当我碰到一个冷冷的、黏黏的、软软的东西时，旁边的人突然“哇”的一声，吓得我把箱子往外一推，然后就哭了起来。旁边的人把我刚摸到的东西拿出来一看，原来是当时我们常拿来玩的弹性软胶球。

想想当时觉得那么害怕，与其说是因为摸到软胶球而被吓到，还不如说是因

为旁边的人和自己内心给的暗示，觉得似乎会摸到很可怕的东西，于是就把自己吓哭了。

我们面对未知的恐惧，是不是也时常像把眼睛蒙上、把手伸进恐怖箱一样？

面对“未知”，我们看不见，不知道会发生什么事。对于未知，如果我总觉得或被“提醒”：我可能没有足够应付的能力，如果没有“准备好”，就会发生不好的事。那么，对于未知，我有的多半会是恐惧不安与焦虑的情绪，而非期待与挑战的心情。因为太过不安，使我实在太担心那些未知了。所以面对未知，我必须先思考“会不会发生不好的事情”，我必须“先担心起来”“未雨绸缪”，否则，可能就会发生不好的事情、会有不好的结果，而这都是因为没有我先担心、没有准备好.....

长期以来，我发现我的生活似乎都被焦虑占满，而我的心也被恐惧压垮了。于是，我发现我从来没有放心过。

而“未知”时常是引发焦虑的重要引子。我们总是想“看清楚”，觉得自己有责任知道“一切的未知”，而让我们不停地想、不停地担心与焦虑。仿佛只有如此，我们才能掌控未知，才不会有不好的结果出现。但在这个过程中，我们却越来越担心、越来越焦虑。

如果你发现上述情况与你有点儿像，那么或许你已经当了好长一段时间的“尽责忧虑者”。你习惯担心，觉得忧虑是自己的责任。你习惯把眼光放在恐怖箱里面，无止境地想象里面会有多可怕的东西，却没有太多的时间想过：也许你有反应的能力，而准备箱子的人却不至于放太可怕的东西在里面。

也就是说，很多时候，你的忧虑是种“不理性”的想法，而你对未知的恐惧，多半是你想出来的。你将眼光放在那一点点会让你觉得恐惧的事物上，使它变成你的全世界，却忘了其实你的世界还有很多可能。

所以，你心心念念，非得要消灭那个“未知”，绝对不能让最坏的结果出现。于是，你时常担心，觉得自己要做好“最完全的准备”，甚至你求神问卜，只想提早得到一个“答案”。

最后，你所有的力气都耗费在担心、思考一些不一定会发生的事情上，你甚至不敢期待、不敢挑战未知，这不是很可惜吗？

因为我们担心，所以面对未知，我们焦虑。我们想尽一切所能，尽快知道最终结果，这样我们就可以放下心中的大石，然后我们再重新开始下一个忧虑的循环。就像面对恐怖箱的孩子，觉得紧张、害怕，想知道恐怖箱里有什么，直接把手伸进去“就不会这么害怕了”。

实际上，我们不可能知道每个未知，未知原本就是不可控的。但是对于人来说，“生活不可控”的确是一件很可怕的事情。那么，我们该怎么办呢？

把你的力气用在可控的事情上吧！

练习找出自己的“可控”

可控，不是去求神问卜问出答案，或是不停地忧虑，想找出一个可能的最终答案，而是给自己一些相信的力量，相信自己：“不管发生什么事，我都有面对的勇气、解决问题的能力与支持我的资源。”

面对未知而出现的强大不安全感，其实也跟我们“怀疑自己有足够应付的能力”有关。所以练习相信自己，是一种能给予自己安全感的有效力量！

因为，想知道所有未知的答案，“控制所有不可控”，本来就是个不理性也不可能实现的想法。就像面对恐怖箱的孩子，不可能去打开每个恐怖箱，知道里面有什么，但他可以告诉自己：“没什么大不了的，我行的，而且旁边还有同学、老师会帮我啊！”而让自己勇敢地伸手探索那些未知。

