

取悦是一场高成本的内耗



取悦别人，是一种习惯

“老师，你觉得我这么做，我男朋友会开心吗？”

咨询室里，琪捧着两张刚买的电影票问我。琪说：“昨天晚上饭做得不好吃，他话特别少，晚上想和他一起看电影，补偿下。”

琪是我的来访者，25岁上下的姑娘，长相普通，但是走近她，你一定会觉得这姑娘贴心、周到、处处为你着想，仿佛对你好，就是她最大的使命。

已经记不清，这是第几次，她问我：“我这样做，Ta会高兴吗？”

每一个习惯取悦别人的人，大概都很忙。忙着感知别人的需求，忙着抉择是先满足A还是先满足B，忙着焦虑的等待着别人的认可，忙着担惊受怕——是否会因为做得不够好而被抛弃。

每一个取悦者又都是健忘的。似乎昨天得到的喜爱和认可，明天就会被清零，然后重新起程，去追求更大的认可。

累吗？疲惫吗？当然！却停不下来。

这其中，消磨了自己的时光，耗费了自己的心力，看似一直在对别人好，却很难获得想要的情谊。

更重要的是，在本该找到自己真正所喜之事、所爱之人的日子里，取悦者却对自己内心的声音置若罔闻，全身心地投入到了对别人需求的满足中。

如果一定要选择取悦，请一定只取悦自己

拥有25年心理医生从业经验的美国作家哈丽雅特·布莱克在其畅销书《取悦症：不懂拒绝的老好人》中，将取悦分为认知型、习惯型、情感逃避型三类。

第一类：认知型取悦。这种类型的取悦者是这样一种思维定式：我需要并且争取让每一个人都喜欢我。他们坚持认为，自己需要做个好人，不能做个自私的人，于是为了保持自己“好人”的形象，需要将他人需求放在高于自己需求的位置上。

第二类：习惯型取悦。对于这种类型的取悦者来说，取悦是一种强迫的甚至成瘾的行为模式。取悦对于他们而言似乎

是一种与生俱来的习惯。在他们眼里，别人的认可，如同“氧气”般不可或缺，一旦丧失，仿佛整个世界都暗淡了。

第三类：情感逃避型取悦。这种类型的取悦者，其“取悦”的行为多是为了逃避令人害怕和不安情感所致。对于他们而言，别说真的跟他人发生冲突，仅仅是有这样的预感都会引发其焦虑情绪。他们将取悦作为一种策略，意在保护自己，用让对方满意的方式来逃离愤怒、冲突和对抗。

如果你是认知型取悦者。请一定告诉自己，“好人”并不意味着要满足所有人的需求，维护自身利益和自私有着天壤之别。你可以选择做圣人，牺牲自己满足别人的需求，但这样做并不代表你不自私，只能证明你喜欢伤害自己。

如果你是习惯型取悦者。你一定要明白，没有谁会一直获得别人的认可，“你是什么样的人”和“你做了什么事”并不是完全相同的概念，你得学着把它们区分开来。认识到这一点，你便不会对偶尔的批评指责感到忧心忡忡。

太不见外让人受不了 强求回报关系易破裂 为什么动不动就翻脸？

翻脸可能有以下两种原因。首先，由于科技的发展，人与机器、设备的接触增多，人与人之间的依恋关系被渐渐冲淡，使得人们越来越不善交际，身边能够频繁、深入交流的朋友也越来越少。因为交流减少，无论是工作伙伴还是朋友，彼此间的信任感就降低了。很多所谓“朋友”，其实就是“点头之交”。当发生利益冲突时，这种没有信任基础的“朋友”关系就容易破裂。还有，在只注重“各取所需”的人际关系中，自己的付出若得不到回报，或过分强求回报，人就容易产生愤愤不平的心理，易冲动而找对方当面对质。在口无遮拦、表达不当的情况下，双

方就会翻脸甚至拳脚相向。

其次，人与人相处时，都有一定的情感投射，即自己童年时对父母、亲人或一些其他事物的情感，投射到对方身上。比如，一个人与一位朋友一见如故，可能是因为对方的经历与自己童年相似，就会把自己当年的感受投射到朋友的身上，觉得“好像自己”，甚至“就是自己”。这种关系会让我们对亲密的人有更高标准、更严要求。但对方无法理解这种“不当外人”的感受，最后忍受不了百般挑剔而挣脱、翻脸。

一般来说，人格相对健全的人，如为人处世豁达、潇洒、随和的人，特别

是性格外向、善于表达的人，由于眼界开阔、心胸宽广，自我觉察能力高，情绪控制能力强，表达方式适当，不会轻易与人翻脸。此外，谦卑、包容的人，也不易与人翻脸；而自私、没责任心、目光短浅、自尊心太强、易冲动的人就容易与人撕破脸。

“和为贵”是我们的传统美德，翻脸可能让你得一时之快，最后却落得失道寡助的下场。不要轻易翻脸，第一，要学会站在对方的立场考虑问题。出了事情，先不要激动，要冷静思考对方的做法是否有一定的合理性或有一些苦衷。第二，要有一颗包容之心。作为社会人，我们应该明白，世界上没有完全公平的事，应该多想一想自己的不足，也多理解他人。第三，提高表达能力，很多事情能通过沟通解决，不必事事都占理，目光长远一些，和谐人际会带来更多回报。

《生命时报》2017.2.28文/傅春胜

做一个会道歉的人

道歉说来容易，但在日常生活中，我们很少看到懂道歉、会道歉的人。孩子犯错受到批评，往往会找理由“他先打我的”；员工受了责备，会申辩“是别的部门没配合”；夫妻说了伤害人的话，会互相指责“是你先骂我的”……可见，说一句“我错了，对不起”真不容易。道歉是一种能力，不能真诚道歉的人，其实是无法真正反省、没有勇气承认过失的人，其本质是低自尊，自然也无法获得别人的尊重。

