



讨好型人格的内耗： 如何做自己情绪的主人

中青报 中青网见习记者 李悦

晚上10点半，踩着图书馆的闭馆铃声，杨蕊走出自习室。

回到宿舍，她打开桌面上的小台灯，翻开不久前合上的书本，再次温习起专业课知识。与无声的宿舍相比，杨蕊内心却起伏难安。

2023年，全国硕士研究生招生考试报考人数高达457万，杨蕊是备考大军中的一员。那段时间，她每天两点一线，往返于图书馆与宿舍之间。早上7点起床，8点进入图书馆自习室，除去午休与吃饭的时间，一直到晚上10点半图书馆闭馆，所有的时间几乎都花在学习上。

过大的压力，使杨蕊透不过气来。最焦虑的那几天，她两天只睡了4个小时。晚上躺在床上睡不着，大脑异常活跃，总在反复思考，不是今天进度慢了？别人都比我学得好？

这一刻，难掩焦虑的杨蕊选择拨打了山东12355青少年服务热线（以下简称山东12355）。

在接到杨蕊的电话后，山东12355热线工作人员迅速反应，进行一对一帮扶，由山东省12355青少年服务台心理咨询服务总督导秦祺为同学解决问题。在电话中，杨蕊详细描述了备考时产生的焦虑情绪，并在秦祺的指导下，讲述了过去的生活经历。原来中学时，由于性格内向、自卑，杨蕊曾遭受过校园暴力。此后，一旦在生活中感受到压力，杨蕊很容易沉溺于负面情绪，陷入过度紧张的精神状态。

随着交谈的深入，秦祺观察到，杨蕊身上还带有讨好型人格特质。此前，杨蕊并不想参加研究生入学考试，考研只是为了满足父母的期待与面子。平时她也会习惯性考虑他人感受，将自己的需求放在次要位置，就算很不舒服，我也会一直忍着。

我不行 是接通电话后，秦祺听她说过的最多的词。此时，哭泣声从电话那头传来。

深呼吸。你现在在哪儿？所处环境是安全的吗？秦祺问。

在宿舍，是安全的。在秦祺的引导下，杨蕊的情绪渐渐平复下来。在了解杨蕊并无过激行为、环境安全后，秦祺对她作出初步评估。秦祺认为，杨蕊展现出因长期讨好型人格导致的情绪压抑、自我价值感偏低等问题。

其实关注别人的感受不是一件坏事，可能别人会认为你善解人意、乐于助人，需要注意的是在人际中的界限。哪些时候你可以照顾他人，哪些时候照顾他人会让你很难受、很委屈。秦祺说道。

秦祺建议，在人际交往中，无论面对父母、老师还是同学，当自身感受不舒服时，应首先尝试表达自我感受，勇于拒绝他人的不合理要求。同时，学生可以通过列举评估清单的方式减缓压力。比如，每天写三个自己的优点，适当奖励自己的好行为。清单的目的就是让学生更关注现实，注重当下。秦祺补充。

当学业、考试压力过大时，学生应首先关注自身身体状态，在身体健康的基础上提高抗挫力。身体是基础，只有身体健康，才能更好地复习、备考、调整人际关系。秦祺建议同学们更多地向家人和朋友倾诉，寻求支持与关心。此外，学生也应主动调整状态，转移注意力，提升抗压能力。比如，放下手头的学业，听一些舒缓的音乐，或和朋友去操场上散步聊天都是解压良策。

挂断电话后，秦祺还提醒杨蕊注重身体，保证睡眠和饮食，在学习中注意劳逸结合，选择自己喜欢的方式进行放松。

今年上半年，山东12355接到过许多与杨蕊有类似问题的学生电话。秦祺告诉记者，山东省12355青少年服务台服务时间从早9点持续到晚9点，每天保持12小时连续接听状态。在此期间，任何地区的人，只要拨打0531-12355，就可以接入山东12355心理和法律咨询热线。省级心理咨询热线共有4名专职人员进行接听，接线人员均为专业心理从业者。在上岗接听热线前，接受过正规心理学训练。