当然，你的“可控”也可以用在训练自己的能力上，让自己拥有能够面对困难、解决问题、适应环境的能力。

记住：你的目光如果只在你担心的那个恐怖箱上，那个恐怖箱就变成你的全世界；当你对自己放心，想想其他可能性，才有办法发现自己忧虑的思考时常是不理性的，甚至担忧的事情是没有发生过的。

如何发现自己是否掉入焦虑循环？

怎么辨识自己是“谨慎小心”，还是掉入“耗损能量的焦虑”里？你可以先问问自己：

“我现在担心的这件事情，担心是有用的吗？我现在有任何能力去做任何的确认或改变吗？”

例如，你担心尚未发生的考试结果、担心还没有检查的身体检查报告结果……这些都是目前你无法控制，且担心也没有用的事情。

有时候，我们会有个错觉，以为我们一直担心这件事情，我们就有可能想出“防止此事最糟结果发生”的办法。但实际上，最常发生的状况，只是让我们一直处在焦虑而无法做其他事情的状况。最后，如我前面所说，我们可能找到一些替代性的强迫行为，让自己暂时解除焦虑，等到下一次焦虑的到来。

是的，有时焦虑是种习惯，是种“自我感觉良好的负责行为”。好像焦虑可以让我们感觉到“自己在做些什么，甚至还能做些什么”，而有一种可能可以避免那“最糟的结果的未来”的错觉。而如果自己停止去想，就会担心：“会不会因为我什么事情没有想到，导致发生什么不可挽回的后果？”

焦虑就是这样，成了一种代表“我们尽责了”的习惯。

但事实上，未来是不可控的、是不完美的，这种希冀有个“完美且不犯错的未来”，甚至犯错就会出现严重“自我责怪”而过度负责的习惯，正是焦虑这种情绪会侵蚀我们的原因。

如果希望拥有更多能量去面对未来的挑战，我们需要的不是焦虑，而是相信自己的力量。

或许我们无法保证未来不发生负面的事件，但我们需要相信的是自己拥有足够的能力去应付未来的变化。我们要练习锻炼自己的意志力，强迫自己改变焦虑这个习惯。不要把力气拿去继续喂养没有帮助的焦虑，而是将力气用在相信自己、相信事情没那么严重、不会那么糟糕上。

关键点：摆脱焦虑的步骤

要短时间摆脱焦虑，也许你可以试着这么做：

一、提醒。

先意识到目前的焦虑或负面思考是否对事情本身有用。

二、意识与觉察。

如果是没用的，提醒自己这一点，也提醒自己陷入焦虑的时候，原本就会出现一些负面思考的想法，“那些并不是真的”。

三、专注摆脱。

要求自己不要继续思考这些没有帮助的事情，告诉自己“停止”，并转移注意力去做些别的事情，是一个很好的方法。例如，去运动，或是做自己喜欢的事情。

四、专注当下。

练习“专注当下”，也就是将注意力摆回你当下的感官感受：现在，你在做什么？你的环境如何？你坐着的椅子，它是什么材质？舒服吗？空气的味道如何？温度让你觉得舒适吗？.....练习让自己的注意力回到当下，你会发现自己现在是安全的。担心的这件事情并不是你的“现在”，而是根本不知道会不会发生的“未知未来”。

或者，你也可以让自己出去走一走，找一朵花、一棵树，让自己享受空气中花草的气味、树或花看起来的姿态、树皮摸起来的感觉.....让自己专注在这些事物上。

你也可以买一些疗愈小物，或是一朵花、一盆植物给自己。当自己过度焦虑时，专注在那朵花上，看看那朵花的样子、颜色、花瓣摸起来的感觉.....让自己专注在这个当下、这个美的事物上，以让自己离开“内心的焦虑循环”，回到你现在所处的当下。

这是短时间摆脱焦虑与负面思考的方法，暂时或许能得到一些改善，但若长时间出现焦虑情绪，最根本的办法，仍然需要去面对、了解情绪的根源为何。并

且，可以寻求专业人士的协助，才有机会在想法、行为上获得更完整的改变。

千万别忘记，摆脱焦虑的最大护身符，是面对未来挑战的勇气、相信就算做错事你也不会变糟。而不管发生任何事情，其实你都有能力解决。这种自我肯定的力量，正是改变焦虑习惯的最大助力。

