

咨询师手记

别让自我限定阻断幸福感知力

我们每个人都渴望过一个自己说了算的人生，但总是受到诸多限制，正是这些限制让我们对幸福的感知力越来越弱

■ 任丽

你是否曾遇到过这样的情况：道理说起来都懂，可还是过不好每一天；内心有无数的想法，最终落地的却寥寥无几；内心渴望亲密，却又害怕靠得太近。

脑海里不断地有个声音在提醒你：你不行、你不可以、你不能、你被不允许、你不够好、你很糟糕……正是这些声音，让我们不断陷入强迫重复的怪圈，也限制了我们的未来。

那么，该如何摆脱被自我限制的人生，迎接一个没有遗憾、充满可能性的未来？

“30岁失恋，我的人生完了！”

我们每个人都渴望活出真实的自我，过一个自己说了算的人生。但总是受到诸多限制。比如，在处理问题时，只会下意识地使用习惯了的应对方法；只有一种固定僵化的模式，而无法采用灵活有弹性的模式；在面临选择时，经常会产生冲突与精神内耗，无法获得自洽以及内在的和谐。

正是这些限制阻碍了我们，让我们对幸福的感知力越来越弱。来访者小倩30岁，因为失恋，寻求帮助。她一直认为，如果30岁还没有完成结婚这件人生大事，自己这辈子就完了。这其实就是一种自我限定。

自我限定是在成长过程中，发展出来的一种自我保护方式。当我们自

己限定在某个舒适的范围内时，犯错的概率会小很多，这会让我们感到十分安全。而同时，过度的保护反过来又会限制我们的发展。

自我限定，包括思维、情感体验、行为层面的限定以及自我功能抑制。

思维上的限定，指的是一种自动化的思维方式。小倩被男友抛弃时，她会“自动”觉得自己的人生完了，内心有个声音反复地提醒她：你是不好的，你是没有人爱的。

情感体验上的限定，指的是缺乏恰当表达情感的能力。我们通常会使用四种方式来表达情感：症状、行动、语言以及艺术表达。

而躯体化的症状，是一种最为低级的表达方式。比如有些疾病就与长期的情感压抑、攻击自己有关；孩子也可能通过发烧等症状，来表达自己想要被关注的需要。

而用行动表达情感，在不成熟的人身上比较常见。比如幼儿可能会用抓挠其他小朋友的方式来表达喜欢。

人格成熟的人，更擅长用语言表达情感，这样的表达也让人更容易理解你的感受。

有艺术天赋的人，则可以用相对升华的方式，比如音乐、戏剧、电影、文学等，来表达自己所经历痛苦情感，以此舒缓释放。

行为层面的限定，一般是指缺乏行动力，做事拖延，即便内在很想完成，却无法开始。就像小倩很想从失恋的悲伤中走

出来，她也知道这个时候多找朋友倾诉、找点兴趣爱好转移一下注意力对自己有帮助。可她就是不想动，这就是行为上的限定。

自我功能抑制指的是一种丧失功能的状态，也就是明明自己完全有能力可以做到，可就是没有劲使不出。那些在过去也许是轻而易举的事情，现在却成了无法翻越的山峰，并因此不断地自我否定。

人为什么会自我限定？

人们为什么会自我限定呢？很多时候，需要追溯到我们从小是如何被对待、被养育的。

小倩在咨询中，谈到自己的父母是极其冷漠的人。父亲很无能，妈妈爱抱怨。在她的记忆中，那个家要么是冷冰冰的，要么就是激烈的争吵，这让她总是害怕自己做得不够好，而让父母不高兴。所以，从小她就顺从听话，不敢向父母索要任何东西。

那时候，父亲下岗，家里只能靠母亲微薄的收入来支撑。甚至小倩的学费都不得不延交，这让她在同学面前抬不起头。贫穷让她过早地体验到了人间冷暖，也在她的内心埋下了自卑的种子。

