



在恋爱与分手中成长

社会发展学院 苑媛

给年轻人做心理咨询，总是遇到有关恋爱和分手的问题，他们的困扰让我越来越意识到，人要学会在恋爱、甚至分手中成长。

被抛弃者的几种心理过程及行为表现

恋爱总是甜蜜的，犹如神仙下凡。分手却似一个冷酷的杀手，对于所有付出真诚的人来说，皆非易事。特别是当自己深爱的恋人主动提出分手时，更是难以面对和承受。我在咨询室里经常听到这样的倾诉：“我对他（她）那么好，他（她）为什么要离开我？”“我最受不了的就是他（她）竟然抛弃了我”……

说到“被抛弃”，这是很多失恋者不能接受现实的重要原因之一。其实，行为表面的被抛弃并不等同于心理感受的“被抛弃感”。真正使人伤心难过的恐怕是“被抛弃感”。

主动提出分手的一方未必就没有被抛弃感。有的人正是为了尽可能地回避失恋所带来的痛苦，或是为了满足自尊，才抢先一步说分手。

因为对方先提出分手而使自己处于被动接受的一方，除了会产生被抛弃感之外，还有可能引发愤怒、羞辱感、无尊严感或不甘心。而心灵深处所体验到的被抛弃感，却会引起孤独、无助、无力或无能感。从内心体验上来说，后者是更为痛苦的感受。

就心理学层面的被抛弃而言，一般会经历不同的心理过程及其行为表现：

一是赔礼道歉型。有些人在面对失恋时，会通过毫无原则的道歉或认错以挽回对方的心。换言之，只要对方能够收回分手的决定，自己做什么愿意，他们最爱说的话是：“你说我哪儿不好，我改！我真的愿意改！”这往往会导致非理性的行为。这种方法如若奏效，要么是通过激起对方的内疚感而进行控制，当然，这是一种无意识的自我保护方式；要么是对方在做出分手决定时也是冲动不坚定的，再或是对方想以分手胁迫自己为其改变。

二是强化自卑型。对于一些原本并不自信的人来说，当对方提出分手时，会在伤心之后变得更加悲哀，认为自己是一个不值得别人去爱的人，或者，不相信这个世界上还会有人爱上自己。甚至有人认为，被抛弃的情感经历就是他（她）不够好不够优秀不值得别人付出的最佳证明。

三是“一朝被蛇咬”型。有的人在经历了被抛弃的情感挫伤之后，再也不敢去触碰情感。就好像一不小心被蛇咬了一口，创面也许并不大，但伤口很深、很痛，痛得不知道怎样去疗伤，只有在时间中谨慎度日，看见草绳都会敏感至逃离。在他们的心里，有一个地方是死穴——不容触碰的情感灾难地。因为他们已经不再相信自己还有力量能够承担新的情感，不再相信自己还有勇气能够面对未知的结局。他们伤怕了，实在是害怕自己再次受到伤害。

四是自暴自弃型。情感上的自暴自弃表现为情感放纵；性行为上的自暴自弃表现为性放纵；生命上的自暴自弃表现为自杀。无论是哪一种表现，自暴自弃的实质都是对责任的放弃。有些人

不再愿意为自己的情感、性行为 and 生命负责。也许，放弃责任的背后是恐惧，他们害怕为承担情感、性行为、生命的责任而可能付出的代价。

五是不甘放弃型。有的人不能忍受被抛弃的感觉，也无法接受失恋的事实，心里会有一种不甘心的感觉——不甘心被弃，更不甘心放弃。不甘放弃的原由，可能是一时间还无法收回投注到对方身上的情感能量，可能是不被尊重所引发的屈辱感使然，也可能是极度愤怒导致了伺机报复的心理。

分手，真诚的态度尤为重要

以上所谈到的类型挂一漏万。在爱情已经无可挽回的现实面前，有人表现得极为消沉，有人表现出攻击、纠缠的倾向，有人难过得自虐、甚至自杀……从心理学的角度看，这些消极感受和消极行为都是正常的，可以理解的。因为他们不过是在用各自的方式保护自己。

然而，有些做法的确是有伤害性的。为了让分手的过程更平静、伤害更少，真诚的态度尤为重要。

首先，尊重情感。认知上需要明确，决定分手并不代表不尊重真挚的情感。

其次，态度明朗。提出分手的一方在态度上不要模棱两可。可分不可分的模糊态度往往是经常折磨人的。

再者，场合适宜。谈分手对谁都不是轻易之举，为了保证交谈的顺利进行，同时避免可能出现的激烈或极端场面，最好选择环境优雅安静，既不偏僻也不喧闹的地方。

最后，言辞坦诚。凡是真诚投入的人，都不愿意接受分手的结局。作为提出分手的一方，更需坦诚相见，抱着尊重对方、尊重情感的态度，直接表达而不带有刺激性、伤害性语言。

案例分析：分手是经历，成长是关键

这里讲述一个真实的故事：

小雅和她的男友鸣君是大学同学，已经有五年的恋爱史。男才女貌的优势组合曾被许多同窗所倾慕。毕业后，鸣君到一家大公司工作，小雅考上了研究生，携手走上红地毯的日子就在不远的前方。想到这些，两个人的心里都激动而甜蜜。

