

讨好型人格

为什么我们总是成全别人，委屈自己？

黄志坚 / 著

很多人看起来在生活，其实是在讨好世界

你有多久，不曾善待自己？

A watercolor illustration of a woman's face, looking slightly down and to the right. Her eyes are closed or looking down. The background shows a village scene with houses and trees. The style is soft and artistic.

 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

讨好型人格

为什么我们总是成全别人，委屈自己？

黄志坚 / 著



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

讨好型人格 / 黄志坚著. —北京: 北京理工大学出版社, 2018.10
ISBN 978-7-5682-5961-3

I. ①讨… II. ①黄… III. ①人格心理学—通俗读物 IV. ①B848-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2018) 第163407号

出版发行 / 北京理工大学出版社有限责任公司

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街5号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (总编室)

(010) 82562903 (教材售后服务热线)

(010) 68948351 (其他图书服务热线)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

印 刷 / 三河市京兰印务有限公司

开 本 / 889 毫米 × 1194 毫米 1/32

印 张 / 9

责任编辑 / 高 芳

字 数 / 194千字

文案编辑 / 胡 莹

版 次 / 2018年10月第1版 2018年10月第1次印刷 责任校对 / 黄拾三

定 价 / 45.00元

责任印制 / 边心超

前言

最近蒋方舟在某节目中提到：“我从没有和任何一个人产生过‘真实’的关系。”所谓“真实的关系”是指：我们可以和这个人去争吵，可以把自己最不堪的一面展现给他看，可以在他面前肆无忌惮地去做自己，表达自己最真实的想法。

这是蒋方舟回答好朋友的问题时说的一段话，那时候她正处于习惯性讨好别人的角色里，不懂得拒绝，也不懂得反抗。甚至在男朋友打电话骂她的时候，她持续两个小时不断道歉。可男朋友认为她的道歉不过是敷衍，并进而怒火升级不断挂掉电话再重新打过来，蒋方舟都做不到选择道歉之外的其他方式来处理这件事。

节目播出后，评论如潮，一时间引起太多人的共鸣。很多人不由得惊呼：“哇，这说的不是我吗？”“我就是这样的啊！”……“讨好型人格”一下子成为关注度极高的心理学词汇。

这虽是一个新词，但其描述的人格特征早就被心理学家关注，只是在心理学中，它另有名称——“取悦症”“圣母型人格”。这些名称无一不恰如其分地凸显出这类人格的核心特点，

那就是“讨好”。

让别人高兴，初听起来没什么问题，人们相处共事谁不希望彼此有个好心情？谁愿意每天跟别人闹别扭，让别人不开心，自己也难受呢？问题的本质在于，在具有“讨好型人格”的人心里只有别人，没有自己。为了别人高兴，可以时时处处委屈自己，牺牲自己的快乐。也就是说，他们每天活在别人的情绪中，一切围绕着别人的喜怒哀乐行事。这种做事以取悦别人为目的，极力维护人际和谐的行为模式，显然是不健康的。因为讨好别人是以压抑和牺牲自己的正常情绪为代价，说白了，就是让自己活得憋屈、懦弱，来换得他人的开心、恣意。长此以往，个体内心必然装满痛苦、焦虑、愤怒、孤独、无奈等诸多负面情绪，他的内心何谈健康？他的人生何谈幸福？

我们有没有特别在意别人是不是不高兴了，是不是讨厌我们了？有没有违心说着附和别人的话，内心里却是另一种声音？有没有对别人的请求有求必应，哪怕自己正忙得焦头烂额，也竭尽全力先把别人的事做好？

拿这些问题考量一下自己以及身边的人，不难发现，这个群体很庞大。一份在线调查显示，有84.2%的人认为自己在人际交往中或多或少存在“讨好”心理，有61%的人确认自己身边有很多“老好人”。蒋方舟一言激起千层浪，那些被魔咒禁锢的人仿佛顷刻间发现：我原来中了“讨好”的毒！

远的不说，就说说最近热映的冯小刚导演的电影《芳华》中的刘峰，就是一个具有典型“讨好型人格”的人。他做事一切以他人的需求为中心，带着十足的取悦他人的“讨好心理”：每次