早年养育上的匮乏，很容易让孩子产生“我不重要、我不够好”的内在感受，让人极度自卑，导致讨好的性格特点，形成一种不配得感。不配拥有更好的东西，或更好的人际关系。当这种人格特质形成，长大后就会强迫性地阻碍自己去寻找和

获得幸福。另外，因为缺乏正向的反馈与认可，往往会越得不到越渴望。这几乎成了未来人际关系中的主旋律。

我们会在内心一遍遍地重复，“只有被别人认可，自己才是有价值的”。但随着每一次向外索求，得到的结果总是“拒绝”，这种挫败感会导致更强烈的自我怀疑。最后，既没有在成长环境中建立安全的依恋关系，也没有在内心建立起安全的基地。

因此，每当处理亲密关系、人际关系时，我们就会变得十分焦虑，这促使我们表现出超强的控制欲。那是因为太害怕被抛弃了。可越害怕，就越容易采取极端的方式。最终，将心爱的人越推越远。

如何破解自我限定？

该如何破解自我限定的桎梏呢？首先，要了解自己的内在冲突。尝试透过关系中的一次次冲突，去觉察自己的内在模式。比如你很讨厌别人的某种行为，那有没有可能，是这种行为与你过往的经历类似？如果别人的某句话让你极其愤怒，你可以试着参考其他人的反应，看是否与自己有着一样的不满？这样的参照可以让我们去反思：是否别人的言行，触及了自己的情绪按钮？这些与我的早期经历有哪些关联等等。

其次，看见成功背后的恐惧。一个人害怕失败是正常的。但如果同时也害怕成功，那可能是因为，他害怕成功后会受到巨大的惩罚。就如哈佛大学心理学教授威廉·詹姆斯所说：自尊=成功/抱负。意思是，自尊取决于成功，还取决于获得的成功对个体的意义，增大成功和减小抱负都可以获得高的自尊。

为了避免自尊受到损害，人们在潜意识里会故意破坏或阻碍成功，这就是为什么有些人总是在临门一脚时会出现巨大失误的原因。最后，可以通过心理咨询获得改变。当然，有些人可以通过向朋友倾诉，得到情绪的宣泄。但心理咨询与朋友聊天的最大区别在于，大部分朋友很难做到真正共情你的感受。Ta可能会不自觉地带着很多评判，很难保持中立的态度。而心理咨询，能帮助你看到自身的资源与更多的可能性。透过咨询师这面镜子，能看到自己没有意识到的盲区。

小倩经过咨询后，她从我自我贬低慢慢地开始自我肯定。如今，她重新找回了自我，也准备好了迎接一段新恋情。此刻的她更有能力去维护一段重要的关系。（作者系国家二级心理咨询师、心理专栏作者）

婚恋咨询室

本期做客专家
晚睡，作家、情感咨询师，
喜好解读复杂情感迷局，关注
女性独立与成长，著有《晚睡
谈心》《帮你看清已婚男人》
《你配得起更好》等
作品



Q:

我们结婚7年，孩子5岁，当初认识时，他很简单，但对我很好。我们谈了3年多，他家经常催婚。后来我们凑钱买房结婚，婚后我怀孕，因经济条件不好，我纠结要不要生。而他想要，说他会照顾孩子。女儿出生，因怀孕我错过了升职，产后我有点抑郁，而带孩子他也从不帮忙。经常出差，也累。他很不高兴，认为我顾不了家。可他回家就玩手机玩游戏，不干活，忙到没有一点属于自己的时间。在我出差时他就把孩子扔给奶奶。老人比较惯孩子，养成了一些不良习惯。我觉得自己不合格，想更好地陪孩子，就换了份离家近、不出差的工作。一下班就回家，有计划地培养孩子，给孩子买各种书，报兴趣班。但他不支持我，经常和我吵。最近换房子，因为我被隔离，没办法去，但我在网上把房型、价格都谈好了，到现场他还是多付了一部分不该花的钱，还因合同里条款没写清，和原房东闹得不愉快，让我再去协商一下，他却把我微信拉黑。我很崩溃，想离婚。但又害怕自己带不好孩子，害怕单亲家庭导致孩子出现心理问题。我该怎么办？

