

编者按

一位心理学家曾说：如果说“爱无能”是一座孤岛，永远不去靠近别人，而“不配得感”的人则是刺猬，他们往往用尖刺保护自己。

“不配得感”的人往往不敢接受别人的爱，恐惧得到，习惯压抑自己的需求，得到别人的付出，自己就想加倍奉还，在为别人的付出里确认自我价值。他们在面对亲密关系时，这种表现更强烈。也许你不明白自己坚持对

等的付出有什么错，确实没有错，只不过不习惯接受别人的付出，就让你之间的感情无法流动，这是一种典型的“假性独立”。对一段亲密关系不自信、有恐惧，在这样的人际模式下，很难建立起良性的亲密关系。

因此，生命要有“配得感”，这种“配得感”是从内心对自己的爱和欣赏，不低估自己，不自我怀疑，拥有“配得感”才可能拥有更大的自由和更多的可能。

提高“配得感”，相信自己值得被爱

让愧疚伤害的爱情体验



木棉

生活中，有很多人对于别人的付出、给予会产生强烈的“愧疚感”。

“愧疚感”有时会破坏关系

来访者小A，生日收到朋友赠送的一个精致八音盒，就如坐针毡、辗转反侧，没过两天就“归还”给朋友一套文学名著。

很多人以为，自己在人际关系中这种待人处事的方式并无不妥。他们认为自己之所以对别人的付出和给予容易产生“愧疚感”，正是自己有“道德感”的一种表现。能够及时回应、回馈他人则恰恰是“自我”“独立”“内心坦荡”不占他人便宜”的君子所为。在他们的内心，隐藏着一种核心信念——人和人的关系，必须讲求“你来我往”的“平衡法则”，也只有这样的关系才能稳固和长久。

其实，这是一种对自我、对关系片面化的解读和诠释，而持有这种想法的人只看到了“好”的一面，却看不到“坏”的一面。殊不知，一个人的“愧疚感”有毒，很可能会毁掉你重要的人际关系。

前段时间，表妹经人介绍新交了一

个男朋友，两个人论年龄长相、学历背景都挺般配。两人交往了一段时间，偶尔一起喝咖啡、看电影，彼此感觉良好，正商量着春节期间见双方父母，把关系确定下来。但“意外”发生了，表妹说自从上次约会后，男友就没有联系她，打电话不接、发信息也不回，搞得自己心烦意乱。一番详聊之后，我才知道问题出在哪里。

原来表妹每次和男友约会，都奉行AA制，上次约会，男友送了她一只手提包，第二天她就“还”给对方一条价值不相上下的领带。男友在收到表妹“还”的礼物后，只是给她发了一条两个字的信息——“收到”，便“人间蒸发”，再也没有下文了。

表面上看，表妹在与男友交往过程中很“独立”，但这种在亲密关系中的“过分独立”其实并非真正的独立，而是受恐惧驱使采用的自我防御机制。因为害怕接受对方的付出而产生“愧疚感”，所以在关系中才“不敢要”，这背后，恰恰是一个人内在的“不配得感”在作怪。

愧疚背后的“不配得感”

在生活中留心观察便会发现，那些

在亲密关系中对于别人的给予会产生“愧疚感”，“不敢要”的女性大都出生在重男轻女的家庭，或是在被忽视、被贬低、被羞辱的环境中长大。

以表妹为例，她出生在一个多子女家庭，上面有一个姐姐，下面有一个弟弟，她排行老二。母亲是民办教师，父亲是普通工人，家里经济条件很一般，父母平时工作很忙，根本无暇顾及孩子们的感受和需要。表妹曾多次说起，她十岁生日那年，渴望一双红色的小皮鞋；考上重点中学那一年，渴望一件带荷叶边、泡泡袖的白衬衫……但这些渴望，她却从来不敢向父母提及，只能放在心里，让它们变成永远的“秘密”。

因为姐姐能干、人又长得美，弟弟懂事、学习成绩好，深得父母宠爱，唯独她被夹在中间，长相普通、成绩平平，像是个多余的存在。正是因为受到原生家庭的影响，在童年时遭遇过被忽视的创伤，所以表妹内心自卑，在成年后的亲密关系中缺乏自信，很难相信真正的自己本就是最好的，是值得被爱的。

