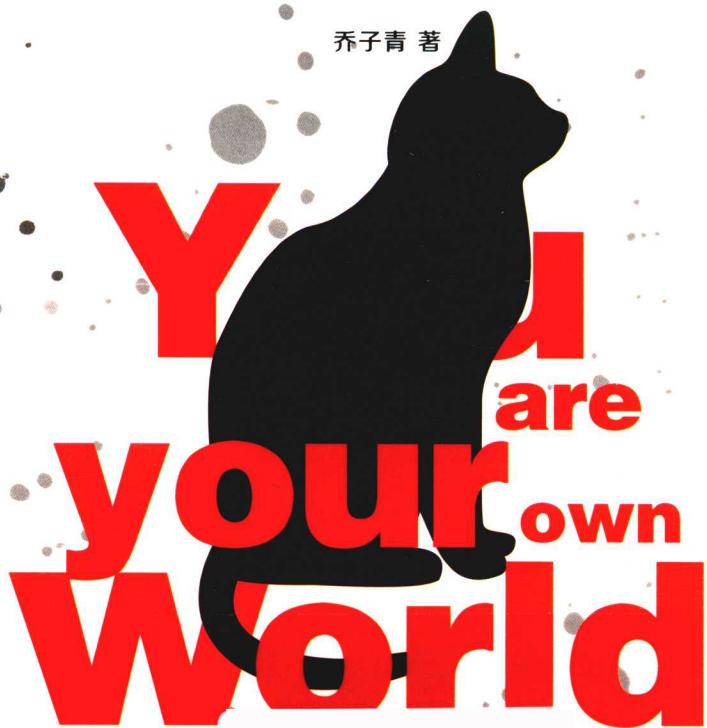


你是自己的全世界

讨好型人格修正指南

乔子青 著



有一种被严重低估的美德，叫作任性！

别人不拿你当回事
都是从你不拿自己当回事开始的

不讨好，不将就，不敏感；会拒绝，会说服，会争辩

~~取悦症~~

~~迎合病~~

~~老好人~~

你是自己的全世界

讨好型人格修正指南

乔子青 著



台海出版社

图书在版编目(CIP)数据

你是自己的全世界 / 乔子青著. — 北京: 台海出版社, 2018.11

ISBN 978-7-5168-2148-0

I. ①你… II. ①乔… 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236339号

你是自己的全世界

著 者: 乔子青

责任编辑: 武 波

装帧设计: 尚世视觉

版式设计: 薛桂萍

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街20号

邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: <http://www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm>

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京欣睿虹彩印刷有限公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880mm×1230mm

1 / 32

字 数: 172千字

印 张: 8.5

版 次: 2019年1月第1版

印 次: 2019年1月第1次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-2148-0

定 价: 42.00元

版权所有 翻印必究



前言 Foreword

从讨好型人格到受人瞩目的你

前段时间，蒋方舟在《奇葩大会》上分享了自己是如何战胜“讨好型人格”的，一石激起千层浪，一时间“讨好型人格”成了全网热词，很多人都表示自己已经“对号入座”，并且深受其害。在节目上，蒋方舟举了一个她亲身经历的比较典型的例子：

谈恋爱的时候，男朋友给她打电话，在通话过程中因某事责骂她，然后她一直道歉，整整两个小时一直在道歉。但对方认为这个道歉很敷衍，挂了电话后仍然一直打一直打。她看着密密麻麻的来电显示吓得浑身发抖，但却不敢说“你不要再给我打电话了，我很生气”这样的话。过了一段时间，她再回想起这个经历觉得很恐怖，因为即使在如此亲密的两性关系中，她好像都不会去表达自己真实的情绪，不会跟对方争吵，害怕起冲突，害怕让别人不高兴。

生活中这样的事情实在太常见了。你身边肯定有一类人，或者你就是这样的人，总被人评价“这人挺好”，

但其实你自己并不想这样。不好意思拒绝别人的请求，却经常让自己陷入两难的境地，心思敏感，不自觉地去猜测对方的想法，担心被别人讨厌……这样的人我们可以称之为“讨好型人格”，或者叫作“取悦症”。