李媛

A:

李媛，你好！有些男人是目标导向型的，追求时的各种示好、殷勤、伏低做小，都只是为了一个目的，“和你结婚”。结婚是他们的最终目标，为了达成这个目标而无所不用其极。感情当然也有，但那是结婚的附带条件。男女之间的误解就在这个时候出现。女人被男人的好打动，抱着自己可以永远享受这样的待遇走进婚姻。她们也被男人的好蒙蔽了，忽视去考虑这个男人到底是不是自己所欣赏的、喜爱的、敬重的，只看到了浮在表面上的一些经过伪饰的东西。结果婚后不仅男人的好打了折扣，连带男人这个人也都觉得陌生起来。其实不是男人变了，而是从开始她们就不了解自己要嫁的这个人。这样的男人需要的不是老婆，只是一个叫“老婆”的工具人，他们不需要婚姻，需要的也只是叫“婚姻”的这样一种生活方式。老婆娶到家，婚姻组建起来，生孩子、养孩子、买菜做饭洗衣拖地，全都是老婆的事，他自己该干吗干吗，不需要任何改变。唯一的变化是我有家了，我有老婆孩子了，我算是个成年男人了。

在这种男人心中，不仅老婆是工具人，孩子、父母全都是工具人，都在为让他的人生看起来有模有样做出各自的贡献。现在你就遇到了这样一个男人。在他最需要需要一个结婚对象时遇到了你，他对你展开了追求。你以为这意味着他爱你，你觉得他会把这些好持续到婚后，但等真的结了婚，生了孩子，让他过上了有妻有女的生活，他就开始懈怠了。他一生的追求不过是如此，该成家成家，该有孩子的年龄有孩子，你们让他的生命圆满。他整天只满足于白天上班、回家打游戏的日子，孩子老婆带，老婆带不了老妈带，反正都没他什么事。

你说他没责任感，他也上班赚钱；你说他有责任感，家里一点事情都不愿意操心，对未来完全缺乏前瞻性设计。在重男轻女思想的渗透和影响下，这样的男人是两性关系中的既得利益者，优越感强，自我约束力差，被父母和家庭惯坏了。他们自己不努力，还要压榨伴侣的追求，嫌弃老婆好强，瞎折腾，不安分。你的困境也由此而生。

你努力赚钱，想要创造更好的生活，他怪你不顾孩子，不照顾家。你换了工作，多给孩子陪伴和教育，他怪你事多，乱花钱。你们哪里是感情出了问题，你们分明是三观不一致，生活的步调根本走不到一起。

他得过且过，小富即安，对未来缺乏规划；你好胜心强，肯吃苦，做事都想做到最好。你所有的优点在他那里都是缺点，没你这么折腾，他能活得很好，因为他妈妈伺候他，还没怨言。

感情可以贴补丁，一个人对生活的要求，未来的人生走向却是半点折扣都不能打的。在你的人生里，他不是你的前锋，亦不是你的后卫，他是球场边站着看热闹的路人，更多时候给你嘘声，骂一句，“下去吧。”

你选错了人，而选错的根本原因不仅在于你看错了他，还在于你并没有看清楚自己是怎样一个人。很多女性在择偶上有很明显的被动性，一味考核男人，以为这样很安全，其实是交出了主动权，由男人的表现干扰了他们的选择。

我不建议你马上离婚，你目前缺乏这样的勇气，但我建议你在婚姻之内把他当前夫看。既然是前夫，他的未来不归你管，也不归你操心，你只关心他能为你的生活做点什么。

当他是前夫，你的心态就平和了，你自己坚持的人生方向你努力去做，而他不必跟随。等有一天，你偶然发现他掉队太久，而你却根本不在乎，或者他已经被你改变，成为你生活不可或缺的重要组成部分，选择自然就来了。