因为亲密关系过近的距离会“激活”早年的创伤，让我们陷入曾经付出信任却被深深伤害的恐惧中。于是，在成年后的亲密关系中，我们就很容易被潜意

识拉回到那个自我怀疑、缺乏价值感的状态。我们习惯了被忽视、不被无条件关注、缺乏力量感的关系模式，在和对方相处的过程中，就会不自觉地把自己放在一个“不配得到”的位置。

提升在关系中的“配得感”

很多女性，之所以会陷入一段不能被满足的爱情或婚姻中，正是因为早年的成长过程中，没有被父母及时“回应”与“看见”。没有从父母慈爱的眼神、温柔的话语、接纳的拥抱中确认过自己是“好”的、是“值得被爱”的，所以才会觉得不配得到别人的好、别人的爱。

然而，高质量的亲密关系必然是两个人格相对成熟、自我价值感相当的人共同“创造”的结果。两个人在关系中，敢给，也敢要，既不讨好对方，也不委屈自己。

好的关系就是两情相悦，你愿意要、我愿意给，而想要在关系中拥有这份“敢要”的底气，就必须提高自身的配得感。

1.学会拒绝，敢于把自己的需求放在第一位。

在关系中学会拒绝是一门“学问”，在该拒绝的时候说“不”，敢于把自己的需求放在第一位才能守住自己的边界、捍卫自己的疆土。

2.释放自己的“愧疚感”，为自我成长腾出空间。

“愧疚感”有毒，它会消耗一个人自身的能量，阻碍自我的成长和发展。回溯童年，为过去感到愧疚的历史事件重新赋义，释放自己的“愧疚感”，才能腾出内在空间。

3.为自己想做的事付诸行动，提高对自我的认同感。

任何时候重拾自己的“梦想”都不算晚，为自己想做的事付诸行动，尽心尽力做到自己满意的程度，你的生命就会从内而外绽放出自信的光芒，对自我的认同感也会得到提升。

面对命运，人人皆有自卑感，但原生家庭和童年经历的负面影响并不能“裹挟”人的一生。

当你愿意勇敢一点，为自己的成长负责到底，就一定会从过去的“不配得感”中挣脱出来，以全新的视角看待自己，看待关系，收获不同的体验，改写自己的人生。

(作者系国家二级心理咨询师)

坚守内在，拥有高配得感，学会成长型思维，掌握这三种内在力的人，在关系里就会如鱼得水。

许川

如何在婚姻中获得持久的幸福能力，能在感情里敢爱、会爱，明白自己该如何选择，如何相处。在感情里，我们需要有这种强大的“内在力”。

很多人会把力量理解成反击对方的能力，在关系里占据上风，让对方服从自己。在我看来，这是对自我力量的误解，真正的自我力量是能稳定自我内心秩序、构建内心强大的自我、具有情感自救等的能力。

内在力强大的人，在感情里会有这些特征：

1.不会向外攻击，而是坚守内在。
在感情里，当我们受到委屈、被欺负时，会感受到内在的愤怒情绪，进而产生自我否定、自我攻击，或投射到外界去攻击伴侣。因为Ta们认为痛苦是另一半带来的，正因对方的忽视，才让自己的内在感受到痛苦。

也就是说，当感情出现问题时，要么攻击自己、要么攻击伴侣。这其实就是一种内在力缺失的表现。其实，真正的“内在力”并不是向外的攻击，而是对内在的坚守。

有“内在力”的人，Ta们会守护自我的内在秩序，在关系出现问题后，首先会看到自身存在的问题，比如敏感、自卑、不善于沟通等。

先做出自我调节，用自我的成长来带动关系的改变，因为Ta们相信自我有掌握自己命运的能力。

而一旦发生问题，问题真的存在于对方身上，Ta会坚定地离开，至少会坚定自我内心的秩序，不被伴侣影响，Ta的情绪不会因为伴侣的做法而波动，因为Ta们知道自己想要什么。

2.拥有“高配得感”。

有的人在感情里会有一种“习得性不敢”，比如被家暴、被劈腿、被伤害，婚姻离不掉又过不好，明明很痛苦，却一直在忍耐，不敢改变现状，不敢去直面问题，不敢结束一段关系，开启新的人生。这些都是因为Ta们被“低配得感”支配了。