秦祺介绍，山东12355还建立了高效的危机干预体系。针对危机情况，接线人员第一时间上报专家督导团队，与各相关职能部门、16地市进行联动，争取在最短时间内化解危机。自去年3月15日以来，山东12355共处理心理危机热线440余通，均得到妥善处理并持续跟进关注。

如今，山东12355正积极推动与110报警服务台协同联动，强化公安、检察、法院、教育等部门工作，利用12355平台服务受理、评估分流、跟进处理、反馈总结的综合功能，真正建设成为青少年权益服务的综合阵地，做到有求助必有效。（为保护来访者隐私，文中杨蕊为化名）

为什么有些大学生不想脱单了

大学生恋爱意愿降低主要和原生家庭的影响、社会思潮的变化以及恋爱不确定性有关。相比于工作和学业，恋爱具有更多的不确定性，这更让大学生望而却步。

中青报 中青网见习记者 李丹萍

恢复单身已有两年，大学生李颖始终无法走入下一段恋爱。她和前男友是异地恋，最初很甜，哪怕只是买奶茶这种小事，都会和对方分享。他们每晚都会煲电话粥，实在困到不行，才会挂断电话。热恋期没有持续太久，时间长了，我总感觉自己在和手机谈恋爱。慢慢地，交流越来越少，对话也只剩下吃了没、早点休息之类的例行问候。不到半年，两人就分手了。她感叹：我累了，不想爱了。

和李颖一样，很多大学生不想脱单。姻缘庙我都不看，财神殿里长跪不起，并不只是一句玩笑，更是现实。日前，中国科学院心理研究所、社会科学文献出版社联合发布我国第三本心理健康蓝皮书，书中公布的《2022年大学生心理健康状况调查报告》（以下简称《报告》）涵盖对山东、河北等31个省（自治区、直辖市）近8万名15-26岁大学生的调查。数据表明，有27.61%的大学生处于恋爱状态，有41.93%的大学生单身且不想脱单，有25.40%的大学生处于单身想脱单的状态，其余学生未报告。

那么，在这个单身也能无比快乐的时代，我们还要恋爱吗？

恋爱需要更多的勇气和智慧

大四学生孟歌从来没有谈过恋爱，也没有脱单的想法。她曾试过有好感的男生约会，但两人的生活习惯、饮食口味等都不尽相同。他口味清淡，我不辣不欢，每次吃饭都要迁就对方的口味。为

拨开迷雾，看清亲密关系中，哪些东西尤为重要。

黄彬彬

这人到底喜不喜欢我啊？出轨的蛛丝马迹，到底是我想了还是确有其事？他/她当时说那句话到底是什么意思？遇到感情问题，人们会自然而然地寻求他人帮助，父母、好友、心理咨询师，甚至可能会找上算命先生和塔罗大师。比起玄学，没有科学一点的手段能帮到我们？比如现在已然能够辅助人们完成工作的人工智能？

坏消息是，就目前的发展进度来看，能够对情感问题进行准确分析、详尽解答的人工智能还没出现；好消息是，用人工智能下属的机器学习的方法，研究者们迈出了科学预测关系的踏实一步。

机器学习算法比传统的统计模型更灵活，可以同时处理尽可能多的预测变量数据，预测非线性的变量关系，并估计预测变量间复杂的关系，正好用于谈恋爱这种剪不断理还乱的复杂场景。而这些研究得出的一些结论，也能帮助我们更准确地拨开迷雾，看清亲密关系中，哪些东西尤为重要。

眼睛出汗了？不妨直接说哭了

全世界都在号召摒弃哭泣羞耻，因为哭其实有很多好处。

殷锦绣

刚刚过去的清明节，许多人在社交平台上表达对离世亲友的想念。有些文案写得真挚感人，引得许多网友评论、转发。只是，评论中有些表达乍看和感情氛围格格不入，让人摸不着头脑：眼睛出汗了，眼睛起雾了，眼睛尿尿了，直到有人这样说：我没有哭，只是眼睛进沙子了，其他人才明白：原来，大家是在用“眼睛出汗”等表达方式，来避免直接说“流泪了”“哭了”。



