

咨询师手记

好的关系不该像两个人在“辩论”

每次吵架都像辩论一样，事事都要争出个对错输赢。和“诡辩式伴侣”相处，你会觉得自己做什么都是错的——



心理小贴士

在松弛感和和世界真实相处

《被讨厌的勇气》一书中有这样一句话：人生最大的谎言就是不活在“此时此刻”，纠结过去，关注未来。把微弱而模糊的光打向人生整体，自认为看到些什么。当下之所以宝贵，是因为它与过去和未来相比是我们唯一能在时间里抵达的地方。它整合了过去的记忆、未来的目标，然后经由对每一个现在的把握达到。活在过去的人，很大程度上就是放不下，Ta会因曾经未完成的事情一直停留在那里，而这势必会影响Ta往前走。活在未来的人，Ta们总是告诫自己为了长远利益牺牲现在是值得的，殊不知，一旦形成了这样的步伐，想停下来已经困难了。就像很多人，年轻时要拼事业，结婚后又一心扑在家庭上，好不容易熬到孩子成家了，又开始张罗着带孙子……好像没有哪一刻真正属于过自己。这些人有一个很明显的特征就是：不会允许自己放慢脚步去感受此刻发生了什么。一辈子除了紧张就是坚强，从未体验过松弛感。松弛感其实是一种内心平和的状态。拥有松弛感的人，往往活得很舒展，不拧巴。他们允许所有的事情发生，不论好坏。在客观的前提下，能够做到意外和惊喜照单全收。心理治疗师海灵格在《我允许》中说过这样一句话：我知道我是为了当下的生命体验而来，在每个当下，我唯一要做的，就是完全地允许、充分地经历，彻底地体验、尽情地享受，静静地看着，只是看着，然后，允许一切发生。去和世界展开真实的相处，你才会知道自己的高光时刻在哪一帧。所以，活在当下的意义是让此刻唯一能把握的时间不轻易溜走，带着审视和专注，全心投入。正如有人说的：此刻，不是通向未来的途径，它是生命的全部。而至于未来，在把握了每个现在后，自然会来。

■ 衺衺

最近朋友说跟老公在一起很心累：“他永远不肯承认错误，总是想尽办法证明自己是对的，每次吵架都像辩论一样。”比如有一次，老公煮汤时跑去客厅打游戏，忘记关火把锅烧坏了，却反过来责怪她没提醒。

在亲密关系中，像朋友老公这样的人是典型的“诡辩式伴侣”。和这类人相处，你会觉得自己做什么都是错的，陷入痛苦内耗，仿佛被吸食了“心理能量”一样。那么，我们该如何识别习惯“诡辩”的人？又该如何更好地跟Ta们相处？有可能改变对方吗？

常见的“诡辩”手段有哪些？

习惯性“诡辩”的人，即使面对再确凿的证据都绝不认错，反而会用各种方式为自己开脱。常见的“诡辩”手段有以下几种：

- 1.习惯性否定和反驳。一旦被指责，Ta们的第一反应一定是否认。“我没有”“不可能”“我觉得你说得不对”这类说辞，是Ta们的口头禅。当你和Ta分享自己的所见所闻时，Ta往往也会习惯性反驳。甚至，有的人还会上升到人身攻击，否定对方的一切。从行为心理学的角度来看，这种习惯性反驳是一种条件反射，被称为“病理性诡辩”。
 - 2.合理化自己的所作所为。最常用的句式是：“我也不想出轨，还不是因为在家你都臭着脸。”“又不是我要冷暴力，都是你逼的。”“你自己非要付出这么多能怪我吗？我又没逼你对我这么好。”Ta们喜欢把自己的错误合理化，甩锅给别人，自己则成了无辜的“受害者”。千错万错，都是别人的错，与自己无关。
 - 3.转移重点。除此之外，Ta们还很擅长在吵架中模糊重点、转移话题。比如你和伴侣前一天晚上吵了架，第二天早上你想继续沟通时，对方却自顾自地跟你聊起其他事，就像没事发生一样。或者上纲上线，一点小事就上升到另一个层面，希望引起你的愧疚，来掩盖自己的错误。
- 和习惯性诡辩的人争论时，你会总有种“明明对方没有道理却说不过”的无力感。

“诡辩”背后是一种自我保护

其实，从心理学角度看，否认、合理化都是正常的心理防御机制，没有人喜欢被批评。当我们面对恶意的话语时，使用这些防御机制可以在一定程度上保护我们的心理感受。这是一种具有积极作用的本能。