“好还要更好”的不安全感：可以更好，但不是你“不够好”

“永远不够好”的自我怀疑：自信的重要性

曾经看到一段话，令我印象非常深刻：

“小时候，以为长大就是长高、长壮、努力读书。长大之后才发现，最困难的，竟是如何学着有自信。它是那么遥不可及……”

这段话，深深地触动了我的心。因为，不论是过去与学生一起工作的经历，还是现在的工作对象多半是成人，还有我自己，我都深深地感受到自信对我们的影响。

所谓“好还要更好”“一山更比一山高”，这些“永远不够”的观念，深深地影响着我们的教育与价值观，使得上一代，甚至这一代的许多父母与师长对孩子都是严格地要求，很少称赞。期待孩子能够严以律己，希望孩子能够谦虚。就算孩子做得很好，也应该继续看见那些“不足”，然后，鞭策自己更努力。

那些父母、师长口中的“不够好”与“要求”，或多或少都被孩子内化成心中的“标准”，甚至变成孩子看待自己的方式。最后，不管外在表现怎么样，就算表现得再好，很多人都只感觉到自己的“不足”。有些人因为感觉自己有很多不足，所以变得更追求成就。有些人则相反，因为觉得自己有很多不足，就觉得自己没能力去追求自己的梦想。

那些“不足”的感受会伤害自己，让自己很容易因为错误或失败而一蹶不振，也可能会因为感受到不足的不安，觉得自己很糟糕而变得焦虑、沮丧、忧郁，或者变得容易受伤而攻击自己或他人。

然后，很多本来能做到的事情，变得做不到了；本来可以去尝试的梦想或目

标，却迟迟不敢行动。或是灾难化思考，觉得自己很糟、很不好，必须透过另一个“肯定”的事件才能慢慢恢复自己原有的能力与力量。

我也经历过这样的情况。当不够有自信时，自己更容易在骄傲与自卑中摆动。那摆荡的力道之大，让自己所有的力气都用来抵挡剧烈起伏的情绪对我造成的影响。“没有自信”对自己的伤害之大、之深，让我印象非常深刻。

感受到“没有自信”对我的伤害后，我慢慢练习建立自己内心中的标准、看到自己能做到的事情，而非追求外在的评价与肯定的标准。这样才有机会让自己的内心恢复平静，能力也在这之中慢慢恢复。

“自己做得好”是自信的基石，看得到、感受得到自己做到的一些事情，可以掌握住生活、做出一些属于自己的判断与选择，并且相信自己，这对自信来说，都是很重要的“养分”。

“遥不可及的自信”，或许，如果我们好好地定睛一瞧，它并没有离我们这么远。

关键点：练习“自我肯定”

如果你很容易对自己没有自信，试着跟着以下的步骤做做看：

一、练习“肯定自己做得到的事情”。

当你做到一些事情时，练习成为客观的第三人，看到自己实际上有做到的“客观事实”。然后，对自己说出肯定的语言。例如，“我做到了这件事，很不错”“这件事我做得很好”“我真的很努力”……

二、练习“停止追求外在评价”。

问问自己：“别人的想法，究竟会怎样实际地影响我的生活？”如果你发现“其实，别人的想法并不会影响我的生活，但只是会影响我的心情”，那你就知道：一旦你很在意他人的看法与评价，那并不会让你的生活更好，也不会让你的心情更好。所以，请你提醒自己：“最重要的，是我怎么想，而不是别人。”

三、练习“钝化”自我批评的焦虑。

如果你发现：当你想起“他人怎么看我”时，总会让你焦虑、压力增大时，请你在此时做“放松练习”：练习深呼吸、放松你的肌肉，将你的注意力放在现在的呼吸与身体上。并且，练习告诉自己：“我可以决定我的想法与行为，而不需要在意别人。我是我人生的主宰者。”一边做放松练习，一边用可以替自己打气的语言安抚自己的焦虑。