到北京出差，都要给战友捎大大小小、零零碎碎各种东西，大包小包地拎回来后，还要不厌其烦地一样样送到人家手里；大家吃大锅饭，一起吃饺子，他总是把别人不喜欢吃的破了皮的饺子，都打到自己碗里，甚至专挑一碗饺子皮吃；平时团里的脏活累活都是他的，因为他总抢着干，时间长了，大家都习惯性地把这些活扔给他；最让人叹息的是，他用抗洪救灾受伤换来的上大学的机会，在别人表达了自己也需要的想法后，就很轻松地拱手让给了人家，自己情愿继续在团里打杂……

刘峰如此消耗着自己的内心，去取悦身边的每一个人，却在对自己心仪的女孩子表达爱慕时，被定性为“耍流氓”，并且那些接受着他各种帮助的战友，没有一个人站出来为他说话。从此，他的人生充斥着窘迫、困顿。

一味地讨好别人，并没有换来自己想要的和谐和来自他人的尊重、认可，却成为悲剧的根源。这其中所折射的人之本性以及心理动机，在本书中会展开详尽的阐述。

正如卢梭在《论人类不平等的起源》中所描绘的：我们每个人都活在他人的眼光中，而属于他自己的真我则是空无一物，每一个人都在扮演着某种角色，被别人的眼光所定义，通过种种外在的文饰扼杀了原始的本真与素朴。在别人的目光中丢失自我，以取悦别人为要义的生活，终归与幸福无缘。

更伤人的现实是，我们把自己放低一尺，别人就会把我们看低一丈。我们越是放低姿态对别人好，别人就越是得寸进尺要求我们更多地付出。心理学中有一个“蹬门槛效应”和“阿伦森效应”很好地解释了这种心理机制：我们帮人一次，他很感激我

们。我们帮人十次，他便会觉得这是理所应当的。倘若哪天我们不帮他了，他就会不高兴了：你怎么能不帮我呢？同理，我们一直在放低自己，他就会觉得，我们本来就应该比他低。张爱玲对胡兰成低到尘埃里的倾世之恋，似乎是这一心理博弈的佐证。

正如张爱玲在作品中所言：“女人一旦爱上一个男人，如赐予女人的一杯毒酒，心甘情愿地以一种最美的姿势一饮而尽，一切的心都交了出去，生死度外。”张爱玲对胡兰成的付出与讨好，完全处于失衡和无边界状态，对胡兰成的纵容达到无以复加的程度。甚至在受到胡兰成汉奸之名牵连的时候，没有作品可发表，没有经济来源的日子里，张爱玲还是省吃俭用，不断给逃亡的胡兰成寄钱，并且在与胡兰成分手后仍将两部小说的稿费三十万元全部寄给了逃亡中的他。

“二战”结束后，胡兰成逃亡到温州，但风流成性的他并没有把张爱玲放在心上，他爱上了一个又一个女人，而对她从没有感到过一丝愧疚。张爱玲千里寻夫，想寻回丈夫的心时，看到的却是胡兰成的又一次背信弃义。

在这场短短三年的婚姻里，张爱玲把自己低到尘埃里去爱，把自己一生全部的情感都给了有才无德的胡兰成，而胡兰成带给她的却是一段不堪的初恋和不幸的婚姻，从此，她从尘埃中开出的这朵花也永远地枯萎了。

张爱玲为维护对胡兰成卑微到尘土里的爱，百般讨好与付出，换来的是胡兰成千般的轻视与侮辱。爱情似乎不讲道理，其实人际关系也是如此。

讨好者之所以老吃亏和受伤，根源在于没有边界意识，帮忙

和付出没底线。善良本是美德，但是过度善良损害到自身利益就是犯傻了。像生活中最常见的朋友借钱，不管自己经济能力如何，就满口应允，最终受伤的只是自己。这在本书的第三章里，会有全面的阐述。

如果讨好有用，还要努力和实力干什么？这个世界上所有成就一番事业的人，无不是靠自己的努力和实力。如果讨好有用，那么，这个世界将是多么可怕和叫人无望啊！有句话说得好，不去追一匹马，用追马的时间种草，待春暖花开时，就会有一批骏马任我们挑选。