然而，如果过度依赖心理防御，就会陷入“诡辩”。导致即使自己真的犯了错，也控制不住地推卸责任。

“诡辩”的背后存在着不同的心理动机。一类来源于对权力感的迷恋。这类人大多属于“自恋型人格”。Ta们自恋、自负、自我感觉良好、极度以自我为中心，认为世界应该围着自己转。一旦不合心意，就会暴怒、咄咄逼人、打压贬低报复对方。这种过度自恋、最严重的可能会发展为“自恋型人格障碍”。不只“诡辩”，Ta们还会利用一切手段对伴侣施加操纵和利用，直到榨干对方的心理能量，给对方造成严重的心理创伤。

另一类则来源于恐惧。这类人属于“高防御型人格”。Ta们内心脆弱、对外界的评价十分敏感，缺乏基本的共情能力。每当遇到困难，就会逃避问题，转嫁责任，把自己伪装成“受害者”。如有的事业不顺，而伴侣的成功带给自己很大压力，威胁到自尊心。所以就通过“诡辩”维持自我价值感，缓解内心的不安。

归根结底，这两类心理动机的本质，都是一种自我意识的缺失。当一个人无法独立地获得完整的自我意识时，就需要不断地通过他人的正反馈来确定自己的价值。

如果他人没有产生正反馈，就会产生强烈的自卑感，觉得自己很糟糕。进而通过“诡辩”，把这种想法转化为“糟糕的一定不是我，而是别人”，获得心理解脱。

如何与习惯“诡辩”的人相处？

当你和这类人相处，不仅时常感到沟通无力，还会因为对方的否定陷入自我怀疑，产生严重的精神内耗。因此，假如出现以下两种情况，建议你可以远离这段关系：

- 1.对方是严重的“自恋型人格”。“自恋型人格障碍”经过了漫长的先天和后天的塑造，往往很难改变。
 - 2.你自己的心理能量不足。无论对方多重要，你都要暂时离开，通过自我恢复或是心理咨询等帮助，确保自己的身心健康，再考虑去帮助他人。
- 如果你暂时无法摆脱这种关系，那么你可以试着采用“灰岩法”，来保护自己。这是美国心理学博士哈里斯提出的

婚恋思悟

刷新认知，才能遇到更好的下一个

■ 谨言

情侣分手时，总会听到用情较深的那一方说：“我再也遇不到这么好的了。”产生这种想法的根源在于他们对未来不确定的恐慌，尤其担忧未来会遇不到更好的人。会认为起码眼前的这个人是确定的，是正在拥有的，这是熟悉感带来的安全感。

经常看到很多被家暴的女性，虽然理智上知道自己应该离开，却总是“甘愿”继续和对方生活在一起。除了因为心软，认为对方会改之

外，还有一个本质的原因，就是习惯了被对方暴力对待，这种习惯会造成心理上的“脱敏”现象。习惯是一种可怕的力量，习惯等于熟悉感，熟悉感带来安全感。而人是最不容易离开安全区的，因为要脱离安全区，就需要对未来的笃定和勇气，需要接受感情上的“漂泊无依”。

我们理性分析一段感情的失败，会发现如果两人已经有了不可调和的矛盾，还继续这段感情，显然只剩痛苦。此时，但凡怀抱着“分手就分手，下一个更好”的希望，反而更容易告别不合适的人。相信未来能遇到更好的人，是离

婚恋智慧

警惕危险的“完美”恋人

■ 小雨

近日，曾经震惊网络的“包丽案”在北京市海淀区人民法院做出一审判决。这个案件给全民普及了PUA这个概念，让人们开始对情感操纵有了认知和警惕心。

PUA是一种手段，但什么样的人会使用它，也是一个需要认识的概念。自恋型人格障碍（简称NPD）就是最擅长使用PUA的人群。《精神疾病诊断和统计手册》对自恋型人格障碍的症状描述包括（九条里占五条即是）：

- 1.夸大自我重要性，如夸大自己的才华并期待被人看重；2.永远专注于成功、权力、美貌，或是理想爱情等幻想中；3.认为自己独特，能被其他特殊人物或高位者所认可并与之相关联；4.需要过度的称赞；5.不合理地认为自己有特殊权力或获得他人无条件顺从；6.处理人际关系时很自私，好以占便宜来满足自己的利益需求；7.缺乏同理心，不愿意认同和感受他人的情感需求；8.常嫉妒别人或认为别人嫉妒他；9.行为或态度傲慢，自高自大。
- NPD在现实生活中常以闪闪发光的形象出现，他们虽然没有同理心，但会为想要利用的人群进行不同形象的伪装，以至于显得非常体贴完美，但真实接触后会发现脾气很差，容易嫉妒，傲慢自大，认为自己比他人更有价值，一旦受害者上钩，就会拼命“吸血”，并打压贬低对方。为了维持自己的完美人设获得赞美，或保

