

婚商学院

当有人以爱的名义施加伤害时，一定要清醒并坚定地走开

如何应对以爱之名的“表白暴力”？

■ 高艳丽

拒绝不喜欢的人，也可能是一件烦心事。“委婉拒绝，Ta没听明白”“拒绝之后，Ta尾随了我好几年。拉黑了还换号来加”“我很明确地说我不喜欢Ta了，Ta突然非常生气，骂我、说要毁了我”，因为“被表白”而遭遇身体和心理伤害的人并不少。今天，我们来聊聊“表白中的暴力”。

噩梦般的“被喜欢”经历

不久前看到这样一条新闻：女子被尾随者半夜入室表白，女孩被惊吓到后，男子的解释是：我没有恶意，我喜欢你。看起来非常荒诞，却代表了一部分人在求爱过程中的逻辑：我之所以这样做，是因为我喜欢你。好像以爱之名，再过分的行为都可以被原谅。

但如果揭开表白自带的浪漫色彩，会发现这些行为有的违法，有的触犯了道德，程度最轻的，也侵犯了他人的边界。“表白暴力”包括哪些行为？

- 1.跟踪尾随。
- 监视你，发送恐怖或淫秽邮件和短信，频繁打电话，不清自来地出现在你家、学校或工作场所，跟踪你的网络行为轨迹，使用GPS等技术跟踪你的位置。
- 2.性骚扰。
- 包括口头或书面性骚扰、身体性骚扰和视觉性骚扰。
- 3.身体、情感和言语虐待。

任何伤害或威胁到你安全的行为；总是让你报告行踪，要求知道你手机和社交媒体的密码，监控你交友；非常容易嫉妒，不断指责你，在别人面前羞辱你；用自己来威胁你：“如果不答应，我就自杀。”阻碍你交友：“如果我得不到你，那么别人也得不到。”

还有一些不那么激烈的行为，如不清自来地出现在你家、学校或工作场所，频繁地打电话，因为跟“喜欢你”这样的感情联系在一起，边界也显得模糊，身处其中的人，很难判断对方是不是真的越界了。

这时候，有一个非常简单的判断标准：当你表达出自己的不满和不适时，对方是否可以

接纳你的态度和情绪？如果你明确向对方表达：你这样让我不舒服，我不喜欢，对方就停止了。那这就不是暴力。因为他看到和尊重你的感受，你们仍然是可以沟通的。

但如果当你试图表达自己的不适和压力，对方非常生气，出现了过激的言语和行为；当你觉得你在对方面前无法表达自己的感受，或者表达了对方根本听不进去；当你在这段关系中感到被控制，有强烈的压迫感时，这样的“示爱”就是越界的。不要怀疑，这就是“暴力”。

不能接受拒绝的“自恋暴怒”

可以发现，这些“暴力表白者”有一个突出的特征：无法接受被拒绝。在被拒绝之后，往往会做出极端的反应。这一现象在心理学分析上有两个概念：正常的攻击性和“自恋暴怒”。

我们每个人都有攻击性，它让我们尊重和追求自己真实的欲望。比如说我喜欢上了一个人，某种程度上，我希望对方能成为我期待的样子：也喜欢我，与我同频，可以理解和帮助我。但这个攻击性的前提是：我尊重你的感受。我认为你是一个独立的、主动的个体，有自己的需求和偏好，而不是我的延伸。

有正常攻击性的人，在遭到拒绝时也会失望、生气，甚至跟对方发生冲突，但Ta内心是可以理解和接受拒绝的。因为Ta知道对方是独立的存在，做出什么选择是对方的自由。“自恋暴怒”就不一样了。Ta们会认为“我是宇宙的中心”，意识不到别人是独立的个体，而是当作自己的一部分，别人存在的目的，就是帮Ta维护那个意识中的“完美宇宙”。认为每个人都应该赞同我的意见，满足我的需要。如果没有，就是在否定我整个人。