婚恋智慧

规划并不等同于限制

■ 梅亚

很多人会为将来还没发生的事过分担忧和恐惧，从而限制了自己当下的选择。对自己的人生有规划是好事，但是规划并不等同于限制。

来访者少涵，每次去相亲，就会想以后和这个人结婚，会有什么问题。如果男生性格比较内向，她就担心婚后，她和他说话，他不懂得回应，生活会很孤独。如果男生年龄比她小，她会担心自己是不够成熟，不会照顾自己，反而要自己照顾他。如果男生的收入一般，她会担心对方是不是没有上进心，以后养家糊口的重担都要落到自己肩上。

这其中最大的问题在于陷入限制性思维，这样的自我设限阻碍了她跨出想要的理想生活的第一步。少涵对可能到来的失败威胁，事先设计障碍，采取防卫

行为，还没有努力往前走，她已经给自己挖了一个“陷阱”。

自我设限会让你找借口变得懒惰，放弃努力，放弃坚持，每天都在扼杀自己的潜力和欲望，让你失去原本可以拥有的机会，让你丧失希望与活力。与自我设限思维方式相对应是一种不断解决问题的成长型思维。真正的限制其实不是来自外部，而是一个人对自己的限定。一个人的成功与他内在心灵的自由以及自我潜能的开发有关。

想要过上自己理想的生活从来都不是一件容易的事。它需要一个人有理想，拥有将理想变成现实的能力、智慧，以及最重要的打破自我设限的勇气。

“不求全”的幸福

■ 梁朝晖

幸福是每个人自我的感受，所以差异性大。更多地感知幸福得先学会接受“不求全”。

“不求全”，不是说自己胸怀变大了，而是明晰了事物和人不可能有完美这个规律。某个时点上不可能有完美，过了一个时期也不一定进化得完美无缺。即便有，也可能只是我们自己的感受和评价，现实并不一定如此。

“不求全”，不苛责别人，也不难为自己。尤其是在关系的互动中，什么模式都可理解，什么状态多是因果所致。而关系是最能影响幸福感受的，怎样都好，

努力享受这些够得着的好。但“不求全”绝不是随遇而安，得过且过，而是最大程度地接纳，最快速度的成长。

我常这样安抚自己：我是一个普通人，出点错，犯点傻，不丢人。就是丢人，不在乎你的人忘记很快，在乎你的人觉得你很差。

遇到不舒服的人，瞬间就想不是人家的问题，是你自己的反应和解读引发的。大脑的认知和反应是可以训练的，自动自发正念就能携带不幸福，感受幸福。

（作者系知名心理咨询师、婚姻家庭指导师）

心理小贴士



■ 薛元霖

20岁的女孩芃芃原名“招弟”，改为现名后，新闻说她感觉“如释重负，涅槃重生，好像我终于是我自己了”。而在此前，“招弟”使她“产生了严重的自卑”。

新闻里还有相关统计，显示某省的“招弟”和“招娣”们，共有11104人。其中，60岁以上的女性最多，20岁以下的最少，有380人。

芃芃恰好属于叫“招弟”最少的年龄群。这些数据表明，重男轻女观念是呈递减趋势的。假以时日，“招弟”和“招娣”的名字有望最终绝迹。

芃芃改名，挑战的胆识源自“严重的自卑”所造成的压力。而探究自卑产生的原因，又不能忽略“害怕表彰大会，害怕自我介绍”的外在压力。从人们讶异、调侃、嘲笑中，感受到“招弟”背后所隐含的重男轻女观念，已经越来越不为人们接受。被嘲笑的，显然不是芃芃本人，她的父母甚至也可以被忽略，被嘲笑的，无疑是名字背后的重男轻女。

这么看，无论是芃芃改名微观个案的来龙去脉，还是统计数据的宏观佐证，从直白的“招弟”，到“雅驯”的“招娣”，从当年人们不会敏感于女排队员名字中包含“招娣”，到芃芃的愤而改名重归自我，都在印证，中国社会在祛除重男轻女观念的道路上，始终在进步着。

「招弟」改名与旧观念再见

嫁给一个把自己当「工具人」的老公