护自己的利益，他们会撒谎成性，有着自成一套的逻辑。

除此之外，NPD恋人还有可能是“养鱼达人”，每场恋爱无缝衔接，并混乱不清，因为他们没有任何边界感，只有以自我为中心。

NPD很难体验到真正的亲密爱情，他们根本就没有感情，只在乎征服。在这种夸张自大的同时，他们往往长期体验着脆弱的低自尊，他们把仰慕和爱联系在一起，需要非常多外界的赞美和认可，但他们永远不能满足，因为仰慕不是爱，只是他们需要的尊重理解和被认真对待的替代品。他们穷其一生为得到这个替代品，却从未真正自由，因为他们依赖于别人给的认可，依赖这种很容易瞬间瓦解的成就感。他们只在征服快感带来的自我价值感，却没有体验深度亲密关系的能力。

他们总是会寻找新的爱情——下一个仰慕他们的对象，来满足内心的空虚。为了找到最高价值的对象，他们会对每个人量身定制好策略，特别容易让人以为自己是特别的那一个。

PUA的对象常常是乖巧听话服从性高的人，因为容易，而不是因为喜欢。他们不敢招惹自我强大的人，因为他们害怕失控，他们在每一段关系中要求有绝对控制权。他们会为一件小事大发雷霆，不断地贬低打压恋人，从恋人的恐惧屈从中得到能量，满足自我。恋人的崩溃程度几乎就是他们自认为的魅力程度。

现代很多人都慕强，其实很容易走进PUA

方法，它的关键在于“不要给出任何情绪反应”。比如他说：“你好胖，除了我谁还会要你。”你可以回答：“嗯嗯。”

当你表现得像灰岩一样沉闷无趣时，对方就会认为无法操控你，从而主动远离你。

另外，如果你决定要留在这段关系，那么你要做的第一步就是认知转变——意识到对方的不耐烦、嘴硬、拒绝对话等，其实是在努力自救，不愿意承认自己被否定。接着，你可以深吸一口气，表达自己对Ta的认可。如文章开头的朋友，被老公指责没有提醒他关火，可以这么回答：“我不是在指责你烧坏了锅，谁都有可能大意，我只是想提醒你，下次煮东西的时候要注意安全。”最后，开诚布公地和对方沟通彼此的想法和思考，从无意义的争吵进入深度对话，真诚地面对彼此。

前面提到“自恋型人格障碍”很难改变，原因在于Ta们经历了漫长的行为塑造，很难意识到自己的行为是错误的。但只要“诡辩者”意识到了自己的问题，是有可能做出改变的。前提是，你有非常强烈的自主动机。你可以这么做：

- 1.练习正面表达。如果你发现自己总是习惯性反驳他人，可以有意识地练习一些正面表达。比如在与人沟通时，学会说“是的，而且……”。即不管对方说了什么，先接纳和肯定对方的情绪、需求和感受，再提出自己的想法和建议，即使你们有矛盾，也会更容易解决。
- 2.积极倾听。如果你从对方的话中听出了额外的含义，冷静下来仔细思考，自己是不是曲解了对方的意思？然后真诚地提问听不懂的地方。比如你觉得伴侣在责怪你，可以开门见山地问：“你是觉得我哪里做得不好吗？”

如果主动冷静很难，可以提前和伴侣设置一个“冷静词”，可以直接喊“停”，也可以约定一个你们才懂的词语，让对方冷静下来。

- 3.寻求帮助。当一个人感到安全舒适时，防御性也会更低。所以，你可以通过深呼吸、冥想、心理咨询等方式，寻求专业的帮助，恢复心理能量。关键就是，通过各种方式给自己创造一个安全区。比如在你感觉很不舒服时，不要急于否认和攻击，可以先深呼吸，中断当下的情绪，有助于你做出更理性的决定。

好的关系不应该是一场辩论，事事都要争出个对错输赢。而是认识到我们都不完美，会犯错，但我们愿意陪彼此修缮自我，共同成长。

开当前破碎感情的勇气，也是对美好未来的期盼和笃定。

“下一个更好”并不是说可以随意地换一个新的伴侣，因为这样做，对自己和对别人都是不负责任的。如果因为一些小事就轻易放弃关系，那么在下一段恋爱中很可能会遇到同样的问题。因为问题的根源也许并不在于伴侣，而在于你自己。

