

## 婚商学院

“强势”并不意味着强大，真正的强大，不需要通过压制和命令对方去实现，而是发自内心地接受自己的需要，相信自己

## 卸下“强势”的盔甲，让心越来越近

林音

来访者小寒又和男友分手了。虽然这次也是她提的，但男友说，她太强势，早想分手了。

“强势”是历任男友对她的评价。对此，小寒很困惑，因为她对朋友很不错，人缘好，很少发脾气。唯独在感情里，是另一副模样。她控制欲强，不愿意听取另一半的意见，很难妥协，一定要占据主导地位。这总是成为她分手的原因。

像小寒这样对外温柔，却在亲密关系里“变身”的人不在少数。Ta们总被贴上“太过强势”“不讲理”“情绪化”“脾气不好”的标签。其实，大多外强的人并不是真的强势，只是在亲密关系里如此。一点小事都能轻易唤起Ta们的占有、支配和控制欲，但自己却很难觉察，反而觉得自己不被爱而十分委屈。这是为什么呢？

## 关系中表现越强势内心越脆弱

聊起分手的原因，小寒想起最近的一件小事。她去看一部期待已久的电影首映，偏偏那天晚上有男友最喜欢的球队比赛。男友便建议，让她和朋友一起去看，下次他一定陪她去。小寒却认为，球赛什么时候不能看？电影首映只有一次。“难道我都不如足球比赛重要吗？”小寒瞬间变脸。男友觉察出她的不悦，只好决定陪她去看电影。大概是因为看电影时，男友看了两三次手机，关注球赛的进程。小寒察觉到男友心不在焉，“你不爱看就别来，明明都陪我看电影了，还一点都不用心？”她越想越生气，突然起身走了。男友好不容易追上了她，回家路上，小寒在车上不断指责男友不在意她的感受，甚至一直“翻旧账”。一件小事，就这么变成了激烈争吵的大事。

这样的事经常发生，她总因一点小事突然变脸，情绪失控。但这一切，并不是因为她真的强势，反而是因为她内心太过脆弱，有着太深的不安全感。

当男友犹豫要看球还是陪她看电影的时候，就已经惹怒了她。那时，小寒最在意的，对方是不是把她的需要放在自己的需要之前。她认为这样可以证明男友是爱她的。

小寒一直没有安全感，极度缺爱，在关系里，她不能忍受自己不被重视，很容易在一件又一件小事上考验另一半。只要对方显示出一点怠慢或不情愿，都会无意识唤起她被忽视的童年记忆。

在关系中表现越强势，越不在乎对方的人，往往内心越脆弱，越在意另一半。Ta们真正需要的是对方强烈的关注。大部分时候，Ta们是用“恨”来表达爱。

## 用攻击的方式表达自我需要

为什么一个人不说出自己的需要，转而对用攻击的方式表达呢？

这样的人，常常生活在一个无法说出自己真实需要的家庭。拿小寒来说，她的家庭重男轻女。五六岁时，父母忙于工作，只带着弟弟在外打拼，把她放在亲戚家里，很小就要自己照顾自己，养成了十分要强

的性格。小寒记得一件让她受伤至今的事。有一次，她考了全校第一，期待着父母的夸奖，但他们关注的还是弟弟，好像自己不存在一样。这些痛苦压抑在心里多年，让她决心要成为一个很厉害的人。她毕业后进入一家公司，一路做到管理层。这时，她的父母似乎才能“看到”她了。但童年的那个伤疤却

一直在那里。

不知不觉地，在工作、生活，特别是亲密关系中，她更渴望占据主导地位。她无法承认自己需要伴侣的爱和关心，习惯什么都自己扛。因为一旦承认，她就必须面对一个残酷的事实：自己一直是不被爱的，是脆弱的。她骨子里害怕被“抛弃”，不会在关系里表现出柔软的一面，不允许对方不听自己的，不会给任何人对自己说分手的机会。这是她一直以来保护自己的手段。

在亲密关系中，她又总是矛盾的，明明心里想的是：“你陪我吧，你陪我，我很开心。”表现出来的却是：“随便你。”当对方真这么“随便”做了，她又会十分崩溃地表示，你必须听我的。“你没有关注到我，我很受伤”，所以我要用一种强硬的态度来攻击你，引发你的对抗。这样就可以发泄自己的愤怒和委屈了。这种愤怒和委屈是从小到大一