具备讨好型人格特征的人往往过得很累，明明自己也不愿意这样，但却总是下意识习惯性地去迎合对方、取悦别人。简言之，就是逆来顺受，自我纠结。因而时常觉得自卑，甚至讨厌自己，造成极大的心理包袱和社交压力。

实际上，习惯性的取悦别人是不自信、依赖他人的表现。具有这个特征的人在与他人交往的过程中往往抬高对方、贬低自己，使自己处于弱势地位，认为这样别人才不会攻击自己，心里才能感到踏实、有安全感；在说话的语气和行为举止上也处处小心，致力于营造一种和谐的氛围，为了达到这个目的，不惜牺牲自己的利益，从而满足他人的要求，以取悦于对方，让对方配合自己制造缓和的气氛。

这类人群在处理事情的时候经常被强势的、个性突出的人意见所左右，从而不经思考直接听取对方的意见。讨好型人格给人的感觉往往是温和、舒服的，但同时会让人觉得懦弱，没有原则和态度，主动放弃探索和发现

客观真相的权利，放弃与别人争论的机会。所以一般来说，“老好人”很少真正得到他人的信任、认同和尊重。

很多人都以为讨好型人格在人际关系中会很受欢迎，但心理学研究发现，事实恰好相反，取悦关系是最劣质的人际关系。在人际关系中最受欢迎的往往是那些我行我素、态度鲜明、坚持做自己的人，而最容易受伤害的却经常是习惯性迎合对方的“绿叶”。因为他们精力时常集中在他人身上，无法发挥自己的全部潜力，并且习惯让他人感到满意，自己的需求无法得到很好的满足，实际上内心一直是受伤害的状态，事后也需要更多精力去修复。

日本作家太宰治在小说《人间失格》里有这么一段话，把讨好型人格的病性心态说得一针见血：“我的不幸，恰恰在于我缺乏拒绝的能力，我害怕一旦拒绝别人，便会在彼此心里留下永远无法愈合的裂痕。”

其实，别人不拿我们当回事，都是从我们不拿自己当回事开始的。

事实上，生活中有讨好型人格倾向的人非常之多，这与我们的文化传统和教育环境有着极大关系。但对于具备完善认知的成年人来说，想纠正和远离这种消极人

格并不复杂，我们要完成的其实只是一个问题：找到自我本位。

这本书将从四个层面与你一起探讨如何摆脱讨好型人格：

一、取悦别人就是不尊重自己。

首先需要明白的是，我们费心取悦每个人实际上是浪费时间。你不是人民币，不可能让所有人都满意，而你作为一个独立的人首先需要的是尊重自己内心的情感和感受。有人对你不满甚至生气是很正常的，任何一个心理健康的人都有能力掌控自己的情绪，也就是说别人的情绪与你无关，不必把别人的错误背负在自己身上。

二、认识自己比讨好他人更重要。

深入地去了解自己的内心，你喜欢怎样去与人打交道，你希望得到什么回馈，你想达成什么样的结果，你最渴望自己成为如何的样子。当你清晰地认识自己之后，你才是一个完整的、独立的人，而以此为基础，你才能不再盲目和懦弱，做最真实的自己，做最有力量的自己。

三、学会说不。

当别人提出一项请求需要帮助的时候，你不必马上进行承接，而是要先做思考。你需要考虑的是做这件事

对于你内心的感受是什么，你是否发自内心地想做，并要计算自己的时间和精力。你要清楚一件事——你有权利拒绝任何自身责任以外的要求。另一方面，学会拒绝本身就是一门做人的艺术。

四、表达自己的切身感受。

讨好型人格常常压抑自己的内心感受，而要成为一个有力量的人，一定要学会在各种关系下表达自己的内心感受和需求。说得通俗一点，会哭的孩子才有奶吃，只有当你自己把自己当回事的时候，别人才会真正关注到你。

这本书希望能帮你成为这样的人：不讨好，不将就，不敏感，不看脸色；会拒绝，会说服，会争辩，会发脾气。当然，改变需要时间，你必须认可这个事实，你不会在读完这本书后马上就能有所改变，你也不会按书中的方法尝试几次后就能立刻华丽转身，但你也要坚信，你已经意识到了问题所在，并且正越来越好。

