

在心理咨询工作中，我经常遇到这样的来访者，他们会说自己生活没有意义，随着咨询进展，事实真相逐渐浮出水面。

来访者小晴是一个性格温柔、善良的女孩，她和男友经历了两年时间的恋爱。恋爱初期，

男友对她彬彬有礼，经常嘘寒问暖。当他们进入亲密关系一段时间后，男友却总是因各种小事挑剔她，经常说她太黏人；小晴换上好看的衣服要出门时，男友会怀疑她外面有人；她喜欢和朋友聚会，男友觉得她“过于招摇，不是有修养的女孩”；她想要利用空闲时间找一份兼职工作，男友说她根本没这个能力。

哪怕对方已经很粗暴，她也会觉得这是男友为她好，会努力改变自己的交流方式；心中不快却会想这是对方特别在意她，她会压抑自己的愤怒；为了男友她放弃自己的社交和朋友圈，同时她也因男友反对错过了一个很好的单位实习机会。

恋爱两年后，小晴的牺牲付出并没有换来男友的关切情感，反之，对方越来越嫌弃她。

她也陷入了深深的自我怀疑之中。她不断反思自己是不是真的做得不够好，是不是自己的问题。她变得越来越自卑，甚至出现了抑郁情绪，生活也变得一团糟。

当小晴来到咨询室时，她整个人显得非常消沉，眼神中充满迷茫和无助。随着咨询进展，她逐渐意识到，自己原本就很容易过度共情，男友的言语让她更加无法确认自己，她习惯从他人眼中确认自己，对方的贬低让她感觉越来越糟，她陷入了“付出—消耗—越付出”的恶性循环。小晴回忆与男友相处的点点滴滴，通过一次次深入交流，逐渐意识到男友的行为是一种典型的隐性自恋和冷暴力，而自己的性格特点很受这种关系模式影响。

隐性自恋者之所以是隐形伤害，原因在于他们最擅长“四把武器”。



▲资料图片

第一把武器——被动攻击

隐性自恋者敏感，会通过“被动攻击”发泄不满，比如用冷漠、疏离、沉默惩罚对方，他们几天不回复消息或相处时全程冷淡；逼你主动道歉妥协，却从不说明自己为何生气；让你觉得“沟通无效”，甚至怀疑是自己要求太多。

这种不直接冲突却处处抵抗的方式，会让当事人反复陷入“猜测他为什么生气”“我是不是做错了”的焦虑中，最终被迫妥协。长此以往，当事人就会陷入内疚、烦躁、自责和说不出的愤怒中。

第二把武器——情感绑架

隐性自恋者擅长利用自己的委屈作武器，经常以受害者自居，让对方产生负罪感。当你拒绝他们的要求时，他们会说：“我只是想让你多关心我一点，你都做不到吗？”用“我很可怜”“你应该对我好”绑架边界。

当你表达自己的需求时，他们会让人感觉“我都这么难受了，你还只想着自己”，让你觉得“关注自己是自私的”，被迫压抑自身需求。他们故意唉声叹气，一旦你稍有疏忽，就会暗示“你果然不在乎我”，让你陷入“必须持续付出才能弥补”的循环。

第三把武器——隐性贬低

用“否定”或“对比”打击你，维护他/她的优越感。隐性自恋者内心需要确认“自己更特殊/更好”，会通过隐晦的方式贬低他人，让你在不知不觉中自我怀疑，对你的成就泼冷水：你分享兴趣爱好，他会选择无视，暗示“你追求的东西很肤浅，不值得听”；对你的感受“轻描淡写”：你遇到困难倾诉时，他可能说“这有什么大不了的，我之前比你难多了”或直接转移话题说自己的事，用“你的痛苦不值一提”强化“我的感受更重要”。

这种隐性贬低不会让你立刻愤怒，却会慢慢让你觉得“自己不够好”“我的想法/感受不重要”，长期自我价值感被削弱。

心理学小课堂

你的爱人，是在爱你还是在「驯服」你？

电影《简·爱》中的简在舅妈家生活时，遭受了舅妈和表兄们的言语贬低和虐待。舅妈总是指责她任性、脾气坏，表兄更是随意打骂她。这些言语和行为让简一度陷入自我怀疑和痛苦之中。但幸运的是，简内心有着坚定的自我认知和对自由平等的追求，她最终摆脱了这种困境。可在现实生活中，又有多少人能像简一样，有足够的勇气和力量去抵抗这种精神上的侵蚀呢？大多数人都在这种长期的言语贬低中，逐渐迷失了自我，成为隐性自恋者的牺牲品。

