

# 付出那么多，Ta为何不领情？

编者按

生活中，有许多婚姻已经不再是亲密关系，只是责任关系、付出关系、义务关系，唯缺缺失维系两性关系最重要的亲密感。

亲密是两人之间彼此有呼应，情感能量可以流动的状态。不少人一进入关系，就忘记了自己，一味地辛苦付出、不断牺牲自己，累积越来越多的“道德资本”，它像一道堤坝，拦截了爱和亲密的流动。付出常常伴随怨气，付出越多，怨气越重。此时，这些付出在对方的眼里，也变成了捆绑、束缚和煎熬。

如果在关系中总觉得自己在付出和牺牲，就意味着“我不爱这个关系”。如果体验不到爱的流动，那么为这个关系做任何一点事情，都是在损耗自己的能量。如果觉得不值，那就停下来，重新审视自己的行为。减少付出感最好的方式，就是停止让自己不开心的付出。让付出感恰到好处，幸福也会恰到好处。

从另一个角度讲，付出没有回应，婚姻便没有了意义。婚姻中，回应对方的付出很重要，你的回应，会让对方知道自己的付出是有意义的，会让对方拥有幸福感。双方共同付出，互相看见，这才是婚姻的最好姿态。

李晓琦

## 一袋盐的责任

刚结婚时，身边的姐妹们都教她：男人不能惯着，一开始就得让他学会买菜、做饭，千万不要将所有的家务都揽在自己的头上，把自己累成黄脸婆；改造男人要从厨房开始……然而，在十几年的婚姻中，她渐渐悟出：闻道有先后，术业有专攻，用人应该用在长处而不是短处。一个家的分工，绝不仅仅只在厨房。然而，厨房的确是家的浓缩版本。不然为什么总说“柴米”夫妻呢？朝夕相处，她知道他的长处不在厨房，相反，她对做饭很喜欢甚至小有天赋，她不想通过他不擅长的方面来塑造他，她觉得他更适合带孩子和规划家庭建设。当然，他不能做主厨，也要让他参与厨房的事情。她与他商量了：家里的盐得由他买，不能像搞批发一样一次买几袋回来，只能一袋一袋地按需购买，意思再直白不过：他得关注、参与家里的琐碎生活，因为日子就是这样日积月累的。

他愉快地接受任务，还感激她的善解人意：一小袋盐，不用进超市，不用排队等候，在回家路上的街边小店就可顺手搞定；一小袋盐，无论是搁公文包还是揣在兜里都很好安放，不张扬，不羞涩，甚至很暖和……

后来，他因为工作需要，去了另一个城市，留下母子在家中，他同样惦记着家里的盐罐。一个月回来一次，以为家里的盐罐需要多储存一点盐，谁知道，家里的盐罐不见明显地减少。他没有问她，心里明白：自己在外，她一人既要上班又要带孩子，可能很多晚餐就在快餐店解决了。后来，他将她和孩子迁移到他的身边。盐罐子的日子依旧。

人到中年，正是工作出彩的时候。他的工作范围越来越大，应酬越来越多。不管怎样，他依然惦记着家里的盐罐。她理解他，她将盐罐换成精致的小盐罐，是为了让他将一袋盐分几次向盐罐里添加，这样，添加的过程也不至于购买的过程。他也默契地感受了她的用心，能推脱的应酬他尽量推掉，在家里陪着母子俩吃简单的三碗两碟。他曾经将这个事讲给圈内的兄弟听，没有人讥笑，相反，一袋盐的故事成了他们圈里的经典范本。

婚龄已经是两位数的他们，也许在一袋盐中会越来越学多，越悟越明，越行越远。

## 你的付出需要被看见



黄艳

一天深夜，朋友欣发来微信说要离婚，觉得自己在婚姻里的委曲求全并没有换来想要的生活，撑不下去了。我没有立即电话她，微信回复她说明天和她联系。

第二天，我给她打电话，才了解了她的情况。事件的起因是孩子生病，持续几天呕吐腹泻。欣带孩子去先生工作的医院看病，医生建议孩子验血。但3岁半的孩子又哭又闹，先生就开始发火，说“查什么查，根本就不用查”，接着情绪失控，将孩子最爱吃的零食扔进了垃圾桶。孩子看见自己心爱的零食被爸爸扔了，更加哭闹不休。欣不明白先生发的哪门子邪火，但在先生工作的医院里又不便发火，只好隐忍着，哄孩子去验了血。事后，欣认为先生应该给自己一个交代，但先生一直没有。欣忍不住了，打电话给先生，结果先生坦言：所有的情绪皆是偏向欣，与孩子无关。欣听了感觉十分受伤，前尘往事俱上心头，离婚的念头挥之不去。