这时，Ta们不会试着去表达自己的感受，选择争取或者接受，更多的是想要去毁了这个。Ta需要用这种攻击性重建自己被威胁到的“完美宇宙”。

比如，大街上的自动售货机，有时候投币进去东西没出来，有人就会很生气地踢打它，这其实就是一种“自恋暴怒”。因为售货机没有按预期给Ta回应，剥夺了Ta的全能感。

应对“自恋暴怒”者的表白时，不要企图通



过妥协改变对方，我们首先要做的就是联系信任的人，保护好自己。

遇到“表白暴力”，怎么办？

被表白，本是温柔的事。可某些表白披着爱的外衣，充斥着暴力和胁迫，这便是被表白者的噩梦。如果遇到“表白暴力”怎么办？

- 1.如果遭受情感和言语虐待。
- 如果你频繁地出现自我怀疑，总是在道歉或纠结“我是不是太敏感了”，不愿与他人交流，那你很可能正在遭受情感虐待。如果发现自己出现了抑郁、焦虑、自我厌恶、恐惧等情绪，要积极寻求亲人、朋友在情感上的支持。
- 维护自己的支持系统：信任的家人、朋友。如果有人试图切断你跟他们的联系，别听他的，想办法跟他们取得联系，说明你的情况。支持系统越稳定，受到情感暴力的影响就越小，也更容易脱身。
- 不要过多地把精力放在判断“谁对谁错”上，问问自己：跟Ta在一起你感觉怎么样，如果不舒服，就可以离开。
- 2.如果发现有人在跟踪你。
- 靠近周围穿制服的人，如保安、警察、公车或者地铁工作人员。如果有同伴，马上让Ta知道你的情况。如果是一个人，找周围的人交谈，或者大声打电话给家人朋友。

情感婚恋 家庭周刊

留意记录跟踪者的信息，尽快走到监控区域内。记住几个重要家人、朋友的电话，即使遇到不能使用手机时，也可以通过其他方式联系他们。

- 3.如果有人用电话、微信等不断联系你。
- 向对方发送明确的警告，告知Ta不要再跟你联系。如果对方没有停止，不要回复。不要删聊天记录或者电子邮件，保存好截图再拉黑。

- 4.如果遭遇身体暴力。
- 首先保证自己的安全：如能不能逃跑？能不能联系到别人？如果跑不了，先想办法让对方情绪平息下来。

识别危险信号：暴力发生之前，语言和行为能传递出一些信号，如情绪不稳定，控制欲强，有过激的言语表达。感觉到不对劲立马提高警觉，在危险发生前离开。

如果事情发生不止一次，需要法律援助，要注意保留证据，录音录像。

“爱”很美好，但有时又有迷惑性。比起抽象的“爱情”，我们更应该想清楚的是在一段关系里，我们希望怎么被对待。正是这些被对待的方式，造就了现在和未来的我们。当有人以爱的名义施加伤害时，一定要清醒并坚定地走开。

（作者系心理咨询师、APPC心理健康师）

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》《切情感问题的答案》等作品

Q:

我今年40岁，离异，带一个女孩；男友39岁，未婚，双方都在体制内工作。八年前，在我离婚两年时，我们相识在一个书法班。两个人兴趣爱好相同，彼此欣赏，他并不介意我离婚带娃，感情很好。后来我未婚先孕，他父母反对，孩子没留下，我想分手，但他一直不舍得放下。我父母知道后也很反对，双方父母反对，反而促使我俩更好。

但在后来相处的两年多时间里，彼此有很多磨合不好的地方，遇到矛盾和问题他喜欢冷处理。如几天不理我，过几天又当什么都没发生一样，很热情地来找我。

后来因为一件小事我选择分手，并拉黑了他的联系方式。分开一年，自己感觉放下了，就把他从微信黑名单里拉出来改为删除，然后他就不停地加我好友，我就通过了。近三年，他有空就找我聊天，一直找机会想见我，我都拒绝了，但是联系一直没断。这期间我们都没有找新的对象。

直到两年前，我突然想结婚有个家，第一个想到的就是他，于是我们恢复了见面。开始好像又在谈恋爱，但时间一长，之前的问题又出现。去年就是在矛盾和处理矛盾中度过的，我逼他结婚，但他明确表示现在不考虑婚姻。

今年的矛盾和问题少了，相处比较轻松、平淡，是认识八年来情绪最平稳的一段时期。我们现在这种状态一直维系下去不难，但想更进一步，他好像不愿意，而且我还想再要一个孩子，年龄也有点大了，我很困扰，不知症结何在？您有什么建议？

安宁

A:

安宁，你好！你目前的问题，可以从以下几个方面分析：

- 1.只有持续学习爱，才能拥有爱。
- 离婚并不可怕，可怕的是没有觉知，也就是对离婚的真正原因浑然不知。
- 离婚后，一定要做复盘。复盘在这段婚姻中，自己学到了什么、要提升什么。如果没有复盘，人生就没有长进，就会反复陷入同一种困境。

离婚后，我们也不可能通过遇到一个人，就解决了所有的情感问题。只有持续学习爱，才能拥有爱。爱是一种可以学习的能力，爱也是一种值得终身学习的能力。你在这段关系中反复拉扯了八年。虽然这段关系现在看上去很平稳，但其实双方还没有真正地面对冲突。双方现在就像是在浅水区里玩耍，一旦走向深水区，关系就会有危险。你们目前的状态，是一种陪伴式关系，但不是可以进入婚姻的、持久的亲密关系。真正的亲密关系，必须经历冲突。比如，你要搞清楚，男友对结婚有哪些顾虑？在什么情况下他才愿意结婚？