而拥有“高配得感”的人，往往内在力量强大，Ta们坚信自己值得被爱，也能好好地爱自己，拥有成熟且完整的自我。在感情里既拿得起，又放得下，不会因为伴侣的一点冷淡就怀疑自己，拥有强大的情绪管理能力。

3.学会成长型思维，而不是固定型思维。

什么叫固定型思维，就是觉得世界是固定的，我们也是固定的，没有变化的空间。比如在感情里，遇到吵架就觉得是对方的问题，对方永远不能改变。或者遇到困难，就认为是一个过不去的坎儿，一直让我们难过，却没有解决的方案。

我有一个学员，她跟婆婆相处不好。是孩子小，公公不在了，她又要上班，必须婆婆住家里帮忙带孩子。尤其是她跟老公连一点个人空间都没有，她非常苦恼，想起婆婆就难受，就不知该怎么办。

如果用固定型的思考方式，婆婆的确是眼下解决不了的一个问题，但通过交流，我发现她的生活绝不仅仅只有痛苦这一种可能。她工作很优秀，收入也不低，她完全可以跟老公商量，婆婆带孩子也捉累，不如让婆婆回家休息，他们请个保姆。

针对她现在跟婆婆的对抗思维严重，两个人很少交流。她也可以经常给婆婆买个礼物，跟婆婆多交流，人心都是肉长的，一旦对抗打破，两个人的关系就不会这么紧张。

她想要跟老公的个人空间，就可以给婆婆主动介绍一些社会关系。跳跳广场舞，打打麻将，甚至婆婆还有可能认识合适的异性，重新找到伴侣。

这位学员的痛苦就在于用固定型思维考虑问题，而我们用成长型思维，就能看到很多可能性，找到很多解决方案，困扰也就不存在了。

坚守内在，拥有“高配得感”，学会成长型思维，掌握这三种内在力的人，在两性关系里就会如鱼得水。

(作者系相待心理创始人、资深婚姻家庭治疗师、中国婚姻与家庭专业委员会委员)

修炼婚姻「内在力」

以自我接纳应对自卑

张萌

近日，一档社交观察类真人秀综艺《春日迟迟再出发》引发一个热议话题：感情中的自卑感。节目以纪实的方式讲述七位已经离婚的单身男女，鼓起勇气直面过去的遗憾和创伤，在旅途中相互陪伴与治愈的故事。

关系中的自卑心理

第一位讲述者林承纬的故事让观众唏嘘不已。他是一位设计师，与妻子从美好的初恋步入婚姻，同甘共苦17年，但十几年的感情没能抵得过新鲜感。妻子选择了从别人身上找回恋爱的感觉，让原本和睦的三口之家最终走向破碎。林承纬把名下的资产都留给了妻子和孩子，选择净身出户，与过去这段失败婚姻做了了断。

在节目中，林承纬坦言自己最大的缺点就是自卑，在很多层面都很自卑，在面对觉得还不错的对象时，觉得对方一定会有很多追求者，自己只是其中一个，一定不会是她青睐的对象。

他说：“我年近40因为太穷，其实也没有办法想象有任何人想要跟我在一起，除了前妻以外。”他觉得自己前妻很好，时常想自己怎么能配得上这样的人，觉得自己不够格，自己只是一个小小的设计师，她值得更好的人，他对待感情总是这样小心翼翼。

另一位嘉宾刘力绮也坦言，自己在感情中有过自卑。刘力绮是一位大学老师，有着体面的工作，生活一直很平静。但她没有想到自己的婚姻中一直有第三者。

在她坐月子期间，她发现前夫出轨，

后来她才知道这并不是他第一次出轨。前夫的背叛一度让她产后抑郁，当时因为孩子小，她选择了隐忍。前夫还是触到了她的底线，她最终选择了离婚。

刘力绮说，自己从小到大都很自卑，这段婚姻更加深了她的自卑。让她无法忍受的是，她生完孩子后，前夫和他家人说得最多的一句话是：“怎么这个孩子长得像妈妈。”孩子像妈妈再正常不过，前夫却借此刺激打压她。“所以我的自卑其实很容易被别人作为一个弱点去抨击的。”

一个有自卑感的人，遇到婚姻矛盾时，很大程度上会放低自己的姿态，以此来维系婚姻的存在，只是这种于事无补的行为，只会放纵对方对你的伤害，让你变得越来越敏感自卑。而这份自卑也会让婚姻缺乏安全感，逐渐丧失它原有的秩序，步入一种不健康的相处模式。