### 彼此的付出没被看见

孩子生病，小两口打架的事情并不少见。但是先生的情绪反应和欣的受伤程度，显然与事件本身的刺激性并不相符：双方均过度反应了。

我说：“你家先生应该不是因为验血这件事而愤怒，这只是压死骆驼的最后一根稻草。他的不满情绪早已到了临界点，这件事只是给了他一个机会将累积的愤怒做了表达。”

欣承认我说的对，但她仍然想不明白，先生的愤怒从何而来。欣的工作需要三班倒，挺辛苦的。欣说：“我知道他是医生比较忙，但我也上着班，我还得hold住全家。他的饮食起居，我

付出感是一种感觉，是在你的感觉里你做了多少，这和你实际上做了多少完全是两回事，和对方感受到你做了多少更是两回事。

## 令人反感的三种常见付出感心理

丛非从

关系需要付出。你想得到爱，付出的方式可能是最好的方式之一。虽然不是所有的付出都有收获，但付出就是会比不付出有更大概率有收获。

但付出感就不一定了。付出感是一种感觉，是在你的感觉里你做了多少，这和你实际上做了多少完全是两回事，和对方感受到你做了多少更是两回事。

关于付出，一个健康的人格具备的特点应该是：尽可能地识别对方的需求，在想付出的时候能针对性地付出。他不会闭着眼睛盲目地给他认为对方应该需要的东西；尽可能客观评价自己的付出，而非盲目扭曲、夸大或忽视自己的付出。他体验到付出的感觉跟客观现实基本保持一致。

因此，一个懂得付出的人，并不会让自己太累。他知道度在哪里，知道需要付出的是什么。但一个盲目付出的人，就会充满了委屈、愤怒，因为他有很强的付出感却换不来相应的爱。

所以，付出会换来爱吗？健康的付出会，不健康的付出只能增加自己的付出感。

如果一个人坚信“付出才能得到爱”，他可能并不仅仅是想付出。他会无意识地想尽办法提升自己的付出感，让对方知道“我为你付出了很多”，企图以此激活对方的内疚，以此换来想要的回报。

以下三种是常见的付出感心理：

1. 夸大自己的付出。  
杨女士曾抱怨，前夫给她买了一个家电，说花了4000多元。其实，这个家电的折扣价是3000多元。
- 除了虚伪这个表象，前夫内在的动力非常汹涌：他只花了3000多，但他想表达自己付出

照顾得无微不至；他的人情礼往，我打听得圆通融洽；下了夜班回家我也没得休息，我带孩子，想方设法创造条件让他休息；家务活也全是在我做，我的付出他为什么看不见？他就只看见我强势了，他家里家外都是用手掌拒一个，我除了把自己弄成强势的‘女汉子’，哪里还有其他的选项？”

电话这端，等她宣泄得差不多了，我问她：“你在这段婚姻里的付出我听见了，你先生的付出呢？”欣迟疑片刻说：“他哪里有付出！”

我回应说：“真的一点付出也没有吗？你确定？”欣想了想，说“说他一点付出也没有不太公平，人家挣得比我多；人品还是不错的，比现在社会上大多数男人要强；如果交代他去照顾孩子，他还是可以做到的，虽然做得不够好。”

我接着问她：“那么，在先生的这些付出里，你对婚姻中他的期待，得到满足了吗？你对他的期待是什么？”这一次，她没有丝毫迟疑，脱口而出：“没有！我期待他认可我，欣赏我，看到我的价值！但是他都没有做到。”

“他的不认可影响了你对自己的看法和评价吗？”

“我觉得自己没有尊重，没有价值！”欣说完这两句话，在电话那头伤心地哭了。

### 慢一点伸出指责的手

是的，婚姻关系里，最伤人心莫过于：我对你来说，什么也不是，毫无价值可言。这才是欣真正在意的事情，也是她的婚姻关系里，一直困扰她的问题：她渴望自己的价值被先生看见，被先生认可。

待她情绪平复些之后，我又问：“你觉得这段婚姻中，先生对你的期待是什么呢？”

欣沉默良久，最后说“我不知道他对我的期待是什么。”

我对欣说：“你明确告诉过他，在这一段婚姻关系里，你对他的期待吗？你曾经试图了解过，他对你的期待吗？如果你们努力给对方，都不是对方想要的，那结果会怎样呢？”

婚姻里的两个人，都拼命用自己以为对方需要的方式来付出，却忘了去澄清与核对，对方真正想要的是什么。这就好比：我本已口渴难耐，你却自以为是地拿块饼给我，让我如何下咽，又怎能心生感激之情？

能否当我们抱怨对方看不到我们付出的时候，尝试慢一点伸出指责的手，让自己在那份不满的情绪里待一会儿，去觉察我们的情绪究竟来自哪里，真是身边这个人让我们困扰，还是有一些功课我们自己没有完成？对方的认可于我们而言意味着什么？不认可又如何？认可了，是否就意味着我们是有价值的；不被认可，是否就否定了我们的价值？我们是否真的愿意，由别人来决定自己的价值？