- 2.懂得规则之爱。
- 你八年前和男友认识，在这个过程中与他纠缠了八年。由此可以看出，你是一个没有决断力的人。结合五种能量之爱来分析，你要懂得规则之爱。因为只有当一个人懂得规则之爱时，才能做出决断。
- 五种能量之爱分别是：规则之爱、抱持之爱、激情之爱、激励之爱和奉献之爱。

在关系中，一定要有规则之爱。所谓规则之爱，就是在关系中懂得赏罚分明，而且彼此是有承诺的。在规则之爱中，可以清楚地告诉对方什么事情是自己的红线，是自己绝对不能接受的。

你在和男友断断续续的牵扯中，其实损失了很多潜在的机会。而且，时间越长，就越无法离开他。

爱的路上怎样才能过得幸福？答案是一定要有决断力。在什么情况下自己要 and 男友讲明白自己的需求和底线，在什么情况下就不需要再见对方了。因为你没有决断的能力，所以才会反反复复在他身上耗费心力。

决断力本质上来自规则之爱，不懂规则之爱，就没有办法做出决断。

- 3.学习抱持之爱。
- 对方不愿意和你结婚的一个主要原因是你没有抱持之爱。比如，你为什么会因为一件小事就选择分手？因为你没有办法稳定自己的情绪，也很难去抱持别人。一个人要先能稳定自己的情绪，才能去抱持别人。

什么是抱持？抱持的本质，是像大地一样稳定。如果我们不能像大地一样，我们就无法承载别人。通过你的讲述，在这段关系里，很显然是男友承担了更多关系稳定器的功能。遇到矛盾时，他的冷处理方式在当时会化解你的进一步抓狂。

当然，男友肯定也有不少问题。因为是你来提问，本着谁痛苦谁改变、谁改变谁受益原则，所以我这里主要讲的是你自己需要提升的地方。

婚恋智慧

■ 宁柠

那些让我们受伤的关系并非不可替代

朋友小洁身高165厘米，体重110斤，男友竟然嫌她胖，两个人为此吵过很多次。他们在一起仅半年时间，就多次发生矛盾，且大部分都是男友发起的，事后基本都是她去哄男友。

大家都劝她分手，从各种角度分析她男友的心态和行为，告诉她，他们不合适。但小洁并没有分手。

身边有许多这样的情况，在感受上，已经明显感觉到自己很累了，甚至觉得只有自己在用心维护这段关系，对方是那种无所谓的态度；从理智上，也分析了对方的行为和性格，认为对方也许并不真的适合自己，但就是割舍不下。面对这种情况，该如何拯救自己？首先要知道爱是没有无缘无故的，你爱Ta肯定是有原因的。这里有两层意思：第一层是对方某些方面吸引到你；第二层是对方满足了你心里的某种需要，这一点最为关键。

因为第一层原因一般只会让我们对一个人产生好感，第二层才会让我们产生爱。

我的另外一个朋友各方面条件都很好，她爱上了一个男生，他各方面都配不上她，对女孩还颐指气使。女孩在一次又一次被伤害后还是不愿意分手。朋友们都觉得女孩是被爱情迷了眼，失了智。但任何一段感情，只要你还留在这段关系里，就说明它有你认为值得留恋的理由，只是这个理由埋藏在你的潜意识里，自己觉察不到。

这个女孩从小到大都是被爱的角色，她得到的爱太多了，无处发散。而他的男友以一种弱者的状态出现在她面前，她的爱有地方释放了，她觉得他没有人爱太可怜了，她爱他就是在拯救他。所以，被需要、被依赖就是她爱男友的原因。

其实，真正影响我们的是我们自身的需要。如果换一个男生，也是这样出现在那个女孩面前，她也会毫无保留地去爱。

所以，遇到这种情况时不妨先问问自己：你爱这个人什么？这个人能给你什么？你的心理需要和情感需要只有这个人才能满足吗？换一个人或者换一种方式是不是也可以实现？

多数人都会谈不止一次恋爱，因为有不一个人可以满足我们的心理需要。那种让我们受伤的关系，实际上并没有想象得那么不可替代。之所以如此割舍不下，很多时候是自己给自己套上了枷锁。

对我们来说，就相当于买豪车时的一张5元优惠券，我们会为了使用那张优惠券，去借可能需要我们几十年才能还完的一笔贷款吗？想要开车，明明有很多更适合我们的经济实惠的车型，为什么要因小失大，让自己承受如此之重？

