

习惯性否定他人 隐藏着怎样的心理动因？

记者 王敏

生活中，我们几乎都遇到过这样的人：无论你说什么、做什么，他们总能第一时间找到否定的理由，习惯性地泼冷水。起初，你会以为他们只是思维活跃、性格直率，但相处久了就会发现，否定似乎成了他们与人互动的常态模式。这种习惯性否定他人的行为，表面上看是一种语言习惯或性格特点，但心理学研究表明，这背后往往隐藏着深层的心理动因。



制图：刘威(AI辅助生成)

1

一场让人窒息的亲密关系

32岁的小雅最近在考虑分手。男友陈杰(化名)在外人看来体贴能干，但两人独处时，陈杰总是不自觉地否定她的一切。“你穿这件衣服显得胖。”“你做的菜太咸了，你是不是不会做饭？”“你朋友说的观点是错的？”小雅起初以为男友只是要求高，便努力改变自己去迎合他。渐渐地，她发现，陈杰对她总是习惯性挑毛病。

国家二级心理咨询师魏君萍分析道，陈杰的行为在心理学上可以被理解成一种“投射”机制。投射是指一个人把自己内心无法接受的感觉、特质或冲动，不自觉地归结到他人身上。

魏君萍解释说：“陈杰内心深处可能对自己有着严苛的自我批评——他觉得自己不够好、能力不足。但这些感受太痛苦了，他无法承受，于是把它们‘扔’给了最亲近的小雅。通过否定小雅，他获得了一种暂时的优越感和掌控感。”魏君萍说，习惯性否定他人的人，往往在成长过程中经历过频繁的否定。他们的父母或重要抚养者可能就是用挑剔、苛责的方式与他们互动，导致他们内化成了一个“严苛的内在批评者”。

● 点评：

魏君萍提醒，小时候被父母不停否定的人，长大后可能会得两种模式：一是继续否定自己，陷入自卑和焦虑；二是把这种否定转向外部，通过否定他人来缓解内心的痛苦。陈杰显然属于后者。

2

防御背后是深深的恐惧

36岁的丁涛(化名)是公司里出了名的“杠精”。每周的部门会议上，无论同事提出什么建议，他总能找到反驳的理由。“这个方向市场已经做烂了。”“你说的数据来源可靠吗？”“我觉得这个创意太冒险了。”起初，同事们觉得他思维缜密、考虑周全，但久而久之，大家发现丁涛几乎没有肯定过任何人的想法。

“这种职场上的习惯性否定，往往不是针对事情本身，而是一种心理防御机制，其核心是恐惧——对失控的恐惧，对被否定的恐惧，对暴露自己能力不足的恐惧。”魏君萍解释，当一个人内心对自己的能力、判断并不那么确定时，抢先否定他人就成了一种“先发制人”的策略。

“丁涛大多时候的表达方式，不是说‘我觉得这个方案有风险，我们来看看怎么完善’，而是直接说‘这个方向已经做烂了’。前者是就事论事，后者是对人的否定。通过否定别人的想法，他似乎在暗示：我比你们看得更远、更全面。但事实上，这种姿态恰恰暴露了他的不安全感。”

心理学上有一个概念叫“认知闭合需求”，指的是人需要确定性、厌恶模糊状态的心理倾向。丁涛这类人往往有较高的认知闭合需求，他们对不确定、不可预测的情境耐受度很低。否定一个尚未成熟的方案、一个还在探讨中的想法，本质上是在快速关闭不确定性，给自己一种“我已经看清一切”的掌控感。

● 点评：

魏君萍强调，否定他人，成为他们抵抗“自己可能不够好”这个念头的一道心理防线。然而，长期如此，这类人不仅失去了学习新事物的机会，也切断了与同事建立信任合作的通道。

3

否定背后的控制欲与焦虑

55岁的王阿姨是小区里有名的“热心肠”，但她的三个子女却对母亲又爱又怕。每次孩子们回娘家，王阿姨总能找到“关心”的切入点。“你头发怎么剪成这样？显老。”“你老公那个工作不稳定，你得盯紧点。”“孩子成绩一般，你们是不是没管好？”孩子们尝试与王阿姨沟通，希望听到一些肯定和鼓励，王阿姨却委屈极了：“我这都是为你们好啊！只有我才会跟你们说真话。”

这种以“为你好”为名的习惯性否定，在不少家庭和亲密关系中比较常见。魏君萍说，这类否定的核心驱动力是焦虑和控制欲。“王阿姨

的内心可能充满了不安全感——她担心子女的生活不如意，担心家庭脱离她的掌控。但她的应对方式不是信任和支持，而是通过指出问题来制造一种‘我在关心、我在负责’的感觉。”

● 点评：

魏君萍说，否定是一种隐性的控制手段。当王阿姨说“你发型不好看”时，潜台词是“你应该按照我的审美来”；当她说“你得盯紧你老公”时，潜台词是“你应该用我的方式来经营婚姻”。她不是真的认为子女一无是处，而是需要通过不断纠正他们来确认自己的存在感。

特别提醒

走出否定模式的三个关键

习惯性否定他人的人，并非天生的“不善良”。魏君萍强调，绝大多数习惯性否定者本身也是心理模式的受害者。他们内心往往承受着低自我价值感、过度警觉和未被处理的心理创伤。改变是可能的，但前提是他们需要先看见自己。

对于想要改变的习惯性否定者，魏君萍提出了三个关键步骤。第一步是“暂停与觉察”。当发现自己又要脱口而出否定时，先停下来，问自己：我真正感到不安的是什么？是对方说的内容，还是我内心的某种恐惧或不适？

第二步是“重构表达”。把“但是”换成“同时”，把否定换成好奇。例如，不要说“你这个想

法不行”，而是说“你这个想法挺有意思的，同时我有点担心风险，我们可以聊聊看”。

第三步是“接纳脆弱”。敢于承认“我不确定”“我没想过这个问题”“你说得有道理”，这不但不会让你显得无能，反而会让人感受到真诚和力量。

对于身边有习惯性否定的人，魏君萍建议：首先要保护好心理边界，明确告诉自己：他的否定反映的是他自己的问题，而不是我的价值。其次，可以尝试温和地反馈，比如：“我注意到你经常否定我的想法，这让我有些难受。”最后，如果对方始终拒绝自我觉察，并持续对你造成伤害，适当保持距离也是一种自我保护。

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)