### 了解对方的期待

其实，外面没有别人，只有我们自己！当我们能够自我认可、自我接纳，或许，放下对他人认可和接纳自己的期待就指日可待了。这只是经营婚姻关系的第一步。

厘清自己的期待之后，我们还需要再去核对对方的期待。千万不要过于相信自己想出来的“以为”，因为那个“以为”十之八九都不是事实：我们头脑中的主观世界压根就不是对方头脑中的主观世界，即使双方共同生活在一起，面对同样的人事物。因为我们只是我们，并不是对方。也正是这个原因，不做澄清、没头脑地付出，还指望对方能有所回报的这份期待注定会落空。不被满足的期待会催生许多情绪，如果双方又不能及时、良好的沟通，罅隙与积怨就此而生。

欣说，自从有了孩子，她和先生就没有二人世界了，也没有时间和精力。这也是中国双职工家庭里，许多夫妻的真实写照。国外对亲密关系的研究揭示：破坏亲密感的头号杀手就是双方没有足够的时间相处。

看似生活在一起，但欣的关注点多在孩子身上，先生又无法参与到育儿中。一来二去，先生就只能眼睁睁看着欣与孩子结成紧密的“二人世界”，被动接受自己在家庭生活中被悄无声息地边缘化。他怎能没有愤怒？这愤怒无法指向孩子，便只能指向欣了。其实，她本以为hold住全家让他没有后顾之忧是对他的一份爱，不料他在其中感受更多的是疏离。所以，即便她再累再辛苦，他也是沉默地看着，没有肯定，更谈不上体谅。

我对欣说：“找个时间和先生聊聊你们对彼此的期待，看看你们愿意为对方做些什么，也了解各自的底线在哪里。别再傻傻地付出，也不要自以为是，让先生有机会真正进入你和孩子世界。”

(作者系心理咨询师)

从朋朋

谈论亲密关系时，必不可少会谈到付出感。在亲密关系的咨询当中，付出感更是高频词汇。

为什么我付出那么多，对方却毫不领情？为什么在家都是我付出，Ta却躺在床上打游戏？这些问题有一个共同点：他们的付出没有获得回报。

当回报与付出不成比例时，付出感代表着一种心里失衡的状态。付出背后的心理动力是什么呢？

### 不信任他人

一位女士结婚多年，本来家务共同分担，后来妻子觉得丈夫家务做不好，于是，她成了家里的“女王”兼“保姆”。她一边抱怨丈夫不干活，一边又独揽大局。

这就是不信任他人产生的后果。她越不相信对方能做好，就越不给对方机会，对方的功能也越被弱化。

不信任他人，就无法在关系中达成良好的合作关系，最后往往使两人的关系变成了一个的单打独斗，还要多付出一些精力去照顾对方。

本来在不信任开始前，两个人是平等的，因为不信任对方，妻子活得像妈妈，丈夫活得像孩子。

### 用情感控制对方

付出所带来的情感控制，最典型的代名词是：“我都是为了你好。”在这句话的背后，又隐藏着另外一句：“你要听我的，你要回报我，否则就是你不对，你不好！”

情感控制的核心情绪是恐惧，怕对方离开自己。所以要用付出的绳子，一条一条地缠绕对方。

### 自卑带来的依恋

有句话叫做“能者多劳”，也可以说是“能者多付出”。付出者除了有抱怨他人的权力，还有自恋的感觉。你看你啥都不行，你看我，啥都能做好！但是自恋的背后，是自卑在起作用。自恋和自卑，实际上是一个硬币的正反两面。

付出者也会有疲倦的时候，当一个人的付出无法获得回报的时候，就会黯然神伤，不禁自问：我付出那么多究竟是为了什么？往往付出多的人，并不真的招人喜欢，甚至周围的人还毫不领情，这又是为什么呢？有以下几点：1.你的付出不是对方所需要的；2.你只看到自己的付出，看不见别人的；3.你的付出带着要求和控制，让对方感到被束缚；4.你的付出剥夺了他人成长自己的机会。

在亲密关系中，一方用付出来体现自己的“无所不能”时，就容易衬托出另一方的“无能”。而那个感觉无能的人，要么就被挤出门外，要么就会发起反抗，在关系中拼命寻找自己的位置。

一个付出感很强的人，如何才能让自己和他人也都感到舒服？请你把对别人的好，收回一些给自己。唯有你愿意对自己好一点，才不至于在付出中耗竭，才不至于让对方在情感控制中逃亡。

一下我，不要离开我。

遗憾的是，这样的行为做得越多，越让人反感。如果你是这样的人，你需要尽快停止，因为这在破坏关系。你可以真诚表达你的需要，而不是觉得自己做了很多。

(作者系心理咨询师)