因此，在考虑是否要相信“下一个更好”的理念时，我们需要反思自己，看看问题出在哪里，才能判断是否应该放弃目前的伴侣。

的陷阱。

值得一提的是，自恋是很多人在爱情里都会有的一面，小小的嫉妒、自私，需要多一点肯定和赞美，都很正常，但与NPD的区别是，我们对爱人有怜惜、尊重和共情、理解，也不会无止境地为了自己的利益迫害他们。

NPD基本无解药，正常人能做到的就是识别和逃离。

不管是NPD还是PUA，感觉自己处在一段糟糕的关系里，大部分时候应该告诉自己的不是反思、服从和改变，而是逃离。



婚恋咨询室



本期做客专家
冷爱，国家二级心理咨询师、婚姻家庭咨询师「冷爱」公众号主理人、花镇情感创始人，湖南省及广东省婚姻家庭咨询师协会副会长。著有《爱的沟通》《幸福的家庭》等切情感问题的答案》等作品

Q:

我今年33岁，家境很好。之前在国外留学，回国后在一个新一线城市生活，在脱单过程中遇到了卡点。

首先是消费观问题。我在相亲过程中，想判断对方的消费观。例如，当对方约我吃饭时，第一次见面选什么餐厅并不重要。但如果他继续约我，他选择的餐厅质量会成为我衡量的标准之一。我并不是要求对方总请我吃饭，只是觉得他不能认为这是一件随便的事，如果那样我会觉得不受重视。我希望对方有经济能力且大方，我不喜欢抠门。

另外，我是一个深度“颜控”的人。在留学期间，我交往的男友确实很优秀，对我也很好。二十多岁时我遇到他，这件事对我现在产生了很大的影响，我会不自觉地去拿别人和他对比。

现在，我不知道如何找到我的核心需求，以上两点我都割舍不掉，又不知道应该如何调整择偶标准。

在脱单这个问题上，我做了一个“百日计划”，但现在觉得自己像大海捞针一样浪费了很多时间，我觉得这些时间本来可以用在自我提升和创富上，我不知道哪些是正确的？该怎么有效率地去实施？

洁蕊

A:

洁蕊，你好！

你现在的問題有很大一部分来自前男友给你造成的影响。但你对初恋只是一种幻想，我可以保证：就算你们今天还在一起，你也从前男友身上挑出一堆毛病，你就是典型的被完美前任挂住的人。

你现在的解决方案肯定不是降低标准，因为你会不甘心。建议你跟前男友见面，打破目前的一些幻想。前男友在你的心中特别美好，但现在他变成什么样子你并不知道，有一点可以肯定他已不再是翩翩少年。所以，你需要做四件事：

- 1.打破完美前男友的高光时刻。有个词叫做“祛魅”，就是对于某一个人、事、物魅力的消解。任何人都不是完美的，就如同有时我们喜欢的不是一首歌，而是年轻时听那首歌的心情。我们所怀念的不是那首歌，而是青春。所以，你首先要“祛魅”。
- 2.尝试。你现在需要做一些正确的判断，因为你还不知道对你来说什么是对的。我们经常说：“我们只有在关系中才能学习爱，就像只有在水中才能学会游泳一样。”

你就像是一个天天在游泳池边徘徊的人，只待在岸上是没有用的，你要下水去游泳，你需要这种直接连接，产生直接的碰撞，才知道什么是适合你的。

3.落地。

我要告诉你一点，未来你会发现真正的伴侣关系当中，你所关注的颜值、衣品、餐厅都不重要。当你进入真正的婚姻生活，就会发现你的这些关注点都没有意义。因为你关注的这些再好，都不如他能帮你分担一些生活的压力来得实惠。

你在父母为你建造的阁楼里被保护得太好了，对于真正的生活一无所知。所以，你当下要做的是从这个阁楼里走出来，让自己的认知和想法落地，回归到实实在在的生活。

4.承认。

你现在心有不甘，觉得自己条件很好，自己的感情生活不应该是这样的。

其实生活并没有亏待你什么，也不会多给你什么。只有你做得对，才可能得到和拥有更多。

我们都是普普通通的人，没有一个人是来满足我们人生的。只能经过自己的努力，我们接受了本来的自己，承认自己了，连接自己了，我们的生命才真正开始启航，才有机会遇到另外一个生命。

如果我们没有接纳自己、连接自己，当遇到另一个人时，只会从他是否能满足我需求的角度，来评判对方。如果总是停留在这个层面，那么，我们永远无法和一个人真正地相爱。因为这个人对人而言，只是一个工具人。

还有一点很重要，因为自己生命本身没有被看见，所以就不明白自己的核心需求，会对自己充满自我怀疑、自我否定。在这种情况下，想找到一个满意的伴侣是不现实的。记住，首先要向内求，先成为自己，再建立关系。