

讨好了别人 我委屈了自己

遇见自己
一路奔跑，一路朝阳，
就是要遇见更好的自己。

心理热线：15595169923(微信同号)



有太多人，习惯了在一段关系中，委屈自己。不管是面对父母、伴侣、朋友，还是同事，自己只会一味地付出、讨好和忍让。这样的关系模式像一张巨大的网，越来越沉重、越收越紧。你是那个身处网中的人吗？

1 我被一张巨大的网包裹着

我，在这个网中，已经很久很久了。如果不说，我都没意识到有这样一张网包裹着我，好像一切都是一种习以为常。

仔细想想，我的确是习惯处处先为别人着想，看别人的情绪，很少关注自己的情绪和状态。身边所有的人，对我来说，都是一种负担，我需要消耗很大的精力去经营一段段关系。夜深人静的时候，我才会觉得心累，但那种感受并不好，很孤独。

从初中开始，父母管我特别严，不让我社交，觉得会影响学习。最让我难堪的一次，是我以去图书馆为借口和同学们出去玩，没想到被发现后，我妈直接到班里斥责我的同学，让他们不要带坏我……也是从那之后，我就逐渐成为朋友稀少的人，到了高中我就更加孤单，我经常是独来独往，几乎没什么朋友。

我也争取过，但在父母的权威下，我的任何挣扎都是徒劳，他们经常对我说很多“激励”的话，比如“你自己几斤几两不知道吗？”“现在不努力能行吗？将来谁给你买单？”

我不是一个优秀的人！这是我后来很长时间内对自己的认知。因为感觉自己不优秀，让我更加渴望有人能看到我，渴望有人愿意和我成为朋友、愿意理解我。如果真的有这样的人出现，我愿意付出全部。

讲述人：武柳柳(34岁，传媒公司策划)

心理咨询师：魏君萍(国家二级心理咨询师)

记录者：记者 王敏



资料图片

2 我给自己“施了法”

后来的很长时间内，我就像给自己“施了法”，“要成为让别人喜欢的人”，成了我为人处世的原则。这个成长过程中，我也不知道是怎么就一步步走下去的，渐渐就成了一种惯性，一种理所应当。我甚至不曾问过自己为什么会这样？为什么一定要让别人喜欢，为什么不能做我自己……面对这样的“为什么”，我二十多年的人生里，似乎从未找到过答案。

于是，我成了那个很多人眼中的“好人”。上大学，我为了讨好室友，帮助她在一次考试中作弊，后来她倒打一耙，什么都不承认，为此我在全院师生大会上作了检讨，承担下所有。甚至在一切事情过去后，我又重新接受了她

的“善意”，她说她觉得我人很好，不想失去我这个朋友。

上班后，我就像一部电视剧里演的那个“便利贴女孩”。大家有很多小忙，都会找我，比如打印文件、送物料、帮忙加班等等。只要大家提出来，我从来不会拒绝，甚至有时觉得那是我人缘好，大家和我关系近。和同事聚会后，我会把聚会的照片发给爸妈看。虽然他们也不会回复什么，但我觉得我“胜利”了，潜意识里，似乎就是想让他们看看，我有朋友，人际关系搞得挺好的。

这样的状态，维持了好久好久，直到我遇上他。我的“讨好”，终于变成了利剑，开始回击我，也把我给刺激清醒了。

3 失恋，狠狠敲醒了我

他是我在一次旅行中认识的。因为来自同一个城市，所以有很多可以聊的话题。旅行结束后，我们竟然发现彼此住的地方，只隔了一条街。那种命中注定的缘分感，一下子击中了我。

很快，我们就在一起生活了。他说喜欢我的温柔贤惠，在我这没有做不了的事。日常生活中，我的确付出更多。那段时期，我觉得在一起开心，能走到一起，我做什么愿意。现在想想，那时只要他开心的事，我就去做，而我却很少关注自己的心情。

或许我太想组建一个自己的小家了。那个属于我的家，是满满的爱和理解，是他懂我，是我愿意为他付出所有。就这样，我们相处的两年时间里，每天我都围着他转，他想吃什么，我就学着做；他不想干家务活，我就干；他要出差，我就给他衣食住行都安排妥当；他和朋友出去聚会，回来多晚我都会包容……

直到有一天，我发现他在楼下打电话一直不上来。我想下楼找他一起去散步，结果听到他和另外一个女孩的情话。我没有哭闹，反而很害怕，想对他更加好，也正是我这样的反应，让他变本加厉。

分手的那天，他说：“一天就知道围着男人转，啥也不会……”他就这样走了。是的，这场失败的恋爱，狠狠敲醒了我。

现在，我还是一个人，但我好像知道了我的问题。我开始关注自己，虽然这个治愈学习的过程，像蜗牛一样慢，但就这样慢慢的也挺好，我会好起来的。

心理咨询师建议

勇敢爱自己，不过度迎合他人

如此讨好，最后受伤的只有自己。心理咨询师分析，在武柳柳的生活里，她过度关注他人需求，非常恐惧冲突和拒绝，也极度缺乏自我肯定。同时，她还非常渴望被认可和赞扬。现在，小武能讲出她的故事，已经非常勇敢了，这些经历会成为她的生活积累，支持她继续前行。有几点建议，送给勇敢的小武：

首先，学会关注自己的需求和利益，不要过度迎合他人的期望。珍视自己的独特性和价值，你不用在乎别人的眼光。每天发现自己的一个需求，满足自己，去好好爱自己！

其次，如果你和别人发生冲突，别害怕，勇敢表达自己的观点和需求，哪怕遭到拒绝也没有关系。记住，每个人都有权表达自己的观点和需求，这是建立健康关系的一部分。

最后，如果你再次发现自己陷入了“讨好型人格”的行为模式中，不要犹豫，去寻求专业的支持。通过获得专业支持和理解，你能够更好地理解和控制自己的行为模式，从而获得更健康、更积极的人际关系。