

## 06 | 小心看上去平平无奇的陷阱：如何防范高级渣？

2021-02-05 李一帆 来自北京

《恋爱必修课》



你好，我是李一帆。

古往今来，在恋爱这个话题分组下，总有很多让人印象深刻的痴男怨女，但其中，也不乏一些渣男渣女。可以说，在深深地爱着的很多，正在渣人或者变渣路上的也不少。

近几年，相关的话题更是热度不减。网上充斥着大量的“鉴渣”攻略，这些攻略详细地列出了123，教你如何分辨男男女女怎么脚踏 n 条船，有哪些是他们万花丛中过、片叶不沾身的迹象。

但其实，以我做情感咨询的经历来看，就算不用特别教，那些真正的海王、捞女，正常人都能一眼分辨且高度提防。老实人只是老实，又不傻，对被吊着当备胎、当钱包、当饭票这些事情其实是很敏感的，教他们防范这种渣，有点画蛇添足、多此一举的感觉。

所以，为了区别市面上那些林林总总的鉴别海王、踢翻鱼塘的“**低级攻略**”，我们这一讲就突出了“**高级**”二字。一般，我不爱用“高级”这样的字眼做题目，因为一看就显得很低级。

但是，因为今天我们要讲的**高级防渣，防的其实是大众渣**。

## 高级防渣，防的是什么？

越是大众，越是“杀人于无形”。**真正致命的渣，看起来往往朴实无华**。

比如说，之前有个新闻，WePhone 的开发者的前妻翟欣欣逼得自杀身亡。网友纷纷猜测与好奇，这翟欣欣到底长什么样子，可以逼得自己老公自杀，难道是天仙下凡？

后来，照片流出来后，要说这翟欣欣吧，还真不算什么倾国倾城的美女，照片里她的打扮也都比较正常，根本不像一个玩咖。但越是这样看上去人畜无害的翟欣欣，渣起来却要了命。

如果你爱看娱乐八卦，那你一定听过王宝强的前妻马蓉；如果你爱看学术圈八卦，那你也一定听说过“学术圈四大妖姬”的赫赫威名。保守地说，这几位的颜值最多也就是中人之姿，却能搅动风云，将人玩弄于股掌之上。所以，**千万不要以为看上去平平无奇的大众脸，就不会渣**。

那么在恋爱中，什么样的算是“大众渣”呢？请记住，遇到以下这三种人，务必果断止损。

### 第一种：自我感动渣

第一种叫作**自我感动渣**。如果纯粹是自我感动，那倒好说，也没什么危害，谁还不能自嗨一下呢。但在我这些年见过的许多自我感动型选手中，没有一个是止步于自嗨的。

好一点的，比如说小龙女的师傅，林朝英。

林朝英这个人特别喜欢王重阳，然后天天不是找王重阳大战三百回合（是真的比武那种大战），就是用计谋打赌赢王重阳一个古墓，她还专门自创了一门武功专克王重阳的全真剑法。

拜托，人家王重阳好歹也是五绝之首，天天被你打败不要面子吗？还怎么跟你在一起？

可是，林朝英觉得自己心里特别委屈，因为她花了好多心思在王重阳身上。但说白了，她根本不知道王重阳要什么，死后王重阳去祭奠她，心里还很不舒服，写下了“**重阳一生，不弱于人**”。

这种自我感动不过是**只认自己的经验来付出，根本不考虑别人感受**。有一个这样的伴侣，你要么就是天天被她折磨，还得鼓掌表扬；要么就是天天拒绝折磨，两人吵架。

还有更厉害的，比如小龙女的师姐，李莫愁。

李莫愁特别喜欢一个叫陆展元的。她跟陆展元处了一段时间后，因为追求爱情违反门规，干脆退出师门。但是陆展元又移情别人，和别人结了婚。本来陆展元和李莫愁自由恋爱，一清二白，分手也是正常，但李莫愁认为自己都为了你叛出师门，你居然不爱我，跑去杀人满门。

**这种自我感动更像一种要挟**，通过对方并不需要的牺牲，占领道德高地，强迫对方接受自己。

**这种自我感动最极端的形式，就是自我伤害**。曾经有个男生就来问我，他前女友找他求复合，他只是稍微犹豫了一下，他的前女友就从行驶的出租车里面跳出去了。男生说，这是不是证明，这姑娘太爱他了？现在，两个人分手以后都还没找，是不是该考虑一下复合的事情。