比起“避短”，“扬长”更重要

在讨论这个话题时，观察员傅首尔提出了自己的见解。谈起自卑，比起“避短”，更重要的是“扬长”。

傅首尔说，战胜自卑首先要懂得欣赏自己，当你看到这么多优秀的人也在自卑，你就该知道，自卑和一个人有多少不足没关系。它和你到底有多少这些缺点有关。很幸运我们还有很多“闪光点”可以与之抗衡，所以唯一的答案是，从今天开始，学会欣赏自己。

“你才是最了解自己的人，你要拿出一张纸在上面写满自己的优点，你要相信你能发现的，别人也能发现。记住这些闪光点，无论是去面试、去工作、去交朋友、

去恋爱，你记住的是什么，展现的就是什么，不要输给心理暗示。”

在她看来，自卑最好的结果，不是消除自卑。因为无论人多么努力，不足之处永远都在。最好的结果是，我们仍偶尔会自卑，但它已经不能把我怎么样了。

自我价值感高的人相信自己有足够的的能力去获得自己想要的，会接纳自己的不完美，懂得爱护自己、尊重自己。

与自己和解，活出幸福感

个体心理学创始人阿德勒在《超越自卑》一书中提到：“每个人都有不同程度的自卑感，因为没有一个人对其现时的地位感到满意，对优越感的追求是所有人的通性。”所以，自卑本身并不是病态，我们需要做的是调整心态去面对自己，学会欣赏自己，并与自己和解。你想要获得来自对方的无条件接纳，首先自己要做到能接纳自己。自我接纳有两个方向。

1.反向：观察一下自己的日常生活，很多自卑的人，心里都住着一个批评家，内心总有一个声音在评论自己。我们首先可以分析一下这些声音是不是合理？是不是以偏概全？其次要把这些声音变成一种来自他人的声音，而不是你自己的声音，这时你和这评论就拉开了距离，而不是时刻笼罩其下，无条件地去接受这些批评，使它成为你对自己认同的一部分。这个距离会让你进入一个心理学上的认知解离，当这些声音再出现时，你就会有一个和过去不同的态度，你不再去认同它，也就不会产生自我攻击和自我怀疑。

2.正向：尝试去接纳肯定自己在当下的主观体验。

自卑就是不接受自己，在生活中，如果你有意识地接纳和肯定自己当下的体验和想法，随着训练的增加，对自己的接纳就会越来越多。用这样的体验置换掉自卑的体验，自卑就被一点点消解。

通常一个人自我接纳度越高，在亲密关系中就不太容易自卑。越不自卑的人越有配得感，这样的人不会轻易被委屈感和牺牲感困扰，也不会随便敷衍自己，倘若我们不敷衍自己，别人自然不会敷衍我们，也就越能够活到喜悦、自在和幸福感。



存在感要向内求而非向外找

肖袁

苏洁和结婚不到一年的老公闹离婚。她说：“我从小缺爱，一定要找个人给我很多很多爱，但老公却偏不……”苏洁要求老公心里要时刻记着她，凡事都要先考虑她，吃饭要给她夹菜，逛街要给她买东西，出差要给她带礼物，过马路要牵着她的手……如果不这样，就是不重视她，她就没有存在感。

那么，到底什么是存在感呢？所谓存在感，其实就是被对方看见和重视的一种感觉。从心理学研究来看，一个人缺乏存在感，其实就是缺乏自我认同感。有足够自我认同感的人，不需要向外找，就能自我肯定，生活得很好。反之，自我认同感不足的人，因为向内找不到认同感，只好向外找。因而才会在亲密关系里屡屡受伤。那么，如何增加自己的自我认同感，不再向外刷存在感呢？

停止和觉察

当你开始抱怨在亲密关系里你不被重视时，停止当下的行为。反思自己当下的感觉是否回到了不被父母看见的儿时？接纳曾经不被爱的那个受伤的小孩，接纳自己，现在的自己已经有能力爱自己，有能力好好爱自己。

学习和提升

学习一项自己特别喜欢的业余爱好，制定阶段性目标，完成就给自己颁奖，提升自己的自信。

自我认同

给自己积极的心理暗示，我很好，不需要别人来认可，我值得所有的美好。