最后，我用陆小曼的一句话与读者共勉吧！

我们不必去讨好所有的人，正如不必铭记所有昨天。时光如雨，我们都是在雨中行走的人，找到属于自己的伞，建造小天地，朝前走，一直走到风停雨住，美好晴天。

目 录

Part 1 我们身边的那些老好人们

- 极度敏感，能敏锐洞察他人的需求 … 003
- 有求必应，拒绝别人难为情 … 007
- 害怕和有意避开冲突和竞争 … 011
- 把别人摆在首位，基于别人的期望而行事 … 015
- 不会轻易求人，害怕给别人添麻烦 … 019
- 凡事都说好，不发表不同意见 … 023
- 认同感来自外部，关注点在自身缺点上 … 027
- “好好先生”是多种矛盾心理孕育的产物 … 031

Part 2 剖开老好人思维逻辑，撕开伪装的人设面具

- 用委屈换取自己想要的东西 … 037
- 博得他人另眼看待的心理补偿 … 041

- 内心空虚，外求关注填充 … 044
- 处于弱势地位时的生存之道 … 048
- 担心人设崩塌，容易心口不一 … 051
- 同理心过于发达，容易被人利用 … 055
- 太过友善是伪装，太过无私是病态 … 059
- 自卑心理作祟，一切问题的根源 … 063

Part 3 为何越想讨好，却越被看不起

- 从讨好型人格形成的根源说起 … 069
- 人人都有取悦他人的心理 … 073
- 自以为“无害”，别人暗骂你别有用心 … 077
- 自以为会做人，别人认为你软弱可欺 … 081
- 自以为与人为善，别人暗地里笑你犯傻 … 085
- 不在意你的人，你付出再多也是廉价的 … 089
- 每一次讨好，都是对自我的践踏和凌辱 … 093
- 违心的代价是委曲求全与内心的煎熬 … 097
- 如果讨好有用，还要努力干什么 … 100

Part 4 增强人际关系的边界意识，设置心理底线

- 八面玲珑不可取，留出两面防御 … 105
- 最易迷失不是丛林，是人群 … 109
- 距离是美，与人交往请保持安全距离 … 113
- 没有绝交就没有至交，平摊温柔不可取 … 117
- 爱心不可透支，善良必须设置密码 … 121
- 量力而行，拒绝被人情套牢 … 125
- 防守隐私的雷区，纵使闺蜜也不可侵犯 … 129
- 建立底线思维：有原则就敢于拒绝 … 133

Part 5 学会表达自己的意见，学会说“不”

- 拒绝是每个人最正当的权利 … 139
- 多少人吃了不懂拒绝的亏 … 143
- 你又不欠别人什么，为何有求必应 … 147
- 不伤面子的拒绝是学问，也是修养 … 151
- 四处救场的“便利贴”做不得 … 155
- 一切拿业绩说话，不必过度迎合老板 … 159
- 违心的应酬，巧妙拒绝别为难自己 … 163
- 最亲近的人，也要敢于拒绝 … 167

Part 6 拼命取悦他人不如丰富自己

- 人以群分：圈子不同，不可强融 … 173
- 为合群而讨好别人，等于浪费生命 … 177
- 享受刚好的孤独，不在无效社交中迷失 … 181
- 收养一种“爱好”做朋友，对抗无聊 … 185
- 倾听内心的召唤，别被外人所左右 … 189
- 不屑取悦别人，就要习惯在孤独中成长 … 193
- 唯有孤独能成全最好的自己 … 197
- 别费心证明自己，也不必违心取悦别人 … 201
- 丰富自己比取悦他人有力量得多 … 205

Part 7 戒除讨好，关键要建立自我轴心

- 纵是万人迷，也做不到让人人都喜欢 … 211
- 清除心理障碍，你才会活得轻松 … 215
- 你无法左右别人，但可以掌控自己 … 219
- 克服性格缺陷，别让有企图者抓住死穴 … 222
- 做人要有主见，就算权威也不可迷信 … 226
- 高度自省，拒绝自我欺骗的迷醉 … 230
- 把时间花在“别人”身上多可悲 … 233