一年前，鸣君被派往外地进行基层锻炼。在分别的日子里，电话邮件从未间断，但是，当两个人重新聚在一起时，还是有了微妙的变化。一年的时间虽然短暂，可带给他们的却是彼此的重新适应。

小雅是个沉着稳重、善良大度的女孩儿，特别善解人意。平常两个人有了什么小矛盾，总是小雅主动去和解。有一次，小雅跟班里的几个同学一起去看话剧，她怕鸣君寂寞，就把他也叫上了。那天大家非常开心，一路上说说笑笑。可不知为什么，回来以后，鸣君就不理小雅了，打电话不接，发短信不回，整整两天没了联系。小雅以为他出什么事了，急得跑到宿舍去找。一推门，只见鸣君正捧着一本书半躺在床上，手机就在旁边的桌子上。小雅问了半天，他才支吾着说：“你那天去看话剧干嘛跟其他的男生有说有笑的？”看着他一副委屈而不满的样子，小雅真是又生气又觉得好笑，但最后还是好言安慰，并且答应他以后注意，两人这才和好。

与小雅相比，鸣君的性格更为内向，做事优柔寡断，也不太擅长口头表达。五年来，他已经习惯小雅的安慰和包容了。所以，有时候明知小雅不开心，心里着急，却不知该说些什么。对于自己在工作和生活中的许多不痛快，他也习惯静静地埋在心底。于是，频频出现的一些小摩擦便

如乌云般在彼此之间悄悄地堆积起来。

恰在这时，鸣君得到了另一个女孩儿的青睐。她叫格格，热情而漂亮，刚认识鸣君不久，就撒娇地拽着鸣君的袖子，让他给买“和路雪”，再后来，两人接触时间长了，常常单独出去吃饭。终于有一天，格格亲昵地将脸贴在鸣君的肩膀上表达了自己的心思。

这时候的鸣君，对小雅已经有些“审美疲劳”了，再加上格格的漂亮与激情，实在让人难以拒绝。于是，他向小雅提出分手，接受了格格火一般的情感。谁曾想，一段时间之后，他发现，和格格在一起非常辛苦。格格是一个优越感极强的女孩儿，从小过着“呼风唤雨”的公主生活，她相信自己能够得到一切所想。她的娇柔、自信与主动自是令鸣君割舍难忍，可更多的时候，他觉得自己是“臣服”于她——笨拙地哄她、心疼地宠她，小心翼翼地看着她的脸色行事。

渐渐地，身心疲惫的鸣君开始思念与自己携手走过五个年头，并依然在等待自己回心转意的小雅。在他心里，小雅更像是一位宽容亲善的姐姐，总是能够关心他、谅解他、帮助他。

可是，当鸣君向格格提出分手时，格格竟歇斯底里地哭诉道：“你走吧！你走了，我就去当妓女！”他吓坏了：“别，别，我不值得你这样！”格格抱着他泪如泉涌：“那我就去当修女！”鸣君心软了。

等待中的小雅只有暗自伤心。数日后，鸣君找到小雅，说小雅才是他的最爱。在熟悉而温暖的怀抱中，她信了。小雅感觉生活又有了阳光，她以为自己的爱情已经失而复得。可几天之后的一个黄昏，格格发来一条短信：“亲爱的君：半小时内你不出现，我们就永别了！”，鸣君再次夺门而出……这样的场景先后重复了六次！

而小雅，在希望与失望的不断交错与反复中，已经太累了。她再也不想强忍着悲愤装出一副无所谓的样子，但她又实在不舍得放弃……无奈之中，她走进了心理咨询室。

我在她的诉说中，听到了深深的悲伤与无助。小雅的这段恋情仿佛陷入了一场爱情拔河赛，里面的每一个人似乎都在挣扎，都在努力地做出选择，而最反复无常也最痛苦的，是鸣君。

实际上，我们都能看出来，鸣君在理智上是愿意回到小雅身边的，而他的情感又让他很难离开格格。显然，在对待分手这个问题时，格格总是说一些让鸣君内疚的话，而这一招儿对他似乎很管用。如果这招儿好使，说明鸣君的内心深处原本就有一份内疚。那么，鸣君的内疚感来自何处呢？