直积累的，只是到了成年后的关系中，才有机会修复。但对Ta们的另一半来说，需要很大的心理能量，才能涵容这种“强势”。不只是女性，男性如果在被强烈忽视的家庭里长大，也会表现出显性或隐性的“强势”。他会因为忽视而感到自卑，在关系里想要控制和打击对方。用攻击和发泄重获内在的掌控感和自尊心，来疗愈自己破碎的自恋创伤。

## “配得感”才是真正强大的核心

如果你深入了解外表非常“强势”的人，你会发现，有不少人内心是非常柔软的。Ta们的“强势”，很大程度上是为了保护自己不受伤害。但不是人人都能发现这种隐藏很深的缺失，也不是人人都有力量去承受这种自儿时起就在蓄积的“破坏力”。

所以，Ta们总是在关系里受挫，因此更加认定自己是不被爱的。那么，如何改变呢？

我遇到过不少看上去“强势”的人，当Ta们最开始走进咨询室时，不会诉说自己的痛苦，也不会承认自己有任何问题。仿佛拥有世上最坚硬的盔甲，多年来的忽视或缺爱，让Ta们习惯了戴上“强势”的面具。但实际上，当Ta们放下盔甲时，才是真正强大的时候。转变“强势”最重要的是，认识到“强势”并不意味着强大。

很多时候，我们伪装自己很厉害，你必须听我的，或者自己不能被打败的样子，恰恰因为我们太害怕失去和受伤了。真正的强大，不需要通过压制和命令对方来实现，而是发自内心地接受自己的需要，相信自己。接纳那个曾经不被爱的自己，并且相信自己具备能力，是配得到爱的，这种“配得感”才是一个人真正强大的核心。

如此，才能真正学会爱自己，爱他人，创建彼此都舒服的亲密关系。相反，如果在亲密关系里，你正在跟一个很强势的人相处，感到很不舒服。对方可能会以自己为主，让你感到没有被尊重、被看见，但这不一定是Ta不爱你，而是Ta缺乏情绪的自控能力，并处在内在创伤的持续影响中，有时会变成“小孩”。那么你可以尝试向Ta坦诚表达，Ta的“强势”给你带来的感受，以及这种“强势”可能来自哪里，对Ta曾经的经历表示共情。

你的理解，或许会使强势的对方第一次被看见，领悟到自己在做什么，为什么这么做。这会动摇Ta一直以来的思维和行为模式，也会让你们的心越来越接近。（作者系心理咨询师，著有《走出心无力》等）

## 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:

我和前男友恋爱十年，这十年我们发展不同步，我考了研究生，找到了一份不错的工作，而他没拿到大学毕业证，找不到工作，靠信用卡度日，负债累累。我工作一年后，有了积蓄，为了不让他被债务困住，就把自己的积蓄十万块钱全部拿出来给他还债，他打了欠条。

后来两个人越来越疲惫，我督促他上进，升级学历，他被我“逼”得很不情愿地学习，怨气越来越大。后来随着年纪增长，我比较迫切地想要进入婚姻，而现实条件是他负债累累，家里也没有任何帮扶。我跟他商量，房子车子我家来出，今后孩子跟我姓，他没有否定。但后来一次争吵中，他历数我强势又充满控制欲，甚至还把大学没拿到毕业证怪到我头上，他觉得是因为大学里我总是闹小脾气，他不得不逃课来陪我，所以挂科，以至于今天混得这么惨。我各种道歉，然后去找他家里人调和，最后却换来两人的分手。

分手两年我们没有任何联系，只听说他很快找了新女友。即便跟他没有联系，那些网贷逾期催债的电话还是会打到我这里来，让我帮忙找人。等他欠条上写的还款日期到期，我就去起诉了他，律师给我的反馈是，他的态度非常不好，像个无赖。我觉得又愤怒又心酸，以前我一直觉得他是一个温文尔雅的男生，现在变得面目全非，实在让人难以接受。

法院调解的结果是他逐月还我钱，他满口答应，但现在已过去四个月，我一分钱也没收到，期间还会收到一些网贷逾期的催缴电话，让我帮忙找人。我陷入一种非常内耗的境地。一方面，感觉毕竟多年感情，我不忍心再逼得他走投无路。我想要不就此打住，彻底翻篇。可另一方面，我又不甘心，凭什么他还可以开始新的感情，我不想让他好过，打算申请强制执行，拿回本该属于我的钱。只要一想起此，我就在“算了”跟“凭什么”之间疯狂拉扯，感觉好痛苦，想问一下您的建议。

