

# 讨好,从一碗饭开始

人活着要守住自己的底线,让自己内心丰盈,而不是敏感地追逐别人的目光,活在别人的期待中。

玉莲属于心理学上典型的“讨好型”人格,她自卑内敛,靠讨好别人来填补内心的空虚,岂料,她越讨好别人,越被别人轻视,最终伤害了自己。玉莲见到记者,内心的委屈再也掩饰不住,泪水长流。

倾诉人:玉莲(化名)女 43岁  
采访人:记者 闫卫利  
采访时间:2017年9月23日  
采访地点:报业大厦二楼

绘图  
雅琦

## 1 情绪爆发了

我觉得内心就像压着一块石头,随着时光流逝,这块石头变成了一座山,山越来越重,重得让我承受不了。夜深人静的时候,我会躲在被窝里哭,哭够了,压力就会小一些,第二天我照样微笑着面对每一个人。就这样,我白天堆积情绪,晚上悄悄释放,我不知道自己怎么了。

我心里有太多的怨言。我对婆婆好得很,婆婆随口说一句“你挺孝顺的,就是没你嫂子嘴甜”,我会难过好几天,但从来不敢表达自己的想法,总以大度的姿态示人:“嗯,嫂子就是会说话,我得好好跟她学。”

前一阵子家里发生了一件事,虽然没有引起矛盾,但触动了我情绪的按钮,让敏感、自卑的我像火山爆发一样,情绪不受控制,把十几年一直压在心底的愤怒宣泄了出来。

婆婆生病住院,我边做生意边往医院跑,老公却在家里睡大觉。我虽然很委屈很累,但听到周围人夸赞,我就有了动力。上个月,婆婆又住院了,我照例让自己忙得四脚朝天。那天,大伯子来到病房,说:“玉莲,你回去歇歇吧!”“我不回去,我要照顾咱妈。”我答道:“你回去吧,这儿有我呢。”“不用,我在这儿守着。”我坚持道。

“你咋这么犟呢,回去!”大伯子有些急了。婆婆说话了:“玉莲,你回去吧,你哥哥照顾得比你仔细,放心吧……”我顿时受不了了:“好,我走,我在这个家付出多少都不如你儿子,你们什么时候都不把我放在眼里,就连我坐月子,都没人管我……”我索性一股脑儿把堆在心底的陈年旧账都翻了出来,连护士都惊动了。温顺、孝顺、对别人万般好,这是我留给别人的印象,我突然以这种面孔示人,婆婆和大伯子都惊呆了。

之后,婆家人对我冷眼相待,连老公也指责我,我感到空前的压力。

## 2 活得很憋屈

我后悔自己那天的鲁莽之举,但我实在太憋屈,情绪无处释放。我讨好身边的每个人,别人的脸色就是我心情的晴雨表。当别人满脸笑意时,我觉得自己的人生瞬间亮了;别人一个不太好的眼神,又会让我陷入无端猜测中——我是不是哪点做得不够好?

记得去年夏天,我和老公、公婆一起去医院为婆婆看病,我们骑了一辆电动三轮车。到家的时候,天下起了大雨。公公和老公一下车,不顾婆婆腿脚不灵便,撒腿就往屋里跑。我跳下车,婆婆还在车上动弹不得。婆婆体重不轻,我顾不上多想,咬紧牙关背起婆婆艰难地往家走。我没有责备老公,甚至有担当重任

的成就感。我习惯了委屈自己。

我听姐姐说,她要买大房子,钱不宽裕,我二话没说就把自己攒的钱借给她一部分,其实我也准备买个二手房,改善一下我家的居住环境,我们一家住在三四十平方米的小屋里。为这事,老公把我骂了一通,说我不长脑子。

我一直在努力,该扛的不该扛的责任,我都扛起来,但我得不到我想要的尊严,活得很卑微。我稍微怠慢些,婆婆就毫不客气地说:“玉莲,怎么这么慢,洗脚水还没端过来呀?”老公懒洋洋地不干活,还经常讽刺我:“你不是挺能干吗?接着干!”听到类似的话,我觉得我的付出全被否定了。

## 3 被忽视的童年

我所有的卑微都来自童年的阴影,我的童年是在被施舍中度过的。

我在家里排行老四,上面两个姐姐、一个哥哥,下面一个弟弟。我记忆深刻的是,我的每碗饭几乎都是哥哥姐姐碗里分出来的。因为家里兄弟姊妹多,一碗一碗盛饭,很麻烦,妈妈总会给哥哥或者姐姐多盛点儿,然后告诉他们:“给玉莲分点儿啊!”

从别人碗里讨吃的,要看别人的脸色,哥哥姐姐们高兴了,会很大方地给我多分,惹他们不高兴了,吃口饭还得端着空碗追着他们要。有时我要靠哇哇大哭才能引起妈妈的重视,妈妈把哥哥姐姐训斥一通,我才能多得到几口饭。

妈妈给我盛饭,我呼吸到的是母爱的气息,当食物

靠从哥哥姐姐碗里要,母爱的气息不但稀薄,甚至已经变成了一种施舍。

我的弟弟也占去了我的那份母爱。在我的童年岁月中,妈妈总是很忙,我甚至不曾有过在妈妈怀里睡觉的记忆。有时我很瞌睡,特别渴望妈妈能抱着我入睡,但妈妈一句话就让我幻想破灭:“我抱你,你弟弟怎么办?”我心爱的玩具,只要弟弟想要,我就要让给他,否则妈妈就会训斥我:“你是姐姐,你就不会让他……”

一边我要讨好哥哥姐姐,另一边我得让着弟弟,唯独我的需要被忽略,我只能隐忍,在讨好中求生存,以致成年后的我仍旧活成这个样子。我想理直气壮地做自己,但找不到力量的源泉,那种力量从哪里来呢?



本期咨询师米宝莉:  
国家二级心理咨询师、二级婚姻家庭咨询师。

擅长:婚恋情感和亲子关系咨询,企事业单位内部减压、凝聚力训练,私人心理顾问等。

### 专家点评

一个人的出生顺序和生活环境都会对性格产生影响,玉莲上有姐姐下有弟弟,让她习惯了在生活中顺从与让步。她在婚姻中用讨好的方式获得人际关系的平衡而不是尊重,没有尊重的关系是不健康的,一旦委屈到无法忍受时就会爆发。

建议:1.玉莲在人际关系中学会自我保护,回到自己的位置上,做自己分内的事,不要为了讨好做超出自己能力、范围的事;2.玉莲的丈夫要懂得给老婆面子,给老婆面子就是给自己面子,老婆是娶来爱和疼的,不是做保姆的,要有感恩心,协助玉莲改变家庭关系;3.人的自信来自人格和经济的独立,玉莲要自尊、自爱,学会自己支配自己的生活,无须看他人的眼色和脸色,活出自信来。

洛阳市婚姻家庭咨询师协会可以为企事业单位提供心理健康、婚姻家庭、科学养老、亲子关系等课程服务,也可以接受委托,进行心理咨询师、婚姻家庭咨询师、社工师的培训。

地址:洛阳市洛龙区半岛明珠6号楼1单元1604  
电话:13937935559

微信公众号:洛阳市婚姻家庭咨询师协会

来吧,把你的心事说给我听。聊聊情感困惑,聊聊生活中的磕磕绊绊、喜怒哀乐。这里有专业的心理咨询师团队,免费为你答疑解惑。

倾诉热线:15137956968  
13503882656