“做我自己！”当你把这句话奉为人生第一信条时，你才不是为别人活着，你才是为自己活着，你才是一个独立的人、大写的人，你才不是一个孩子。

目录 Contents

第一章 心理罪：永远把别人摆在第一位 / 001

“别人的认可是我生命的意义”——自我价值完全丧失 / 002

“愿所有人喜欢我”——完美情结导致自我苛求 / 006

“都是我的错”——对他人感受过度敏感，无底线自责 / 011

“我听你的”——以“听从”抬高别人，丧失生命主权 / 016

“会给人添麻烦的”——怕被反感而不敢请求 / 020

“不答应，他会生气吧”——怕得罪而不敢拒绝 / 024

“宝宝心里苦，宝宝不说”——无限度承受，毫无原则性 / 029

“我不好，想被接受只有讨好”——自信心缺失，讨好成瘾 / 033

第二章 认知差：在老好人情结中越陷越深 / 039

超过一定程度的利他，必然成为病态 / 040

为了做个好人，简直把自己不当人 / 044

事情多到做不完，深深陷入“风险疲劳” / 048

逆来顺受，渐渐不被人当回事 / 052

无限馈赠，一旦无能为力，他们歇斯底里 / 056

同情心泛滥，总对自己进行道德绑架 / 060

过度包容，纵容别人一再伤害自己 / 065

第三章 负习惯：一切围着别人的需求转 / 071

别人对待你的方式，是你亲手教给他的 / 072

狠狠为难自己，只为成全别人的欢喜 / 076

习惯就好——别人欺你也就成了习惯 / 080

不用管我——最后真没人在乎你的感受了 / 084

不惜一切追求他，后来他觉得你很廉价 / 088

甘心做备胎，然后永远是备胎 / 092

第四章 逃避症：取悦者最根本的问题是——懦弱 / 097

哪怕自己是对的，也不敢和人发生任何对抗 / 098

忍受别人的坏情绪，不敢表达自己的情绪 / 102

借钱出去容易，讨债时心里就忐忑 / 106

任何可能让人生气的言行，都会深深不安 / 110

过度的自我反省，其实是自我轻贱 / 114

你要“任性”，别人才知道你也有个性 / 118

无论如何，必须成为一个有态度的人 / 123

第五章 自我感修复：别人没那么重要，你才重要 / 129

你不必强迫自己让所有人都满意 / 130

当你是你自己，世界才会记住你 / 135

做你想做的，而不是别人想看到的 / 139

圈子不同，不必强融 / 145

别让赞美把你给彻底绑架了 / 151

做你自己，不一定要有人懂 / 156

所谓适应性，不是要你适应一切 / 162

爱别太疯狂，备胎不能当 / 167

第六章 自主力强化：自己的事情，不必遵照他人的心意 / 173

这样的“为我好”，我不需要 / 174

别让任何人替你做主，包括你的父母 / 179

如果他们错了，你也要跟着错吗？ / 183

关键性决断，不妨固执己见 / 187

别人乱给的批评，就当耳旁风 / 191

别人越泼冷水，越要让自己热气腾腾 / 195

参考别人的意见，但别把它当成命令 / 199

第七章 拒绝力回归：你说不，并没有对不起谁 / 203

除了你自己，谁也没资格强迫你 / 204

脸薄心软怕得罪，注定自己要受罪 / 208

拒绝操纵：NO，我有自己的是非观 / 212

拒绝勉强：NO，我真的无能为力 / 217

拒绝催逼：NO，就算剩着我也不将就 / 221

拒绝胁迫：NO，这种事情绝对不能帮你 / 225

第八章 自爱力唤醒：学会爱自己，才能活成一个值得被爱的人 / 231

爱自己，才是招人喜欢的开始 / 232

始终相信，自己也是“风景这边独好” / 236

吃亏是福，但有些亏真不能吃 / 240

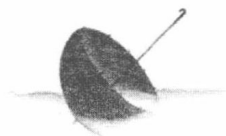
与众同乐，不等于自己被娱乐 / 244

他有情绪能理解，但你不是出气筒 / 248

为他改变，你还是他爱的那个你吗？ / 252

第一章

心理罪：永远把别人摆在第一位



“别人的认可是我生命的意义”——自我价值完全丧失

01

人的本性，趋向于寻求赞美和肯定，尤其是对于重要的或有控制力的对象。比如，父母、师长、领导、权贵等等，他们的认可相对而言更加重要。

取悦者则将这种心理倾向推向了极致，他们沉迷于取悦行为所换来的认可，如痴如醉，无法自拔。这很好解释，用心理学来表达就是：如果某件事使个体产生了愉悦体验，个体就可能持续做这件事，以便继续维持这种美好的感觉。

