

“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,这并不是真正的爱情,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,本质上就是对自我的欣赏。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,却不认同你的付出和奉献,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实,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。这是因为个体要学着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 黄任之

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》

本报社址: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