

“恋爱脑”自救的心理法宝

生活中有很多人，读书工作都很顺利，头脑聪慧人间清醒；一旦恋爱，完全是上头蒙眼，看不清对方和情感关系、唯唯诺诺、过分讨好，双方位置关系严重不对等。在第三人眼里，这个人完全被对方拿捏死了，像个小丑一样地屈从，根本就得不到对方的尊重、欣赏和爱。大军就是这样的，在公司里做设计师，大家都夸他思维活跃、专业性强，但他却被女友玩弄于鼓掌之中，傻傻地看不清真相，还相信对方只爱他一人，定会天长地久。大军这属于典型的“恋爱脑”。

“恋爱脑”是怎样形成的

“恋爱脑”当然不是在爱情中产生的，这其实是一种非理性的单向痴迷。他觉得自己不配被爱，不配拥有优质的对象，总想通过讨好、卑躬屈膝来挽留对方，不断地降低自己的原则和底线。

“恋爱脑”本质是童年期匮乏他人无条件的爱，演变为一种病理性的情感迷恋，是一种缺乏理性的痴狂，带着一种自愿受虐的心理倾向，对当事人来说是一种有害、甚至是极为危险的人际关系。本质上说，这不是真正的爱情，而是借由爱情的名义，一方对另一方无情地欺压、掠夺、侮辱和践踏。

“恋爱脑”人群在成长过程中，不是家庭经济困难就是被过分管制保护，或是被人为打压，导致精神压抑憋屈。他们的自我是弱小的，对自己认可不足，潜意识里比较自卑，不敢与家庭外的人员较多地接触，属于情感小白。在感情里他们显得比较单纯和被动，看不懂情感关系里的爱恨情仇，更不清楚情场老手的连环套路，零星一点情感的温暖都能掀起他们内心的情感巨浪。他们非常容易被感动，认为对方是温暖的、可靠的、独爱自己的，从而产生这一种非他不可的错误认识。

一点情感温暖是一种善意，但不一定代表着爱情。“恋爱脑”把人际间的小恩小惠的拉拢，看成是一种坚贞爱情的信物。他们太快进入一段关系，缺乏必要的关系缓慢推进、感情确认、相互磨合和彼此认同等等。如果对方开始冷落自己，不说甜言蜜语，也不频繁互动时，他们内心就慌乱了，患得患失，产生灾难化的思维，“爱会消失”“没

有他，再也没有人会爱我”的强烈恐惧感体验。类似的情感关系重复，他们也很难跳出这种思维牢笼。

“恋爱脑”有一种心理上的自我虚幻感，他们会把爱情神秘化和独特化，认为自己的爱情是与众不同的，会美化对方，即使他们遇到了重大的感情挫折和伤害，也会千方百计地替对方掩饰和找借口。他们总是自我麻痹，不去看清真相，默默地安慰自己，祈祷能够让对方感动，因而他们迟迟不愿断绝这种糟糕的情感关系。

“恋爱脑”个体的心理特征就是情感反应快于理性思维，情绪情感起伏明显、缺乏思考分析和自制。对人对事情情绪色彩鲜明，把个人自尊建立在恋爱对象的价值上。缺乏自信，不善于管理自己的负性情绪，情感认知水平低，情感体验肤浅，看问题偏狭，心理世界缺乏稳定而支持性的人际社交。

“恋爱脑”的几点自救建议

怎么才能去掉恋爱脑，带着理性的思维去建立、经营和维持一段高质量的情感关系呢？以下5点小建议可以试一试：

1. 去掉滤镜，祛除想象的魅力

喜欢一个人会放大他的优点，不自觉地忽略他的各种弱点，这种心理效应被称作“光环效应”，“恋爱脑”表现得极为典型。他们总是带着滤镜去看待对方，容易抬高对方而自惭形秽，觉得对方那么好，担心自己配不上和出现无数的假想敌，不免忧心忡忡、患得患失，这种对爱情的卑微心态，很容易被对方拿捏住了。

2. 不要自我感动，强行加戏

谈恋爱本身就是将自我延伸到



对方，在对方的身上追求更完美的自己，所以我们爱对方，本质上就对自我的欣赏。但也要意识到，对方不是第二个自己，他有独立的意识和行为，我们不要完全把自己的内心需求和喜爱的东西，一股脑儿地塞给对方，并理所当然地认为，对方一定同样喜欢和愿意接受。更不要自我牺牲式地去成全对方，企图得到对方同样深厚的回报。对方可能照单全收，却不同意你的付出和奉献，甚至会贬损你的智力和心意。

3. 不要畏惧分手、委曲求全

过分迎合对方，处于下风的恋爱地位是不可能拥有高质量的恋情，必然会走向关系的破裂。很多“恋爱脑”的个体，本身容易激发出被抛弃的心理落差，失去一段感情会让他们元气大伤，感觉万念俱灰，觉得自己一切都失去了，消极思维让他们耿耿于怀，迟迟不能从失恋中走出来，老是想与对方复合，低声下气地乞求对方回心转意，反而更惹得对方轻视和厌烦。

4. 正确归纳爱情失败的原因，不要过度自我责备

恋爱失败了很正常，每个人都是在不断地探索自己的情感需求，调整自己的情感状态，在不同的人际互动中努力地寻找最契合的对象。这个过程中遇到几个不合适的人，被辜负被伤害实在太常见。“恋爱脑”就是太容易扎进一段恋情里，

缺乏钝感力又难以自拔。他们总认为是自己不好，总是假设要是“自己再漂亮一点/更有钱/更有本事/更耐心温柔一些……”那段感情就不会逝去了。他们不愿意承认，对方对自己无情、对方根本是在利用自己、对方完全都没想过与自己规划未来的事情，而是闭目塞听，自我否定。

5. 耐得住“空窗期”，增强真爱的能力

空窗期是一个心灵低潮阶段，由于心理的惯性作用，“恋爱脑”很容易回想起感情中的甜蜜点滴，遗忘被伤害的事件和细节。这是因为个体要学会一个人去舔舐伤口和重建心理秩序。没有情感依恋会导致内心空缺和情感匮乏。这个时候，个体在面临稀缺感强烈的时候，要撑得住心理冲动，降低对单一、畸形情感的需求，不要死皮赖脸地与对方纠缠不休。最应该做的事情是把这段特殊事件作为一个心理能力提升的契机，好好地复盘既往的情感关系，找到自己的心理优势和不足，将注意力转移到更能积累个人实力和吸引力的方面去，面向更广泛的优质人群，做那些更容易得到“被爱”“被认可”的事情，不断地增强个人魅力，提高爱的鉴别力和经营情感的技能，从而建立和维持一段更为优质的情感关系。

中南大学湘雅二医院精卫所
李则宣 黄主任

欢迎订阅2025年

大众卫生报

全年定价168元 邮发代号41-26

全国邮局均可订阅 邮局收订电话：11185



扫码立即订阅
《大众卫生报》

报社地址：长沙市芙蓉中路一段442号新湖南大厦47楼

新闻热线：0731-84326206 订报热线：0731-84326226 广告热线：0731-84326448