我回答他，兄弟，快跑，想啥呢，有多远躲多远，千万不要复合。

如果一个人今天能打着爱你的旗号跳车，明天她就可能会因为不满意你的爱，推你下车；一个人今天要是能打着爱你的旗号拿刀划自己，明天她就可能因为不满你的爱，拿刀捅你。

有的渣要钱，这种渣要命，不分男女。所以我放在第一位说，你千万要注意甄别。

## 第二种：偏执控制渣

第二种叫作**偏执控制渣**。谁都希望把一切掌控在自己手上，对于恋爱对象有控制欲也实属正常。两个人在一起本来就是互相影响、互相妥协的，但是我们特别要提防偏执控制狂。

经典老剧《不要和陌生人说话》里的安嘉和就是典型的偏执控制狂。冯远征老师用其过人的演技塑造了一个频繁使用暴力以维护自己对妻子绝对控制权的角色，被称为中国第一家暴代言

人。

这种人的偏执和控制，归根结底就是一句话：**我不要你觉得，我要我觉得。**

不过，用暴力控制对象的这种行为，还是很好分辨的。一旦恋爱对象对你动了手，不管什么理由，立刻分手。动手这件事，只有零次和无数次，不存在其他情况。

但是，有一种暴力之外的偏执控制，它更多地表现在**软控制，也就是所谓的 PUA。**

大部分控制狂并不是面目狰狞的，像冯远征老师所演的，而是在你表现出他希望的样子时，彬彬有礼，极致温柔；但一旦你违背了他的意愿，他就会向你疯狂输出负面情绪，包括但不限于：

贬低你，否定你；

让你感到内疚、惭愧；

数落你的缺点和错误；

将自身不安的根源强加于你。

很多人觉得 PUA 很厉害，其实并没有那么高深。背后的原理，无非就是巴浦洛夫训狗那一套，将自己的正负面情绪输出作为奖励 / 惩罚，训练对象服从自己，形成条件反射。

你可能觉得自己意志坚定，不会轻易被洗脑。那么，你可以去看看北大包丽的新闻，她就被男朋友 PUA，最后自杀身亡的。接受过高等教育的人尚且如此，我们也不能太理想化自己的意志。

所以，一旦你发现，你的恋爱对象企图通过这种方法控制你的生活，你就要考虑分手远离了。

### **第三种：全面依赖渣**

这第三种平平无奇的渣叫作**全面依赖渣**。恋人作为最亲密的人，互相支持、互相慰藉是很正常的。但是，恋人之间不应该有过多的依赖感，尤其是全面依赖感，这很容易改变感情的性质。

前两年的热播剧《我的前半生》中，马伊琍饰演的罗子君就是因为对雷佳音饰演的陈俊生过于依赖，事事依靠陈俊生，把自己给养废了。讽刺的是，剧情后续试图拍出罗子君离婚后自立自强的形象，但其实还是事事依靠老干部靳东饰演的贺函，只能说罗子君在依赖这方面有天赋。

有人说，能够什么事都依赖伴侣，那也是凭本事赖上的，有什么不行的？

其实，**全面依赖和偏执控制是一体两面**。如果你能全面依赖一个人，慢慢地，你就会想偏执控制 Ta；你能偏执控制一个人，最终必然会导致你全面依赖那个人。

前面说的翟欣欣、马蓉就是在经济上依赖，学术圈四大妖姬是在学术上依赖。我都不用直接接触，我都能猜到，这几个人对伴侣必然有偏执控制和情感操控的心思。

这种恶性循环发展到一定阶段，可能会直接上手了，也就是家暴。

## 如何防范高级渣？

识渣讲完了，但是识渣容易防渣难。

很多找我做情感咨询的人，就表示过，明明在一段感情中很难受，也意识到对方很渣，可就是沉沦于其中无法自拔。即使知道只有零次和无数次，还是会一次又一次地原谅对方。

离开，这个办法的确说起来很简单。可是，能下定决心、快刀斩乱麻的人太少了。

但你知道吗？**人的体验和感受都是有阈值的，渣也算其中一种**。当一个人渣别人的时候，Ta 会获得某种心情的愉悦、刺激感的满足等。随着时间推移，次数增加，阈值上限会越来越高。

今天，可能 Ta 只是低等级的渣，明天就是高等级的渣，这种属性一旦形成，会自动强化。

**你改变不了，只有离开才是最好的选择**。如果觉得困难，你可以提醒自己以下三点：

坚持自我，不要迷失；

天涯何处无芳草，世上没有唯一；

拯救别人是上帝干的事，你要做的是拯救自己。

也许每一段感情都会有办法维持，但不是每一段感情都值得继续维持。不要等对方渣的阈值上限提高才选择离开，也不要让自己遭受痛苦和悲伤的忍耐上限提高，**痛苦也是会让人沉沦的。**

