

■心理关注

有些人总是成全别人,委屈自己 送你一份“讨好型人格”自救指南

最近,“胖猫”事件引起广泛关注。一个21岁的大男孩(网名叫胖猫),在网上谈了一位大她7岁的女朋友,两年时间为这位女友花光了全部积蓄,共51万,却仅仅见过两次面。而这些51万是男孩省吃俭用,每天熬夜打游戏代练挣来的。可尽管如此,他的女友还是找各种理由分手,最终导致男子跳河。

“胖猫”事件以后,网上很多人在讨论讨好型人格。有些人认为,胖猫可能是讨好型人格,这种人通常都非常温柔、体贴,他们总是努力去迎合别人的期望和需求。那么,究竟什么是讨好型人格?该如何自救?

讨好型人格的几种表现

在心理学中,讨好型人格又称为迎合型人格。心理学家Sherry Pagoto博士指出,讨好型人格是潜在的不健康的行为模式,而不是人格障碍。讨好型人格最大的特点就是掩藏自己情绪,非常害怕起冲突,所以他们会压抑自我的需求。一方面是害怕被拒绝,一方面则是源于对失败的恐惧。

在做咨询这些年里,我经常遇到在恋爱中表现出讨好型人格的客户。

小A就是一个讨好型人格的男友。交往时,小A对女友各种曲意奉承。有时,明明他当天很累,但只要她想出去玩,他就一定会奉陪。小A大学刚毕业,没什么钱,但为了讨女友欢心,向朋友借钱,网贷也要买礼物送给她。他给女友买最贵的化妆品,最好看的衣服,而他自己两三年都舍不得买一套衣服。女朋友有任何要求,他都不会拒绝。

如果一个人在关系中“惯性讨好”,却没有一个相对平等的良性关系,那这样的关系是很难长久的。因为,卑微是换不来尊重的。那么,如何判断你是否有讨好型人格呢?你可以试着从以下方面来观察:

1. 内心很自卑

你在亲密关系中处于弱势地位,内心特别自卑,觉得自己配不上对方,所以会拼命用讨好等方式来弥补这种内心的自卑。

2. 容易没有主见

你不懂得说“不”,没有主见。无论出错者是否在你,你的认知都是偏向被动的——你总觉得出错的是自己,唯唯诺诺,永远在另一半面前低声下气。

3. 对对方的要求有求必应

哪怕对方提出的要求有些过分,你会不自觉地为了他的要求做出原则上的牺牲。如果做不到,你反而会觉得是自己有错在先,自己让对方大失所望了。

4. 不愿意表达自己真实的感受

在相处的过程中,你总是闷着自己,不愿意表达内心的真实感受。你害怕给对方带来不好的感受,所以自己消化一切。比如,吃饭的时候,你明明不喜欢吃辣,为了讨好对方,偏偏说吃什么都行。

5. 没有原则和底线

在交往中,你有时会变得没有原则和底线,你愿意为了对方,把底线一而再、再而三地降低。

以上几条如果你都中了,那么你就是讨好型人格无疑了。

走出讨好型人格的心理疗法

如何把注意力从别人回归到自己身上,走出惯性讨好?《不去讨好任何人》这本书中提到了一种“SELF心理自助疗法”,是一个很有用的方法。它主要分为8个步骤:

第一步,自我觉察 当你感受到令自己不舒服的情绪时,做几轮深呼吸,然后问问自己:“现在的感受是什么?为什么会有这样的感受?”在这样的过程中,你自然就能理解自己,同时这份情绪也将被你的察觉所缓解。

第二步,情绪接纳 情绪接纳并非是进入自我批评的状态,即批评自己不应该有这样的想法或者产生这样的情绪。相反,你要承认自己情绪产生的合理性,对自己说:“这很正常,欢迎你,我的情绪。”同时,还可以向自己提问:“我可以做些什么实现自己情绪背后的需要?”如此一来,你不仅接纳了自己的情绪,还将注意力从“问题”转移到了“方法”上。

第三步,连接资源 你可以向自己所信任的人请求帮助,和他们倾诉,通过他们的陪伴看到你的内心世界。如果实在没有足以信赖的人,你也可以找一名心理咨询师提供帮助。

第四步,信念转换 实际上,所有情绪都是从自我“信念”而来的。比如,你之所以



不敢拒绝别人是因为你拥有诸如“我一拒绝别人,别人就会受伤”的这种信念。所以,改变情绪的关键在于转换你的底层信念。在识别出一种情绪并接纳它之后,你应该去想一想这种情绪背后的信念是什么。

