

# 男友自卑,我们的恋爱亮起“红灯”



心诊室

点评人:安徽省精神卫生中心  
心理治疗师 郑诚



图片来自“睦野画舍的相册”

倾诉人:雯雯 26岁

初交往的时候,我被他文质彬彬的外表和气质所打动,然而了解越多就越觉得他的某些想法不可理喻,我们的关系也变得越来越紧张,希望能得到心理医生的指点。

他比我早两年进公司,凭着兢兢业业的工作作风已经成为领导器重和着力栽培的对象。我呢,刚进公司,什么都摸不着头脑,常出错,老挨骂。久而久之,同组的同事都对我敬而远之,我心里明白是怕我连累他们。

他也在工作上教训过我,那是因为我一份另外部门需要的报表送到了他的办公桌上。也是这件事,让我见识到了他的认真负责,也被他身上散发出的工作魅力所吸引。

后来,工作上渐渐有了更多交集,才发现他对我这个新人挺好的,很照顾,也愿意倾囊相授。再后来,也不知是谁主动,反正就是确定了恋人关系。就在我甜蜜得一塌糊涂的时候,同组的同事旁敲侧击地提醒我,说他这个人有点“阴”,不太好相处。当时的我肯定是听不进的,一来在我备受“冷落”时,他帮过我;

二来,恋爱初期,正处于智商等于零的阶段;第三,谁知道他们是不是在别有用心地嫉妒呢?

可随着了解的深入,我越来越感受到他的不好相处。他常常疑神疑鬼、断章取义,往往我的一句不经意的话就会引来他情绪上的轩然大波。我不明白他为什么可以看上去那么阳光,内心却阴郁得可怕。

半年前,我过生日,他提前在一家中餐店订好位子,为我庆祝生日。我当时随口说了句,这儿的环境真不咋地,卫生不行,下次咱们别来了。在我看来,这只是一句很客观的评论,但他却立时变了脸色,说我是嫌弃他,觉得他的品位和档次不够。我听完当然是急着辩解,但越辩解他越说我解释就是掩饰。结果,那顿饭不欢而散。

虽说这桩风波很快平息,但从此我算是吃一堑长一智,不敢在他面前乱说话,脱口而出之前总会考虑再三,该不该说,说出来会不会又惹他不高兴。

前段时间,我们还是爆发了有史以来最激烈的一次争吵,他说出

一大堆的“毛病”:他过生日,我明知他不喜欢西餐也不怎么会用刀叉,还非要请他去吃上菜繁琐的正式西餐;明知他拿钱不多,每次逛街却总爱往高档柜台跑;明知他不喜欢运动,却非逼着他去健身房,明摆着是嫌他胖……我越听越觉得纳闷,有些事有些细节我早就记不得了,他却记得很具体;原来我从前不小心讲的话、做的事,在他心中竟是如此不可原谅。

朋友们知道了,都纷纷让我远离这个男人,说他这么在意这些细节其实是因为自卑。我觉得他们说得不无道理,但又觉得没什么大的原则问题,就不应该随随便便放弃一段感情,怎么说他也在我最难的时候帮过我;再说,就这样分开了,在公司里低头不见抬头见,会很尴尬。而且静下来时想想,他还是有很多优点的,譬如,他处事稳重,还有最令我欣赏的是他的工作态度,以及他文质彬彬的外表和气质……

我到底该怎么办呢?

记者 李皖婷

## 专家建议

雯雯你好!恋爱关系的建立过程永远是复杂而不可预测的。两个原先毫无关联的适龄青年,由于种种机缘巧合遇到彼此,既相识、相知,也相争、相斥。究其本质,我们都在心中对对方存有某种期待,每当对方符合期待的时候,就会觉得真是“找对了人”,而一旦对方的某些行为让我们心生疑惑和不满,就容易觉得“当初做了错误的判断”。假如能够不断磨合,关系便得以继续,甚至升级至婚姻;但若矛盾盖过甜蜜,关系便出了状况。这时候需要冷静下来思考一个核心问题:我的期待到底是什么?

比如,最初男友吸引到你的地方,是“文质彬彬的外表和气质”,“被领导重视和欣赏的工作态度”,以及在别人远离你的时候向你伸出了援手。这几个特征听起来都是自信而有魅力的表现,我们至少可以推测,他相信自己能够在众人面前维持自信的状态。可是在你面前,他逐渐暴露出不为人知的一面,自卑,多疑,斤斤计较,或许这是因为他对你的要求越来越高,期待你能比别人更加尊重他、理解他,正如你希望他更加自信、强大、表里如一。双方的期待都水涨船高,往往意味着彼此的失望也在不断增加,这是一个显而易见的恶性循环。