所以，一定要有勇气断绝和离开“渣”的怀抱，你才有走出黑暗、拥抱阳光的机会。

接下来，我还要说一点，**破山中渣易，破心中渣难**。防渣除了要防别人渣，更要防自己内心的渣，这才是高级防渣的真正含义。请你记住，当你凝视深渊的时候，深渊也在凝视你。

## 底线思维，了解一下

人生在世，有几种意识可以培养，好处多多，其中最重要的一种就是**底线思维**。

理财利息说的贼高，本金被卷了；职场 996 前景说的大好，人猝死了.....我们普通人本钱有限，很多事情赚得再多，赔一次就会让全部努力付之东流，甚至再无翻身的机会。

所以，你一定要给自己立个底线，这个底线就是为了防止你这种情况的发生。

在恋爱过程中也是这样，对绝大多数人来说，投入到感情中的金钱、精力、时间和机会成本都是非常宝贵而有限的。如果你在最好的年华被渣男 / 渣女耽搁两三年，你的择偶质量可能就要凭空下降一档。更何况，那些对爱情的信心和憧憬，被狠狠撕碎一次后，就再也找不回来了。

所以培养恋爱中的底线思维，**加强识渣防渣能力非常重要**。

追不到男神女神最多失落一阵子，追到了渣男渣女很可能要失望一辈子。选择离开，未尝不是一种更好的选择。毕竟，对于普通人来说，及时止损永远比盈利更重要。

## 爱情锦囊

防范海王、捞女、绿茶其实很容易，这种人我们一看自己段位不够是不会跟进的。

难得在于防范大众渣。因为，真正坑死人的，都是那些看上去平平无奇、人畜无害的。

**自我感动、偏执控制和全面依赖**，遇到这三种渣男 / 渣女务必要远离，没有第二条路。

还有，要记住，己所不欲勿施于人，不仅要防范别人的渣，还有自己的渣。

给自己留下底线，底线思维很重要，**识渣防渣就是恋爱过程中最重要的底线思维之一**。

山中渣易破，心中渣难除。

愿你不受世间疾苦，也愿你温柔以待世人，这才是真正的“**高级**”防渣。

## 思考题

你在情感经历中碰到过最渣的事情，或者你见过的最渣的事情是什么？如果让你对过去的自己或者遭遇过渣的朋友们说一句话，你会说什么？

欢迎在留言区和我讨论、交流你的想法和见解，也可以留下你在婚恋上的困惑。

我会第一时间给你回复，期待你在爱情上的蜕变和成长。

感谢你的阅读，可以把这一讲分享给你的朋友，一起防范那些高级渣。

© 版权归极客邦科技所有，未经许可不得传播售卖。页面已增加防盗追踪，如有侵权极客邦将依法追究其法律责任。

## 精选留言 (24)



捞鱼的搬砖奇

2021-02-05

我防我自己（狗头）

作者回复：外邪易诛 心魔难伏



👍 26



**小呀么小二郎**

2021-02-06

“对于普通人来说，及时止损永远比盈利更重要。”

作者回复：大家都要树立底线思维，只要坐在牌桌上，就有机会。



👍 12



**趴趴走的黄小鹭**

2021-02-05

我本不想这么快跟你分手，但你不乖乖接受我突然的冷漠不理你。那我只好告诉你我家人介绍了个他们跟我都觉得很合适的对象，我近期要回家相亲了。你不能闹，不能崩溃，只能接受分手，这样说不定我会后悔回心转意回来找你。

共 2 条评论 >

👍 12



**泥沼**

2021-02-05

女:我有男朋友了

男:删除好友吧!

女:不,我舍不得

男;"确定删除好友? 删除"



👍 10



**lakeslove**

2021-04-06

老师说的是正常人怎么避免高级渣，但是如果是自己就是高级渣本人该怎么办呢？比如我就是第一种自我感动渣，付出太多别人不需要的东西，最后感情也没得到，自己也变得歇斯底里。刚开始我也觉得自己不正常，后来发现，只要是个正常人人，沉没成本过高，回本无望，都会疯掉，那些没疯掉的才是不正常的高人。

共 4 条评论 >

👍 3



**Mack**

2021-02-05

破山中渣易，破心中渣难。识别生活中的渣很容易，但破除自己心中的“渣”很困难。人们往往都是伤人而不自知，“高级”防渣，从自省开始。吾日三省吾身，高否？富否？帅否？否，那还不去学习！



作者回复: 你说的太对了, 往往伤人而不自知, 防他人固然重要, 防我自己更重要。善意才能匹配到善意。



👍 3



**Geek\_107775**

2022-02-23

有天考试, 中午休息的时候前男友非要找个没人的地方亲热, 而我要考试想在进考场之前再看看知识点, 并且我也不想配合亲热, 考试会分心的, 就拒绝了, 结果他就急了, 急红眼的那种, 捶墙, 踢墙, 说我为什么老是不听他的