文静

A:

文静，你好！

我能理解你为什么会在“算了吧”和“凭什么”之间摇摆，两者态度看起来截然相反，其实都是发自内心的。只不过“算了吧”是你的理性，“凭什么”是你的感性。

理性给你分析各种利弊，得出最佳答案：放手。感性依旧沉溺于旧日情绪，怂恿你纠缠到底：拿回钱，不要让他好过。到底应该信赖哪一种声音？相信大家知道，一定是理性的。理性是一种清醒的、负责的、基于个人的社会经验、知识储备、逻辑思维，以及价值需求进行推算的综合评判。而我们的感性其实非常不可靠，它是冲动的、发散的，所要填补的只是情感上的失落和情绪上的亏欠。感性如果没有理性来领航，将成为一种缺乏目标感的、泛滥且有害的思维。

现在对你说就是这样一种状态，你的理性想要挽救你，你的感性想要“坑”你。而你最想听的，其实还是感性的声音，理性拉都拉不住。习惯屈从于自己的感性，不愿意听取理性的声音，不是你处理欠款问题的方式，也是你恋爱十年一贯的态度。

谈恋爱为的是什么？无非是享受感情、处理矛盾、考察人品、发展关系，基本这四点就可以概括恋爱的全过程。你看你恋爱是怎么谈的，完全是“恋爱脑”的谈法，只要陪我玩，在一起甜甜蜜蜜的就行，根本不考虑对方的人品如何，有没有基本的生存能力，是不是靠得住。

读了四年大学，他连毕业证都没有拿到，说明他连基本的自律都没有，对来毫无规划。没有大学毕业证也能找到工作，他却靠信用卡度日，负债累累，一个家里提供了任何帮助的男人还能这样，说明他已经废了，眼高手低，缺乏责任心。还把责任都推到你身上，说明他幼稚、不成熟，完全抗不了压。

即使你已经看出他不达标，不是合适的结婚对象，你也不是转身离开，而是“我要努力改造他”。为了能结婚，你都卑微成什么样子，就这样人家还不满意，你还要各种道歉，找他家人说和。

到最后你起诉他还钱，他要无赖，你居然还觉得突然。他是今天才面目全非的吗？你的“恋爱脑”直至今日还是持续发挥作用，他都已经靠信用卡逾期、借网贷生活，你看见的却还是他凭什么可以恋爱。

眼下的不甘心与气急败坏就来自于你在这段感情中时间成本太高，付出太多，底线太低。你继续纠缠下去，损失会持续加剧，你在他那里得到的羞愤感也会越强烈，这会导致你更走不出过去的影响。

一个独立的有着体面工作和收入的现代女性，却死抓着这样的一个男友不放，即使分开了，也依旧被他掌控着情绪。放下他，需要提高理性的声音，压抑感性的需求。

十万块钱不是个小数目，能要就要，要不到就放手。怕的就是你以要钱的名字，隐藏自己还在乎他的事实。离开一个人，不是物理距离上的远离，而是这个人不会左右我们的情绪，不会对我们的生活持续施加影响力。希望你真正地离开他。

分手两年，我依然不甘心放手

## 心语小贴士

## 不要在婚姻中争对错

周小鹏

婚姻中，90%的矛盾都是因为想证明：我是对的，你是错的。

“要不是你出门的时候磨蹭能赶不上车吗？”“我跟你说了多少遍了，你就是不听，现在后悔了吧？”这种对话是不是很熟悉，结果是两个人在争对错中，越来越情绪化，都想要压过对方一头，结果两败俱伤。

那么，遇到矛盾如何解决，让夫妻关系融洽呢？教你一个简单的技巧。

如果你和伴侣有了分歧，交流时试着把“你”换成“我们”。比如一起出门时，伴侣整理东西、换衣服耽搁了时间，这时你不要说“不能快点，别磨蹭？”改成“我们得快点，要赶不上车了。”

当你说话时用“我们”开场时，很难引发对方的反感。哪怕你很生气，语气很强势时，只要用上“我们”，比如“我们必须一起想办法解决”“我们在这件事上有误会，今天必须说清楚！”就会既让对方感受到你的情绪，但又不伤人。