更要问一问自己:“这个信念是真理吗?是绝对的吗?”然后你就能发现,这些令你不舒服的底层信念往往是不合理的。既然它不合理,那你不妨将它转换一下吧。

第五步,技巧提升 你可以选择学习一些社交技巧来帮助自己,包括如何在不伤害别人的情况下表达拒绝与情绪。只要你花一些时间去学习,就能给自己带来很大的帮助。

第六步,经验获得 人都 是经验性动物,所以在你更新了自己的底层信念、提升了自 己的技巧之后,这也只是在你的头脑里明白了新的道理。如果想要真正在生活中有所改变,你就必须去勇敢地付诸实践,并由此获得新的经验。只有当你获得了新的经验,并在现实里检验过新的信念与技巧之后,你才能真正找到新的行为模式。

第七步,爱自己 爱自己,你才能化解你内心的冲突,将你自己当成独立的个体来看待。同时,你还需要学习分清自己的事情与别人的事情,避免过度负责别人的情绪,而是更加专注于自己的喜悦与成功。

第八步,更好的身心状态 你可以额外做一些努力,以便让你的身心状态变得更好更佳。比如,尝试冥想训练,每天用5分钟去从头到脚地感受自己的身体。通过这些方式,你就会发现你不需要讨好任何人,真正地做你自己,这样就能拥有足够的喜悦与幸福了。

中南大学湘雅二医院
精神医学博士 杨怡

■婚恋心理

为什么我们总是陷入情感的漩涡?

爱情是人生的重大课题,在人类生活中占据重要地位,对于处在青春妙龄,充满幻想和浪漫主义色彩的大学生更是有着独特的魅力,甚至很多高校也会开展有关爱情的辩论。大家对待爱情是不是都充满着美好的幻想?是否有过疑问:为什么会有这些想法?如何正确处理恋爱关系?

什么是恋爱心理

恋爱心理是指人类在恋爱过程中的心理活动和行为表现,包括情感、认知、意志等方面。恋爱是两个人互相爱慕行为的表现,在不同时代有不同定义,现代定义为两个人基于一定条件和共同恋爱的人生理想,在各自内心形成的对对方最真挚的仰慕,并渴望对方成为自己终身伴侣最强烈、最稳定、最专一的感情。

为什么会有恋爱需求

首先,爱情是人类维持种群的重要方式之一。在早期人类社会,由于人类人口数量较少,种群想要生存下去需要进行繁殖。因此,性和繁殖的本能驱使着人类寻求伴侣,从而形成了我们现在所称之为爱情的情感。

其次,爱情也和人类的基础需求有关:

心理因素 在恋爱关系中,人们可以与另一个人建立起亲密关系,分享彼此的喜怒哀乐,从而获得情感上的依赖和支持。这种依赖关系给人一种安全感,使他们感到自己不再孤单,有一个可以依靠的伙伴。

生理因素 根据研究,恋爱中产生的激素变化会导致人们感到愉快和幸福。当两个人相互吸引并进入到恋爱状态时,体内会释放出多巴胺,催产素等化学物质,这些物质会产生快乐和满足的感觉。另外,有研究表明恋爱中的亲密关系能够减轻压力,增加幸福感,这些生理反应促使人们不断寻求恋爱机会,以获得更多幸福感。

如何追求健康的恋爱

1. 建立良好的沟通

沟通是恋爱关系中最为重要的一环,建立良好的沟通需要双方坦诚相待,积极倾听对方的声音,了解彼此的追求和期望。同时还要学会正确的表达自己的想法和感受,尊重对方的意见和决定。在沟通过程中,要避免消极情绪和攻击性语言,以免引起不必要的争吵和矛盾。

2. 保持独立性和个人空间

虽然恋爱需要双方相互依赖和关心,但个人独立性和空间同样重要。每个人都应该保持自己的兴趣爱好和生活圈子,有自己的理想和追求。这样可以增强彼此的信任和理解,避免过度控制和依赖对方,为恋爱关系注入新的活力和动力。

3. 保持真实

在恋爱中,真实性是非常重要的。要敢于展示真实的自己,包括优点和缺点。通过展示真实的自己,建立起真实的链接,使关系更加牢固。

4. 建立共同的价值观和兴趣爱好

共同的价值观能促进双方更深入的了解彼此,但也不是说恋爱关系必须完全相同才能长久发展,只是说如果双方能有一些共同点就能更加容易理解和支持对方,更容易走向长久稳定的关系。

湖北工程学院

心理健康教育科 杨阳