掌控人生：拒绝成为别人的影子 ... 237

Part 8 你若盛开，清风自来

- 改变第一步，要有站起来的强烈企图心 ... 243
- 找回为自己负责的胆量和勇气 ... 247
- 讨好别人，不如提升自尊 ... 251
- 收起玻璃心，改掉你的弱者思维 ... 254
- 拓宽视野，多与阳光和有格局的人交往 ... 258
- 挖掘你的闪光点，强化自身优势 ... 262
- 一时强硬不起来，可以先假装“不好惹” ... 266
- 你若不坚强，谁替你勇敢 ... 270

Part I
我们身边的那些老好人们

讨好者一般不会直接表露自己真实的想法和对别人的期望，他们希望通过自己的付出和讨好来暗示别人回应更多的好处与更大的回报。这也是他们内心敏感的表现，他们能敏锐地察觉出别人的需求，因此一厢情愿地认为别人也理所当然地给予默契的响应。

他们十分在意别人对自己的看法，会有意压制自己的负面情绪，总是假装出一种与人为善、乐于助人、阳光向上的正面形象，以此维持自己的“好人缘”。

说到底，讨好者喜欢通过这些外在的表现，要成为他人眼中最可靠的朋友、最贴心的爱人、最尽责的员工，梦想成为众人眼中最完美的人。他们挖空心思、竭尽所能地去揣测、表现、伪装，甚至可以说是卖力表演，只是为了获得别人的好感，但唯独会委屈和冷落了自己，因为讨好是以压抑和牺牲自己的正常情感为代价的。

极度敏感，能敏锐洞察他人的需求

极度敏感可以说是“讨好型”人格最突出的特质，也是几乎所有“讨好型人格”的人都具有的心理特征。

认识一位叫陈晴的大姐，在大家的眼里，她是一个特别善解人意的“天使型”女人。因为，她心思细腻，特别能理解人，朋友遇到什么不开心的事，只要跟她说说，她总能站在对方的角度，三言两语就化解了对方的不快。更让人觉得舒服的是，和她相处时，她凡事总让着别人，总能从对方的角度考虑问题，想别人所想，急别人所急。你正在为某件事挠头，为不知道怎么说出心烦心的时候，她那里已经替你都做好了。所以，在一圈朋友心里，她就是大家的“知心姐姐”。可我透过陈晴的“知心”“暖心”看到她极度敏感和过于重视别人情绪、想法的内心。几次交流之后，她坦承了这一点。

平时和同事、朋友，即使是和家人在一起，陈晴都特别在意他们的情绪和心情，她特别害怕他们不高兴。因为太在意，所以她总是小心翼翼地察言观色，别人脸上表情的细微变化、情

绪上的轻微起伏，她都能敏感地觉察到，然后在心里揣摩：他怎么了？他为什么会这样？时间长了，陈晴觉得自己对于揣测他人的心理特别有经验，一下子就能猜透对方的心思。然后她会迅速“投其所好”，说一些让对方开心的话，或者干脆去做对方希望做的事，来改善他的情绪和心情。

陈晴为什么这么害怕别人不高兴呢？她自己也说不清楚。反正是一只要一看到别人不高兴，她就会不由自主地想：“哎呀，是我哪里做错了吗？”“我哪句话让他不开心了？”“我什么地方出问题了？”然后就会很不安，想着法子去让人家高兴起来。其实，绝大多数时候，别人的不开心压根与她没有关系，可是她就是管不住自己，总不由自主地惶恐不安。

就拿她与婆婆交流中的日常小事来说吧。有一次，陈晴的婆婆从厨房出来，气哼哼地说：“买了捆青菜，回来打开一看，里面都是烂的。”

陈晴立马好言劝慰，尽力消除她的不愉快，然后挽袖子下厨房做饭，叫婆婆去看电视。饭菜端上桌，老公和孩子还没回来，她便拿起电话，想问老公走到哪了。

这时候婆婆说：“等等就是了，估计用不了多久就回来了。打电话还浪费电话费。”

陈晴敏感地听出她话里透出的不高兴，再看她的脸色，也是堆着浓浓的不快。她心里立马就堵得难受，赶紧把电话放下，说：“好好，那不打了。”她心里明镜似的，婆婆还没从青菜事件中走出来，完全不是针对自己，可陈晴这心里不可抑制地认为是自己让她不高兴了，她这样自己是有责任的，是自己没有