所以，希望大家都可以选到对的人，谈一场愉快的恋爱。

■ 罗近月

我在十多年的咨询工作中看到：几乎没有任何一段关系的质量，会比你与自己的关系更好。

当我们不愿理解自己时，就会不断地用力，要么改变关系，要么改变自己；当我们不够理解自己时，在关系里就会感觉怎么做都不对，怎样努力都得不到理解和认可。想要自己离开痛苦的关系，想要有更舒服的关系，只有走上向内理解自己这条路：打开向内探索的大门，也就同步打开了通往关系的那扇大门。

当你理解了自己，也就改变了关系，这就是关系的镜像原理，关系始终是一面镜子，它折射出你对待自己的态度和方式。如果你看到了你是如何对待自己的，你就理解了对方便为何会那样对待你，然后你就能从慌乱中安定下来，手里握紧自己这个“方向盘”，

决定着关系这辆“车”该开往何方。

比如，当你进入关系，就好像你要出去见一个人，一开始并没有什么不对，然后你从别人的眼神里看到别人看你的奇怪表情，你觉得哪里不对，然后你问对方。对方觉得你肤色不对，该换件衣服，于是你换了一件衣服，结果显得你的个子矮了，于是你又穿上高跟鞋，对方觉得你不够自然可爱了，你又努力让自己变得可爱……

实际上，很多痛苦的关系里都有永远无法满足的要求，只要你开始问对方“我哪里没有做好”。而如果你想从痛苦的关系中脱身，需要换一条路走。

首先，当你从别人看你的奇怪表情里，冷静地去通过关系这面“镜子”来检索，你可能会发现自己脸上有墨水印，确认了这块墨水印在左侧脸颊上。你能冷静检索“镜子”的前提，是以你与自己建立的信任和



。 婚恋新知

关系的镜像原理：理解了自己就改变了关系

决定着关系这辆“车”该开往何方。

比如，当你进入关系，就好像你要出去见一个人，一开始并没有什么不对，然后你从别人的眼神里看到别人看你的奇怪表情，你觉得哪里不对，然后你问对方。对方觉得你肤色不对，该换件衣服，于是你换了一件衣服，结果显得你的个子矮了，于是你又穿上高跟鞋，对方觉得你不够自然可爱了，你又努力让自己变得可爱……

实际上，很多痛苦的关系里都有永远无法满足的要求，只要你开始问对方“我哪里没有做好”。而如果你想从痛苦的关系中脱身，需要换一条路走。

首先，当你从别人看你的奇怪表情里，冷静地去通过关系这面“镜子”来检索，你可能会发现自己脸上有墨水印，确认了这块墨水印在左侧脸颊上。你能冷静检索“镜子”的前提，是以你与自己建立的信任和

默契为基础。

然后你知道你所呈现给对方的，就是左侧脸颊有一块墨水印，并且你在对方再盯着你看的时候，能意识到你左脸上有墨水印，那么你就更加淡定了。这种淡定，是以你对关系里的自己进一步的了解做基础的。慢慢地，对方就会接受一个左脸颊有墨水印的你，不再奇怪地盯着你看。关系就改变了，实际上你什么都没有变，你只是冷静、镇定了下来。

但要知道，这些冷静和镇定，都是因为你对自己足够的理解在为你撑腰。没有这些理解，我们就会不断为他人去改变，一直停不下来，关系也会一直模糊不清。

只有先留意到从关系里反馈回来的信号，通过识别、理解、澄清，再变成关系里的看见、意识和觉察，我们便会在关系里重获稳定。

这就是自我成长之路，改变关系并非最终目的，我们收获的自我理解会改变我们生活的方方面面，并将我们的生命整体向前推进。

所以，真正的自我成长步调，一定要慢，不要急着改变什么。

在探索关系和理解自己的过程中，你的心理结构会被不断夯实，关系里的对方也将不再摇摆，不再有那么多模糊的相互震荡，关系就会变得清晰而稳定。

如果一个人特别缺乏关系滋养，用自己的无意识模式，花十年的时间去关系里试错、痛苦或纠缠，就已经足够了，不要让自己一直困在这里。要尽早开始自我理解，然后带着一份觉醒把自己的人生带往新高度，这不是为了创造多少价值，而是因你才是关系的中心，不需要重复一次次没有觉知的受苦。

希望每一位因关系受苦的人，都有机会通过勇敢的向内探索，激活自己的潜能，活出自己全新的生命。

（作者系心理咨询师，著有《生活需要幸福力》《在婚姻中看见自己》等）