



## 冷战后，为什么先开口挽回的那个总是你？

图片：《哈利·波特与死亡圣器（上）》

### RL005 「冷战后，我总是首先挽回的那一个」 | 为什么在恋爱中习惯性地讨好对方？

 覃宇辉，提供远程心理咨询/武大心理学学士、宾大教育学硕士

有没有这样一段感情：我们全心全意地不在乎对方，眼睛里只有他，哪怕失去自我也在所不惜？或许争吵时我们总是首先服软的那一个，过不了多久就主动道歉，哀求和恋人重归于好；对方一皱眉，我们就紧张又担心，反思自己哪里做得不够好，想出一切办法来哄他开心；费尽心思了解恋人的喜好，拼命向那个标准靠拢，努力变成他们期待的另一半，即便成为“伪装者”让我们身心俱疲。为什么在感情里我们会不自觉地放低姿态，习惯性地去迁就恋人？

很重要的一个原因，是我们将对方看得太好太完美，把自己摆在卑微的位置上。当价值的天平偏向恋人，我们会不自觉地把讨好和让步当作一种砝码，拼命去填补“高攀”“配不上”的低自尊感。在每一次低声下气的道歉背后，或许都隐藏着这样一种信念：“能够跟他在一起就够幸运的了，多容忍一些也是应该的。”

讨好变成一种弥补恋人的方式。耀眼的你选择跟这样平庸的我在一起，我无以为报。只能通过更多地迁就你，包容你的任性和坏脾气来稍稍回馈你的爱。当我们缺乏自尊和价值感，会觉得自己何德何能被恋人喜欢，好像对方和自己在一起是吃亏或者迁就了。所以为了降低不对等造成的失衡感，我们会用讨好来体现自己的价值，尽力维持一段势均力敌的亲密关系。

习惯性地讨好另一半，是因为情感需要的满足都寄托在对方身上，恋人变成我们生活中最重要的支点，失去他好像整个世界都会崩溃。强烈的恐惧，也让我们变成总是首先挽回的那一个。在谈恋爱的时候，很多人把期待全部放在恋人身上，希望对方把自己宠成“小公举”，满足自己对爱情的种种幻想，也渴望自己的情感需要得到悉心的照顾。

在热恋期，对方会尽力展现最美好的一面，让我们体会到完全信赖一个

人，“被宠废”的幸福感。但如果我们太贪恋这种照顾，把重心完全转移到两人世界上，也在无形中埋下一个隐患：**情感无法独立，是否被满足完全取决于恋人，抗风险能力几乎为零**。一旦对方变得冷淡，我们就像天塌了一般，整个人绝望又痛苦。正是因为这种**被动和有求于人的局面**，我们会变得患得患失，小心翼翼地讨好另一半，无法承受哪怕一点失去对方的风险。

容忍和迁就恋人，也是因为曾遭受过太多的嘲笑和打击，逐渐默认了这种伤害性的相处模式，不敢再去期待平等的亲密关系。有这样一个“习得性无助”的小故事：鳄鱼被困在有玻璃挡板的小池子里。刚开始，它会疯狂地撞击挡板想要逃离。而在一次次头破血流的失败后，鳄鱼绝望了。它逐渐接受“无法逃脱”的命运，即便挡板被抽掉，也不再试图逃走。

这个故事同样适用于我们。如果长期浸泡在父母强势的控制或责骂中，要求理解却无法实现，我们会逐渐产生这样的感觉：我是弱势的，需要迁就别人，配不上平等的对待。带着根深蒂固的卑微感，即便走出了原生家庭，遇到体贴和尊重自己的恋人，我们仍然会忍不住担心：“他会不会像爸妈那样粗暴地对待我？”“当我提出要求，他愿意答应吗？”充满伤害的过去，让我们不敢相信自己能摆脱讨好模式，放松自在地和另一半相处。

那我们该如何调整自己的心态，更平等地与恋人交流呢？

**1.破除把人商品化，放在价值天平上称量的思维，把感情当作相互扶持相互关心的过程，而非付出和回报必须对等的交易。**

或许从前我们卑微地讨好恋人时，心里会这样想：“我的条件比恋人差，自己处于劣势，多包容一些是应该的”，根据双方手上的筹码和物质条件来确定话语权。在这种思维框架下，我们很容易因为价值低而自卑，在感情中抬不起头来。

我们可以告诉自己：“虽然现在更多是他在照顾我，但等以后我成长起来，也可以为他分担一些，大家相互扶持着走下去。”当我们能够抛开把人物化的思维，用动态的、长远的眼光看待这段感情，而不是将它当成一场即时的等价交换，和恋人相处时心态也会更平和。

**2.把鸡蛋放到不同的篮子里，寻找其他滋养自己内心的方式，做到情感独立，不依附于另一半而活。**

很多人都意识到经济独立的重要性，知道自由也需要有稳定的收入作为保障。但在恋爱时，我们却往往被极致的亲密冲昏头脑，忘记了放弃自己也是放弃尊严的开始，把所有情感需要都转移到恋人身上，让自己变得越来越卑微和虚弱。

所以要改变讨好型的相处模式，我们就需要在情感上保持自我满足的能力，比如做好职业规划，不断在工作中获得成就感；保持让自己放松和平静的习惯和爱好，坚持运动，读书和定期的旅行；继续经营自己的小圈子，不时和闺蜜出去逛逛街或者大吃一顿，从友谊中获得充足的愉悦和滋养。当我们在亲密关系外保留自己的世界，有多种情感支持的渠道和后备路，那面对恋人时也会少几分害怕失去的恐惧。

**3.打破思想观念的枷锁，给自己敞开心扉，尝试新亲密关系模式的勇气。**

很多人都说过，因为从小受到太多的嘲讽和打击，自己已不敢相信会得到平等和尊重的爱，总担心放弃讨好模式会引发极其严重的后果。就算恋人不会像父母那样对待我们，自己也会因为害怕而延续原生家庭中包容和退让的相处方式。

要逃出“习得性讨好”的状态，我们需要不断积累新的，被理解和尊重的体验。就像太极“阴”和“阳”此消彼长的状态，当我们不断体会到新的，积极的相处状态，内心的恐惧也会向安全感转化，让自己更有勇气迈出做出改变，不过度讨好的一步。同时我们也要不时提醒自己：“现在环境安全了，我也已经成年，有足够的力量去创造和享受健康的亲密关系。”能够认识到环境的改变和自身的力量，也就更有勇气去突破内心的限制，摆脱让自己痛苦的讨好模式。

-

欢迎关注主页：[覃宇辉 - 知乎](#)

[查看知乎原文](#)

客官，这篇文章有意思吗？

好玩！[下载 App](#) 接着看 (๑•ㅅ•) ✧

再逛逛吧 ` \_>`

[阅读更多](#)

中国居民楼的层数里隐藏一个小规律，你发现了吗？



[下载「知乎日报」客户端查看更多](#)