此时,矛盾中的双方不如都换一个方向试试,思考另一个核心问题:为了满足对方的期待,我能做些什么?他如此渴望被尊重的感觉,小心翼翼地保护着自己的脸面和尊严,我有没有照顾到他的心情?他在我生日的时候精心挑选了一家餐馆,我是否可以暂时放下挑剔,好好享受他的照顾?他在努力为我们的未来存钱,我是否可以少去几次高档柜台?当慢慢做到这些,也许他能感受到你的体贴。而到那时,如果他的作为依然让你觉得不可理喻,那么即便分开,至少不会再像现在这样感到亏欠。

## 碎碎念

关于任何一种感情,  
有任何你想吐槽的话,  
请发邮件至362693944@qq.com

## 婚姻究竟该不该以爱情之名

“不以结婚为目的的恋爱,就是要流氓。”这句话流行了好多年。倘若不是以结婚为目的去和一个人交往,在大多数人看来,就是在浪费对方的青春。的确,在这个素食主义时代,一切都要讲究结果,做任何事,要有目的性,这在我们这个功利主义的大环境中,被视为真理。

我们的教育也是如此。无论是从老师那,还是从父母那,80后这一代所接受的教育都是这样的:你必须好好读书,为什么?这样才能考进好的学校,进入社会后才能有更好的机会,才能挣更多的钱,才能过更好的生活。我是80后,我不知道90后、00后的情况是怎样的,我近30年的生涯中,没有一个人告诉我说,读书是为了拥有知识和技能。

难怪有人说中国人是功利主义最强的民族,因为我们从小就被教育成这样的人。学习为了工作,恋爱为了结婚,结婚为了生子……这样想来,一切都顺其自然了。

我碰见一位姑娘,年龄25岁以下,有个谈了3年的男友,男友长她四岁。这姑娘屡屡被逼婚,因为男方被父母逼婚,到了适婚年龄了云云,总之就是你们想到的那一套理由。因为不愿意现在就结婚,最终两人不欢而散。

这种版本的故事身边处处皆是,常见的例子是男方被女方逼婚,这个时代嘛,25岁以上的女生,个个都无比恨嫁。故事主角的性别置换了,不变的是事情的本质——他/她不愿意结婚,不一定是他不爱你,他/她只是享受恋爱的感觉,对于彼时的他/她来说,恋爱是最适合的状态,而不是结婚,更不是要孩子。

暂且不论是不是应该以结婚为目的去恋爱,最起码恋爱的双方目标要一致,你想结婚,可我只想恋爱,我们只好say goodbye。

一位朋友说,很多人年轻时,都会这样说:“我希望以后我们结婚,不是因为不得不结婚。”言外之意是因为年龄大了、受不了外在舆论压力、感觉对方各方面条件都不错等因素而结婚;言外之意是“我希望我们结婚,是因为爱情”。我的这位朋友说,据她观察,很多抱着爱情名义去结婚的人,后来反而婚姻不幸。

为什么呢?因为爱情易逝?爱情是流动的,而婚姻需要长久。这是最直接的原因吧。

更有偏激的观点指婚姻就是交易,所以根本不应该拿婚姻来玷污爱情。《辞源》里对“婚姻”的注解,其中有一条是这样说的:“婿之父为姻,妇之父为婚……妇之父母,婿之父母,相谓为婚姻。”一位网友说,本来子女这种产品在自给自足的经济中意在自用,但处于不能近亲结婚的原因,必须和外人通婚。为了不吃亏,就必须进行交易。交易的原则是“门当户对”,这和物质交易中的“买卖公平”是一个意思。这就是“婚姻”要考虑的问题。

现代人认为,婚姻应该以爱情为基础,“没有爱情的婚姻是不道德的”。如果用这样的观点来反对包办婚姻,那还可以理解,但要用这样的观点来建立爱情与婚姻之间的因果关系那就很荒谬了。因为,婚姻本来就是一种交易制度,讲究门当户对、买卖公平。事实不就是这样吗?!有爱情可以同居嘛,如果结婚那就意味着双方订立了契约,限制了权利,规定了义务,甚至,还有婚前协议。等到了离婚的时候也要搞个协议——离婚协议,把财产、孩子的事情说清楚。而离婚的理由呢,却要归到感情问题上去。

那么谁来定义最好的婚姻应该是什么样子的,彼此适合,且相爱,没有经济负担,父母不搅扰,有基本一致的育儿观念,基本一致的社交观念,支持彼此的工作,留给彼此足够的私人空间……对不起,这不是人间的婚姻,这是古装剧里的神仙眷侣,是牛郎织女……

如果再把婚姻的里子掀开得更多,恐怕会让更多人惧怕婚姻,或是不相信婚姻。其实这两个字,不是指一种关系,而是一种制度,如果这样去想,很多事就会让人想明白,也更容易接受一点吧。 孙婷/文