但事实上，这种感觉并不真实，所谓的美好不过是自欺而已：

——以取悦换取认可，得到的，只是对方对取悦行为的接受，而非你本人；

——为维持认同感，你必须持续付出，久而久之，必然力不从心，身心俱惫；

——为了取悦别人而活着，生命会呈现扭曲成长，最终，自己变得毫无存在感。

02

父亲的老朋友高叔，是个“胸怀大志”的人，可从青春激荡熬到两鬓斑白，依然是个普通职员。那天来家里做客，酒至微醺，想起这事儿，高叔不禁对着父亲感伤起来。

大家都劝他不要难过，他却说：“我怎么能不难过？年轻时，我们领导老张爱好文学，我就学写文章，甚至学着作诗，想不到刚学出点模样，老张走了，老王来了；老王这个人喜欢艺术，我就去学书法、学绘画，谁知道他嫌我年纪轻、学历低，又是不得重用；前些年换了现在这位领导，我自认有文笔，有艺术底蕴，有专业技能和经验，人也老成稳重了，谁知道人家喜欢有活力、有气魄的青年才俊！我这辈子，为了得到领导的器重，绞尽脑汁，到头来全是无用功。眼看我就要退休了，还是一事无成，怎么能不难过？”

还能说什么呢？高叔的确应该难过，应该难过的是，自己选错了生存的方式。

一个人，如果一直活在别人的价值观里，就会变得虚无，因为太在意别人的看法，就会失去自我。人最美好的生存方式，应

该是为自己而活，追求自我价值的实现以及自我的珍惜，如果处处以他人的喜好为自己的标准，和那些宠物又有什么区别呢？

人，只有先取悦自己，做最好的自己，才能得到别人的喜欢和看重。

03

宋丹丹老师对于取悦别人与取悦自己，就有着深刻体会。她说：“以前吧，我总是竭尽全力想使自己符合男人的标准，‘我够好吧？’成了我的口头禅，但经常感觉被轻视。现在我会说‘这就是我！’我却得到前所未有的尊重。自重，才是最具魅力的品质。”

是啊，活着应该不是为了幸福自己，不是为了迎合别人的旨意。为迎合别人而苛求自己，有什么理由开心呢？

前几日去表姐家拜访，她正在弹奏钢琴，13岁的外甥女开门后转身说道：“妈，表舅来了，您就别弹了，真不好听，也不怕表舅笑话。”

的确，是不怎么好听，对大多数人来说可能就是噪音。不过，表姐并不在乎，多年来她就这样不高明地弹着，而且弹得很高兴。

表姐也喜欢不高明地演唱和不高明地写作，她的天赋真的有限，但她不觉得有什么，相反，她认为自己做得还不错。

记得有次登门，恰巧表姐在织围巾，织得相当简单朴实，颇

有 20 世纪八九十年代的风韵，于是禁不住问道：“网上有很多编织教程，怎么不参考一下，织一条更新颖漂亮的？”

“为什么要那么麻烦呢？”表姐微微笑道，“做这件事只不过是让自己快乐，并不是要给别人看的。”直到现在，表姐还时不时带上那条有着浓郁“复古风”的围巾，自得其乐。

毫无疑问，表姐生活得很幸福。她的幸福就来源于，她不向别人索取认可，而刻意去掩饰自己或者为难自己，因而活得轻松自在。

其实，获得认可的最有效方式，就是活出自己的价值。

其实，幸福的最正确打开方式，就是不为别人而活。

我们最好不要让别人的价值观影响自己，不要刻意去追逐什么和要求什么，通过和自己紧紧相连，通过把积极的自我形象展现出来，通过这些，我们就能获得真正的认可和幸福。