从小雅那里了解到，鸣君有个姐姐，长他3岁。由于姐姐乖巧可爱，父母很喜欢她。姐姐3岁那年，鸣君来到了这个世界。父母喜出望外，从此对这个儿子倍加疼爱。小时候的鸣君不懂什么，只是尽情地享受父母的爱。姐姐对他一直都很好。上中学时，姐弟二人住校，交流多了起来，他才慢慢地了解到，自从家里有了他，姐姐就失宠了。姐姐为自己不是男儿身而深感自卑。当无意中看到姐姐由于没有考好而撕扯自己的头发时，他非常伤心。他希望自己能有补偿姐姐，哪怕是惩罚自己。他曾对小雅说：“也许我的出生是个错误。”

可见，在鸣君的心中，他认为是自己的出生剥夺了原本也属于姐姐的爱。正是这种想法在他心底埋下了内疚的种子。而在他的成人生活中，爱情的波折再一次唤起了这份内疚感。

一想到善良包容的小雅，鸣君就想起了姐姐，他很难面对这种儿时深埋下的痛苦。所以，他宁愿选择骄蛮的格格。特别是当格格“为了他”去痛哭、去歇斯底里、甚至去自杀时，鸣君认为这就是惊天动地的爱。他宁愿为这种爱去惩罚自己、去赎罪。最重要的是，他很害怕。害怕性子太烈的格格万一哪天真地闹出“永别”来。相比之下，小雅则要温柔、娴雅、理智得多，小雅更让他放心。



如果鸣君是一个救火队员的话，一边是随时都可能烧旺甚至爆炸的火，一边是轻微而无危险的火，他会去照顾哪堆火呢？

从行为表面上看，鸣君的所做的确是伤害了小雅。仿佛是他的不忠与优柔寡断导致了小雅目前的处境——她艰难地挣扎在一场拔河赛中。唯一见效的方法，是以温柔的笑容和宽容的胸怀紧紧抓住绳索的这一头，再苦都要笑，再累都不能放，因为稍有不慎就会痛失全局。

这种局面的形成与小雅其实不无关系。是小雅心底的不甘心将自己推至险境——允许鸣君在痛苦的挣扎后一次次地回到自己身边疗伤，当绳索的另一头加大力气时，只有眼看着象征胜利的鸣君一次次地摆向另一边。

我告诉小雅，她的“大度”也许可以等到鸣君最终的回头。因为他会觉得小雅像善良的姐姐一样包容自己，不离不弃，这种“大度”也会让鸣君对她产生刻骨的内疚。而小雅所要付出的代价是：两个人在心理上的关系将更像是姐弟——赢了关系，却失了自我。因为她必须一如既往地包容他、谅解他，无怨言，无条件，甚至无原则。

其实，生活中有不少的年轻人参与了这样的爱情拔河赛，有的是和情敌争，有的是和婆婆争。这其中的唯一异性会觉得自己悬在空中，无论摆向哪一边都不踏实，都觉得内疚。而绳索两端的人更是辛苦之极，为了获得优越感和成就感，不惜使出各路招数，有一哭二闹三上吊的，有不哭不闹安静等待的，有欲擒故纵的，也有同归于尽的……累累的伤痕，重重的悲哀与无奈。

在这样的拔河赛中，没有真正的赢家。因为他们并不真的知道自己在做什么，他们都在以爱的名义伤害着别人，也伤害着自己。

因而，故事中的鸣君首先需要了解，虽然他爱格格，但不是爱情的爱。他是带着一种补偿心理选择了与格格在一起。如果他有勇气的话，可以和格格共同分享内心中压抑的真实情感。这可以帮助他更真诚地表达自己，并与对方有真正的交流。我们相信，格格也会在这种真诚的交流中做出自己的选择。

小雅需要看清鸣君与格格关系的实质，从心理上才能更理解鸣君，愤怒和悲伤的情绪也就能缓解许多。同时，她需要尝试着对鸣君或其他亲近的人，直接表达消极的感受，而不是用一味地忍让维持关系。

不论这段爱情故事会如何发展，对小雅而言，勇于探索自我和直接表达都有着更为深刻的意义。她的心灵也将因成长而更美丽。

年轻的朋友们，当你们有意无意地卷入这样的事件时，最重要的是，学会透过事件的表层看到真正的问题。可以静下心来，仔细体会自己内心的感受。理性上的道理总是可以骗人又骗己的，而内心的感受最真实不过。当真实的体验引导自己看清问题时，无论做出怎样的选择，都能够有勇气有力量承担起你们所选择的那一份情感责任。

倘若这一生必须面对分手，请多一分尊重，多一分真诚，多一分智慧，多一分勇气！

愿有情人终成眷属！

（注：文中人物均为化名）