自我怀疑而没有自信，是一种思考的习惯，而自我肯定则是我们能为自己建立的新习惯。帮助自己，开始练习自我肯定，掌握自己的人生与梦想吧！

是“我做不好”，而不是“我不好”：面对失败，你怎么想

“前几天开董事会时，我负责报告其中一个案子，那是去年公司重要的案子之一。结果，我太紧张，报告完后，董事长问我的好几个问题，我都回答不出来.....会议结束后，我觉得自己很糟糕、没有用。这几天上班，我就这样心不在焉的，而且遇到开会我都非常紧张。现在的我很怀疑自己是否真的有能力可以胜任这份工作，甚至在想是否要辞职.....”

“我很重视自己的每场表演，所以我很认真地练习，也希望自己可以表现得很好。但上一次表演时，我居然在一个没有出过错的小细节上出错了！接下来，我非常紧张，生怕自己再度出错.....最终，我那场表演没能成功！演出结束之后，我不停地想着那场表演，觉得自己真的是表现得太烂了。从此之后，每一次表演前，我都拼命练习。表演时，我都非常紧张，生怕自己再出错，重现那次演出的惨状.....而从那次表演完后，我发现，之后的表演，自己都会在一些平常不会出错的地方出错。所有的练习，好像都没有用一样.....”

每一次，当你表现得不如你或其他人的预想、期待，或者你面对失败、挫折时，你是怎么想的？

是觉得自己这次没有做好，虽然失败了，但可以学习经验，下次再努力；还是觉得自己很糟糕、很笨、没有用，或是把所有失败的原因都归咎在自己身上？

关于“我做不好”和“我不好”，其实和两个情绪有密切的关系：罪恶感与羞愧感。“我做不好”和“我好不好”没有关系，是我们犯错了，没有把事情做好，因而引发罪恶感，所以会想弥补、想做得更好，因此罪恶感可以说是一种“适应行为”，会让我们想做得更多、做得更好。

如果当我们面对挫折和失败时，感觉到的是“我不好”呢？这种感觉，引发的是羞愧感，羞愧感会让我们非常不安，觉得自己很糟糕、没有用，甚至会想挖个地洞把自己藏起来，觉得全世界可能都在嘲笑我们、讨厌我们……如果出现的是这种感觉，我们大概什么都不想做，而只能沉溺在忧郁的情绪中。

那么，到底引发的是罪恶感，还是羞愧感？很多时候，跟事情的大小无关，而是跟我们怎么看待这件事有关。

比如，一个小孩把玻璃杯打破了，旁边的人对他说：“哎呀，你有没有受伤？没有就好，不过下次拿玻璃杯要小心点儿。”这种说法，或许就会让小孩感觉：“我做错了，下次要小心点儿。”这个孩子内心被引发的是罪恶感，他可能甚至会主动去打扫，也提醒自己下次要再小心些。

但如果当小孩打破玻璃杯时，旁边的人说：“你怎么这么不小心？太不谨慎了，笨手笨脚的！”小孩或许自己心里也会想：我笨死了，我做错事了，我好糟糕。这个孩子心里被引发的是羞愧感，可能让他动弹不得，甚至下次再也不敢拿玻璃杯了。

也就是说，羞愧感所带来的不安，是让我们彻底怀疑自己，感觉自信、自我能力、自我价值都会完全消失的一种感受。

但是，这种情绪所带来的感觉，是真的吗？

实际上，能力是天赋加上时间练习与经验的积累。这些东西都不可能突然不见，就像我们不可能突然醒来不会说话、不会写字一样，因为这些能力都经过了长时间的练习。虽是如此，即使我们有能力，仍然可能会遇到挫折、会失败、做错事，但这并非因为我们突然失去能力，而是因为：