所以，争对错只会让原本应该在一条战线的你们变成对立面，但“我们”又能把双方拉回统一战线，它指向的是怎样更好地解决问题。

当然，说“我们”不是委曲求全，是让你学会换位思考，跟对方形成合作思维，你的思路开阔了，对方也会更愿意配合你，你们的关系自然也会越来越和谐。

（作者系知名心理咨询师、婚姻情感指导师）

## 咨询师手记

## 做一个不那么紧绷的伴侣

许川

香凝找到我时，丈夫已经提出了离婚。香凝聪明、干练，是单位的骨干，在家里什么事都是她拿主意。她一直觉得丈夫内向、没本事，她付出很多支撑这个家。可是到了40岁，一直都顺着她的丈夫经常跟她吵架。香凝不明白，自己对家里尽心尽力，丈夫现在反倒不领情，还说被自己控制了这么多年，受够了，要离婚。

## 付出者容易把“控制”合理化

其实，控制会被穿上很多漂亮的外衣。最难识别的就是付出。因为控制者无论是对伴侣还是对孩子，都替他们安排好了一切，无论在家务上还是经济上都付出了很多。所以，当他们没有得到相对应的情感反馈时，就会心生委屈，觉得是别人有问题，而不会认为是自身的控制行为本身有问题。所以，控制者往往很难察觉到自己控制的行为，反而会找到很多原因来解释，把“控制”合理化。

之所以会这么做，是因为他们格外在意亲密关系里的权力，渴望自己能拥有支配的力量。本质原因有两点：1.高自恋，不敢面对自己内心弱的一部分，所以会用完美来伪装自己，拒绝承认自己身上存在的任何问题；2.高焦虑，他们很害怕失控，所以想要一切都围绕着自己设定的秩序去运行，坚决不妥协。

在家庭中，重要的是感受到被接纳。也就是说，伴侣在你面前能否轻松、自在、舒适，感受到自己被你爱着，这个因素决定着你们的婚姻质量。

当你采取控制的行为时，伴侣会感受到压抑，觉得自己在你身上感受不到接纳，他的任何行为都不被你允许，还总被你否

定、指责，你的强势让他感受不到被需要，你的任何决定都不会去听从他的意见，所以他感受不到被你爱着。

而对于有控制行为的人，他们考虑的视角是自我的视角，很难和伴侣共情，看不到伴侣内在有什么感受，也会忽略伴侣内心痛苦，反而把伴侣内心的柔软看成弱小和怯懦。因此，伴侣感受到不被理解、行为总受限，认为控制者以自我为中心，就会选择分手、离婚。

## 走出高自恋，看见伴侣的感受

有控制行为的人，并不是意识不到自己的行为，他们其实清楚但不愿意承认。他们在择偶时选择的伴侣一定不是性格很强势的，会偏向于选择性格内向、比较自卑的伴侣，潜意识告诉他们这类人可以被控制、容易被掌控。所以，会有一些现象：性格强的会配了一个性格偏弱的伴侣。回到香凝的故事，可以这样度过离婚危机：

1.从对抗视角转向从发展的角度看问题。

中年夫妻闹矛盾不是坏事，因为矛盾意味着双方有了自己的主张，他们内心都

想做一个大人，这是一个人发展的必经之路。当丈夫开始跟自己争吵，敢于说出自己的想法时，耐心倾听他想表达的到底是什么？允许伴侣说出自己的观点，承担起自己想承担的责任。

2.试着放松自己，允许家里的有些主意让丈夫拿。

强势的本质是害怕失控，也包含着对丈夫的不信任。心里潜藏的暗示是：如果听你的，我将不被尊重，我将失去价值。试着让自己放松一点，相信伴侣，相信他也能做出正确的决定。

从对抗的角度，香凝和丈夫濒临离婚；从发展的角度，香凝允许自己放松，做一个不那么紧绷的女人，丈夫开始承担责任，两个人关系不再是强势对弱势，而是更加平衡。

喜欢在感情中控制的人要想幸福，就需要走出内心的高自恋状态，意识到自身存在的“过度强势”问题，学会看见伴侣的感受，尊重伴侣的意见，打破内心的设防，不再以自我为中心。

（作者系相待心理创始人、资深婚姻情感治疗师）