共 1 条评论 >

👍 1



**锋**

2021-07-14

感觉没遇到啥渣人, 天天只索取不回报、整PUA, 我也要看看你有没有调整自己的习惯适应我。天天要别人付出的, 拜拜了您嘞。



👍 1



**孤鸿傲雪Geek\_79dd4b**

2021-03-15

全面依赖和偏执控制是一体两面。

如何防范高级渣? 【离开】, 及时止损啊

- 坚持自我, 不要迷失;
- 天涯何处无芳草, 世上没有唯一;
- 拯救别人是上帝干的事, 你要做的是拯救自己

【破山中渣易, 破心中渣难】

当你凝视深渊的时候, 深渊也在凝视你。

【建立底线思维】

追不到男神女神最多失落一阵子, 追到了渣男渣女很可能要失望一辈子。选择离开, 未尝不是一种更好的选择。



👍 1



2021-02-12

PUA本质是萝卜加大棒那一套吗？

作者回复：是的！



1



老王

2021-02-09

我有一个朋友，在谈恋爱的时候，正在跟女方亲热，然后女方突然打了他两下，男方要求女方别在动手了。但女方似乎没怎么在意，之后也是有意无意的动手打一下或者拍一下对方的手啊脸啊。还经常开玩笑贬低对方，“今天那个服务员说你帅，到我怎么没觉得你帅，哈哈哈”

这样的一些行为是暴力倾向的前兆性试探，还是无意识的行为？  
那我朋友之后该做什么？

作者回复：无意识拍打往往是表示亲昵的一种方式，你朋友暂时不用往暴力倾向上去想。嗯，不过正在亲热然后突然打，这个场景怎么解读可能需要您描述的更具体一点.....



1



进化菌

2021-02-08

为什么会有人可以渣到想控制别人呢？

控制欲，听着有点像权力的游戏，越玩越上瘾！而被控制的人，为什么会越陷越深、难以自拔呢？奇怪的人性，复杂而可怕~

共 1 条评论 >

1



Geek\_d9dd01

2021-02-05

已经失望到没有憧憬了，怎么破

作者回复：过好自己的生活，就会有希望！

希望是一个个胜利带来的，积小胜为大胜，加油！！



1



陌兮



2022-12-03 来自广东

我被渣过。  
被当了一年备胎



陌兮

2022-12-03 来自广东

我被渣过。



祁墨

2022-02-25

我记得有人说过，男生不是认不出绿茶，只是取决于他想不想。  
像上述的例子，他们真的识别不出那些所谓的渣女吗？我觉得更多的沉没成本和自我欺骗。  
然后文章中讲的，自我感动渣、偏执控制渣和全面依赖渣个人感觉不太像渣，这种疯狂型、寄生虫型感觉是人格缺陷，一定要远离！但我认为这不叫渣。  
渣不是打着爱你的旗号骗感情、骗炮骗财或者骗别的东西吗？在一段关系里不尊重彼此的感情，更多的是欺骗。  
还有渣男渣女有意识或者无意识养着鱼塘嘴里还说爱你的，有渣而自知的比如洪世贤，也有渣而不自知的比如何书桓。

共 1 条评论 >



Mikey

2022-02-06

如何判断自己和对方是不是存在全面依赖和偏执控制呢。互相看手机算嘛？



三千佛塔烟云下

2021-10-15

文中说的“大众渣”，我的理解为约等于人性的弱点（不指代所有人都有），识渣防渣，既是识别人防别人，也要识自己防自己。

“自我感动渣”在现实中比较常见，一定要避免走极端的人，正如文中所说，ta今天打着爱你的旗号拿刀划自己，明天也会打着不爱你的旗号拿刀捅你。但凡是走极端的人，都一律远离。错误思维是——自以为这叫真爱。

“偏执控制渣”，我在外面见过一对情侣，他们双手牵着，还有手铐锁着。过度的偏执控制，会令人感到窒息，注定无法长久。错误思维——自以为这叫真爱。

“全面依赖渣”是“偏执控制渣”的一体两面，过度依赖是“巨婴”行为。错误思维——误把爱情中的互帮互助理解为无条件地不断索取。

底线思维——如理财投资一样，除了盈利，也得止损。宁为玉碎，不为瓦全。好的爱情一生中能有几回？何必将就，留下不堪的回忆。



**Ephemeral**

2021-03-06

底线思维也能理解成一种情感上的沉没成本

作者回复: 是的，不要为了沉没成本浪费更多投入



**桃源**

2021-03-05

人畜无害的才让人防不胜防！

作者回复: 没错！