只要是人，都是会犯错的。能够从中学到经验、去弥补、让自己有所学习甚至做得更好，也是人的能力之一。

面对挫折与失败，我们都有可能会因而产生不安，或觉得难过。但是，我们需要对自己、自己的能力有多一点的信任，给自己一些信心，去对抗有时不免会袭来的羞愧感。我们需要知道，即使我们失败了、遇到挫折了，那并不损我们个人的价值与能力。如果我们彻底被羞愧感绑架，不理性地将所有失败、挫折的过错都怪在自己身上，对自己完全失去信心……这种动弹不得的无能感，才是真正击败我们的原因。

面对失败，记得提醒自己：是“我做不好”，而不是“我不好”。

关键点：练习安慰受挫折的自己

如果你是一个一遇到失败或挫折，就很容易把自己骂得狗血淋头，或是过度责备、羞辱自己的人，请你练习这么做：

一、试着问问自己：遇到这个挫折，谁是最大的损失者？

当你可能因为他人的眼光，或是对自己的过度要求，使得你遇到挫折后常常会陷入更加忧郁的情绪时，请你试着问问自己：

“发生了这件事，谁是最大的损失者？”

当你发现，是你必须承受这些挫折的结果时，或许你可以重新提醒自己：“我的挫折，不需要对任何人负责任，我只需要对自己负责任就好。”练习不去承担他人的期待与失望，而是好好地安慰努力后受挫折、受伤的自己。

二、练习“安慰自己”。

改变责骂、惩罚自己的习惯，练习“安慰自己”：把自己当成自己的好友。每一次挫折造成的难过，都代表着自己在这件事情上付出过一些努力。你的难过，正是你好好努力过的证明。请练习把自己当成好友，好好安慰努力的自己吧！

三、提醒自己——挫折是过程，不是终点。

当挫折是个过程时，我们才会有能力从挫折与失败中学习到一些经验，让这些经验成为我们未来的垫脚石与资源。但是，如果我们认为这些挫折与失败是终点，证明了自己“不够好”，而不是自己“做不好”，那么我们对自己就会失去信心，并且害怕失败，也无法从中学到任何经验。

记住：就算你有能力，你也有可能犯错、会失败、会受挫折。因为在这些挫折与失败中，你学到了经验，才会让你的能力更加精进。但如果这些挫折成为你“羞辱自己”的工具时，你面对挑战时将会更加不安，并且时常怀疑自己的能力，而影响自己的表现。

当你遇到挫折、失败时，练习好好地对自己说：“会失败、犯错都是正常的，但是，我会从中学到经验。今天的我，就会比昨天更好，我会因为这些经验不停地进步。”

练习跟自己这么说，然后，感受一下内心的变化。

当你感觉到因为信任自己而情绪变得平稳、踏实时，这，就是信任自己的力量；这，就是属于你自己的安全感。

不要小看自我对话的力量，当你愿意相信自己时，这些力量能够带给你的帮助绝对比你想象中还要大得多。

找到自己的安全感

不论是伴侣关系、亲子关系，抑或是与自我的关系，不安全感时常都在其中扮演非常重要的角色。过多的不安全感，很多时候，就像黑洞一样，把关系里的爱、信任，以及我们的自信、自我价值，一同吸走，让我们感觉到，生活与自我似乎都空荡荡的，找不到生命的意义。而当我们拼命想通过抓住所爱的人、获得他人的肯定、追求各种成就等来当作生命的意义与目的时，蓦然回首，我们却会呆立在原地，突然不知道我们总是为了什么而跑。在后面追逐着我们的那些不安全感却又如此真实。

要摆脱这种“无止境地追寻着某个目标，觉得很累、不知道有何意义，却又停不下脚步”的循环，唯有我们练习“找到自己的安全感”。当我们能够为自己提供基本的安全感，与他人互动时，我们也才更有机会建立有安全感与信任度的关系。那么，我们对生活的满意度自然会提升，对自我的感觉、安全感当然也就会更好。

让我们一起，好好信任自己，试着慢慢修复与自我、与他人的关系，建立属于我们自己的安全感吧！

[1] 杰拉德·科瑞 (Gerald Corey)：《咨商与心理治疗：理论与实务》(Theory & Practice of Counseling and Psychotherapy)，修慧兰、郑玄藏、余振民、王淳弘译。