伤害、过错就像一个伤口，而道歉像是一个缝合手术。如果手术过于粗糙或随意，不仅对伤口无益，甚至会造成更深的伤害。抚平伤害，道歉是门必修课。

会道歉的人不推诿责任，不找借

口。把责任推出去是容易的，但这也意味着把成长、真诚交流的机会断送了。纵使一件事中有90%是别人的错，也要找到那10%属于自己的错，并且承认它。

道歉时不顺带指责别人。有人虽然道完歉，但话锋一转，马上就开始分析对方的错误和责任：“虽然主要是我的错，但你也有一部分呀。”这么做，即使前面的道歉再真诚，效果也归于零。因为对方会感受到你道歉是假，后面的转折才是本意。所以，道歉就是道歉，非

常单纯。如果对对方有意见，可以另找合适的机会沟通，效果会更好。

道歉后一定要有行动。如果服务员把菜汤洒到客人身上，赶紧说“对不起”，下一道菜上来时，又把菜汤泼到客人身上，再说“对不起”也只是枉然。道歉之后如果没有改正，会让人觉得被敷衍和欺骗。因此，一个会道歉的人应当像孔子最钟爱的学生颜回一样“不二过”，犯过的错误不再犯第二次，这样才能真正获得原谅和信任。

《当代健康报》2017.3.2文/余淑君

坐后备厢的母亲为何爱委屈自己？

据大河网报道，河南中牟一位男子为给弟弟相亲，和女方客人在饭店用餐后，开车回家，车里坐着父亲、两个媒人、一位醉酒的亲戚，后备厢里坐着母亲。照片被好事者发到网上后，引来一片骂声，“大不孝”、“丧尽天良”这样的字眼充斥屏幕。记者采访到当事人，原来这家人离饭店很近，是母亲主动要求坐到后备厢的。这位母亲还求记者在網上为儿子说些好话：儿子真的很孝顺，不信你们问问村里邻居。

网友不依不饶地指责，但却很少有人会站在这位母亲的角度来看问题。事实是，我们习以为常的母亲形象本就是这样的：为子女操心一辈子，只要看着子女开

心、幸福，自己就心满意足了。当然，这和传统社会女性地位偏低有关，也和中国独特的家庭结构有关。过去大多数女性不上班，把相夫教子当成自己的事业，当她们隐忍地做出牺牲时，并不觉得委屈，反而觉得这是自己价值的体现。

当一个母亲要求坐上后备厢时（距离家只有几百米），现场的人不会觉得有什么问题，而这一幕放到网上，就容易引起误会。互联网是价值观争斗的场所，看到这张照片网友一边倒的反应，似乎能证明“孝”在我们这个社会，仍然占据着主导地位。

但在现实中，子女与父母因为观念差异，仍然经常面临这种孝道困境。有

些人买了房、车，想及时尽孝，但多数母亲仍旧惯于委屈自己，不去享受这些好的东西。对她们来说，“为孩子”与“为自己”是一体的、不可分割的，她们宁愿将所有的委屈与不公施诸自己身上，时时刻刻负重前行，而把岁月静好留给儿女。她们觉得这是天经地义，但这对子女构成了困扰。

让我震撼的是照片本身：母亲蜷缩在后备厢，虽然离家很近，天气也不觉得很冷，但是汽车的钢铁结构，却把母亲隔离了起来，阻止了她与车里人的沟通。在急剧变化的中国社会，绝大多数有车族是会给母亲一个座位的，但是在我们与母亲中间，却仍有界限分明的一堵墙，两代人真正的交流几无可能。

如果缺少真正的交流，那所有的“孝心”或许都只会浮于表面。

《新京报》2017.3.1文/张丰

聊八卦有助增进感情

说闲话怎么了？意大利心理学家认为，说闲话、聊八卦有益，因为分享八卦会促使大脑释放更多催产素，令双方感觉更亲密。

帕维亚大学研究人员招募了22名女性，让她们聊聊他人八卦消息或谈谈天气之类的话题。结果发现，聊八卦时志愿者的大脑释放的催产素更多。催产素也被称为“爱激素”，爱抚伴侣、拥抱宠物都会引起这种激素的分泌。

研究人员还发现，八卦刺激催产素分泌的效果并不受人的性格影响。同时，富有同情心、自闭、嫉妒心强等心理特征不影响聊八卦时催产素水平的升高。研究人员还认为，从进化角度而言，聊八卦发挥着一定作用，有助于制定团队规范、惩罚违规者、发展和强化社交联系等。

《大河报》2017.2.28文/张爱



为什么这个龙虾没有钳子

饭店里，正在吃龙虾的顾客叫来服务员。

顾客：为什么这个龙虾没有钳子？

服务员：先生，可能是因为它在我们饭店的鱼缸里打架打输了，手给打断了。

顾客：那麻烦你把那个打赢的给我端上来，谢谢！

未来丈母娘定下的婚期

都说现在娶媳妇难，女方家又要彩礼又要房要车的，相形之下我太幸运了。昨天跟女友去她家，她家人那叫一开明，没对我提半点儿要求就直接定下了我跟女友的婚期。我未来丈母娘亲口对我说：“你想跟我闺女结婚？下辈子吧！”

快乐微博·幽默笑话

重点在后面

我不会去买iPhone7，主要原因有以下几点：1.凸起摄像头太丑，无法接受这种反人类的审美；2.无线耳机不方便携带，易丢失；3.防水设计将会剥夺我洗澡时自由思考的时间；4.没钱……

《讽刺与幽默》2017.2.10