

当备胎的都是什么心理？



“他以为他是首选，其实他是备胎。他以为他是备胎，其实他是千斤顶。她以为他是她永远的备胎，其实他是云备胎。”

前一阵无意中听到了一个段子：罗先生是“北上广”的白领，正在追求一位空姐董小姐。董小姐呢最近快要过生日了，所以罗先生打电话到广播电台的节目中让主持人晓君借节目的声音祝董小姐生日快乐。可是……万万没想到，当主持人晓君打电话给了这位董小姐，试探性的发问后，董小姐却自称身边有 15 个追求者，而自己并不想和他们恋爱，只想保持普通朋友的关系……罗先生在得知此“噩耗”后则“痴情”地表示：早就知道董小姐的追求者众多，自己只是其中一个，而自己并不会就此放弃，希望董小姐多给自己机会。故事的最后，主持人晓君送给罗先生一首歌曲《没那种命》，用来哀悼罗先生的漫漫求爱之路……

也许明眼人都能看得出来，罗先生只是这 15 个后宫中的一员，他的备胎之路是任重而道远的。在爱情中或许没有绝对的公平，但究竟是什么原因导致总有这样一群人心甘情愿地在爱情中成为完全被剥削的阶级，而不知自爱呢？



1. 他们也许拥有的是“讨好型”的人格

美国心理学家萨提亚女士将我们在关系中的沟通姿态分为以下五种：**讨好型、指责型、超理智型、打岔型和一致型**。而其中具有讨好型沟通姿态的人是这样的，在言语层面——同意：“这都是我的错”，“我想要让你高兴”；在情感层面——祈求：“我很渺小”，“我很无助”，恳求的表情与声音，软弱的身体姿势；在行为层面——举动：过分的和善，道歉，请求宽恕、谅解，哀求与乞怜，让步。

一个人对另一个人的态度绝大部分是由那个人对自己的态度决定的，即如果在关系中你不爱护自己，那对方也不会来爱护你。因为“备胎”们在爱情中采用的沟通姿态通常是讨好型，不珍惜自己本身的感受，而希望用乞求的方式来得到爱，所以他们通常无法得到所追求的对象珍惜。



2. 他们也许是“痴迷型依恋”的患者

依恋模式是指，我们在婴儿时期与母亲的互动以及依赖的模式，而这种模式会在成年后的人际关系中起着很大的影响作用。心理学家将依恋模式分为以下四种：**安全型、痴迷型、恐惧型、回避型**。

痴迷型的人害怕独处，希望在亲密关系中投入全部的情感，会对没有亲密关系感到不安。当一个人无法与自己和平共处，对单身的状态感到不安时，TA 会更容易去依赖一个不适合自己也不爱自己的对象，而在发现对方对自己不感兴趣时，由于他们害怕再次陷入单身的状态，所以会害怕从关系中脱离出来回到孤身一人的状态中。



3. 他们的自我价值感很低

在亲密关系中，一个自我价值感很低的人潜意识里对于自己的评价通常如下所述——“我不值得被爱”、“我一无是处”、“我觉得自己毫无价值”等等。这样的自我评价通常会导致 TA 在亲密关系的相处中感到焦虑，并且害怕自己不被珍惜，被遗弃，这种对于关系的错误期待很可能会变成现实，陷入[自我实现的预言](#)。

“备胎”们由于自我价值感很低，所以在潜意识中对于能否与自己心仪的对象建立亲密关系通常持一种悲观的态度，即“因为我不可爱，所以 TA 不会喜欢我”，这种对于关系的消极认知会反过来影响他们的追求方式以及与心仪对象的相处方式，他们在与心仪对象交往过程中的言谈举止、以及一些肢体语言中通常就会有意无意地透漏出“我不可爱，所以你不会喜欢我”的信息。于是，TA 们心仪的对象接收到了这样一种信号，就会按照他们内心中投射出的错误期待来这样对待他们。到此为止，“备胎”们终于“梦想成真”，他们最害怕的反而变成了现实。

电影《前任攻略 2-备胎反击战》中郭采洁饰演的女主伊泽在经历了被郑恺饰演的男主角余飞“一夜变前任”后成为了男主角众多女朋友中的一个（备胎）。但是在恋爱导师田师傅的指导下成功逆袭男神。“备胎”们该如何改变才能收获属于自己的甜蜜爱情呢？



1. 改变讨好型的人格和在亲密关系中的沟通姿态

我们在亲密关系中的沟通姿态来源于我们的原生家庭。当我们还是一个孩子的时候，因为对自己的生活无能为力，我们害怕被抛弃，害怕失去保护，失去父母的关心，所以也许只能通过讨好的沟通姿态来得到食物、得到爱。这种讨好型的沟通姿态在当时也许保护了我们弱小的身体和不成熟的心灵，但它在当下的亲密关系中已经不再适合。

我们需要养成一致型的沟通方式，在言语中尊重现实、尊重自己、尊重别人，在情绪上稳定、乐观、开朗、自信。[首先先从尊重自己当下的感受和情绪开始，在亲密关系中形成表里一致的沟通方式。](#)



2. 做自己的父母，重新评价自我的价值

我们每个人的原生家庭都不是完美无瑕的，童年中我们都曾经或多或少地受到过伤害和不恰当的养育。比如，可能我们的感受、想法不被接纳、不被尊重，而被老师、家长们教导一定要按照他们构想的那样来感受、思考、行动才是正确的，其他一切不一样的想法和行为全都是错误的，有时甚至会以爱的名义来威胁我们妥协。

可是，在当时发自内心的感受、思考真的是错误的吗？由于童年时的我们经常生活在这种妥协中，所以长此以往我们会对自己的感受、想法产生怀疑，产生羞愧的情绪。这种羞愧情绪会大大降低我们的自我评价，因为“我的感受、想法、行为都是错误的”，所以“我不值得被爱”。

从现在开始，做自己的父母，从身体上和心灵上好好地照顾自己，在产生情绪、想法的时候给予自己接纳和鼓励，提高自己的自我价值感。



3. 寻找真正适合自己的另一半

是谁导演这场戏，在这孤单角色里，对白总是自言自语，对手都是回忆，看不出什么结局。正如许茹芸的歌曲《独角戏》中唱的一样，“备胎”的求爱之路更像是一场只有自己、没有互动的独角戏，在一个不合适的人面前所有的痴情和关心对于对方来说只是生活上的负担。

不高攀也不低就，“备胎”们需要接纳当下的自己，并且找到与自己相似的人来共同成长，一起进步。

爱情的开始，从来就不是依靠乞求得来的，而是在你情我愿的模式下谱写的一段双人舞。