第四把武器——“吸血式”索取

隐性自恋者极度需要他人的关注和认可，他们是“单向索取”的关系模式：他们会持续要求你共情、安慰、肯定他，但当你需要倾诉时，他们要么敷衍“嗯”“知道了”，要么立刻转回自己的话题“你这不算什么，我上次……”。

他们需要你时刻“优先考虑他”：如果你拒绝，就会用“你不在乎我”让你愧疚。这种“只进不出”的关系会让你逐渐感到疲惫：你付出了大量时间、情绪去满足他，却得不到任何回应，甚至会被他指责“你对我不够好”，最终陷入“付出—被指责—更用力付出”的消耗循环。

以下方式可以应对“隐性自恋者”的冷暴力。

识别“情感受伤信号”

当对方无视你的感受时，可以在日记上记录下当时的情绪，比如焦虑、愤怒、自我怀疑以及身体上的反应，像心悸、失眠、胃痛等。通过这样的记录，能够识别关系中自己的“能量流失”情况。

在记录的过程中，我们还需要警惕一种心理陷阱——“斯德哥尔摩式合理化”。这是一种常见的心理防御机制，当我们长期处于一段被虐待、被操控的关系中时，我们的大脑会试图为这种痛苦的处境寻找合理性，让我们相信这一切都是自己的错或者认为对方其实是爱我们的。

有些长期遭受家暴的受害者，会为施暴者开脱，说他们是因为工作压力大、心情不好才这样，这种自我麻痹只会让我们在痛苦的深渊中越陷越深。

获得支持资源

接受专业心理咨询服务是一个有效的途径，心理咨询师就像一面镜子，他们能够以客观、中立的态度倾听你的故事，理解你的感受，给予你准确的回应。在咨询过程中，你可以毫无保留地倾诉自己的痛苦和困惑，咨询师会通过引导和反馈，帮助你重新认识自己，看到自己的优点和价值，让你感受到自己是被接纳、被认可的。

深度友谊也是一个重要的支持来源。真正的朋友会在你需要的时候陪伴在你身边，他们会认真倾听你的心声，给予你真诚的建议和鼓励。当你在朋友面前分享自己的喜悦时，他们会为你感到高兴；当你遭遇挫折时，他们会给你温暖的安慰和支持。

坚持“三不”原则，给自己留出足够的心理空间

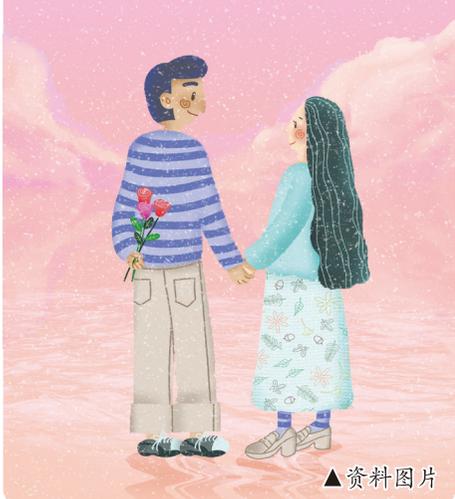
我们发现自己与隐性自恋者的关系已经严重损害到自己的身心健康，而对方又不改变时，“有限接触”或“彻底断联”是必要的自我保护措施。

在决定与隐性自恋者断联时，我们可能会面临一些困难和挑战。断联初期，我们可能会出现强烈的反应，比如强烈的焦虑、反复回想过去的点点滴滴、对未来的恐惧等，这些都是正常的心理反应。

越是容易受到影响，越需要建立自我保护机制，以避免再次回到之前的状态。强化自我认知，通过记录自己的优点，建立内在价值评价体系，减少对他人评价的依赖。学习设定边界：从简单的“拒绝”开始，逐步明确自身边界。减少过度共情，感受到他人情绪时，先在心里问自己：“这是他的情绪，还是我的？”承认“我理解你的难过，但我不需要替你承担这份痛苦”。

同时，要给自己留出足够的物理与心理空间，让自己有时间和空间去自我修复。我们可以多参加一些喜欢的活动，结交一些新朋友，让自己的生活变得充实起来。也可以学习一些心理学知识，了解自己的情绪和行为模式，提高自己的心理韧性。慢慢地，你会发现自己的内心变得越来越强大，不再被过去的阴影所困扰，重新回到自己生活的轨道。

(田凯)



▲资料图片