视觉中国供图

了见面，她还需要经常调整自己的计划，很多事情只能在忙碌中抽空完成。孟歌觉得自己的生活一下子乱了套，干什么都没有头绪。她说：我还是更享受一个人随心所欲的状态，不想因另一个人去改变。

我想用尽全力对他好，看见任何好东西都想买给他。回忆和前男友相处的场景，外语专业的张方说。然而，男友一年前提出了分手。张方不解，自己到底要怎么才能让男友回心转意。后来她明白，不喜欢了怎么都没有用。她说：我现在不敢恋爱了，不想自己的心意被辜负。

中国科学院心理研究所教授陈祉妍是调研的设计者之一，她认为，大学生恋爱意愿降低主要和原生家庭的影响、社会思潮的变化以及恋爱的不确定性有关。

很多父母的婚姻不幸福，充斥着争吵或无聊。陈祉妍表示，在这种氛围的影响下，学生很容易对婚姻失去信心。社会思潮的变化是影响大学生恋爱观的重要因素。以前很多人为了爱情不顾一切，现在的很多大学生对此无法接受。她同时

认为，当今大学生对于不确定性的容忍度比以前更低。科技的发达与社会的进步让生活的确定性增加：社交媒体实时通信，出门有导航，吃饭有点评网站，种草排雷。然而，对于不确定性的容忍度是需要练习的。陈祉妍表示，确定性增加意味着练习变少，人对不确定性的耐受度可能会随之降低。

相比于工作和学业，恋爱具有更多的不确定性，这更让大学生望而却步。陈祉妍说：只要努力工作，你就容易被老板看到，获得升职加薪的机会。即便日后离职，你也拥有了更多的工作技能，可以迁移至下一份工作。但是恋爱需要更多的勇气和智慧。

在单身的黄金时代，还有谈恋爱的必要吗

现在似乎是一个单身的黄金时代。不想做饭，可以点外卖；想要休闲娱乐，电影院、音乐厅，随意挑选；想要旅行，导航在

手，说走就走。在生活中，他人陪伴不再是获得幸福的唯一途径，即便只有一个人，也能过得很快活。

当单身的确定性快乐和恋爱的不确定性幸福相遇，我们还有恋爱的必要吗？谈恋爱的意义是什么？

失眠、焦虑、烦躁。临近毕业季，白洁在求职和论文的双重压力下，情绪起伏不定。她常常感叹：幸好有张宇。白洁的男友张宇比她大了一届，她如今面临的困难和压力，张宇都经历过。平日里，张宇常常带白洁出游散心，帮她看简历，训练面试技巧。在男友的帮助下，白洁不但压力舒缓了很多，也收获了理想的工作。

我总是控制不住地作。恋爱后，李敏就像变了一个人，她从前情绪稳定，理解他人，现在因为一点小事，她就能对男友大发雷霆。我后来才发现，原来我是一个对感情缺乏安全感的人，我的作不是为了确认男友对我的爱。发现这一点后，李敏开始努力提升自我，不把情绪寄托在他人的评价上。

当AI开始预测情侣关系

1、人工智能可否告诉我：这个相亲对象想不想和我发展？

答：很可惜，AI不知道哦。在两项快速约会研究中，每位参与者参加4分钟的异性速配活动，通过机器学习算法发现，参与者所报告的100多个特征和偏好组合，只能预测4%-18%参与者想与速配对象谈恋爱的总体趋势，7%-27%速配对象想与参与者谈恋爱的总体趋势，但无法预测每一位参与者自己的恋爱欲望。

尽管一些婚介公司和关于亲密关系的理论认为，一个人对另一个人最初的吸引力程度，是两个人自我报告的特征和偏好的产物。然而，在每一次浪漫的邂逅中，双方每一个微小却真实的互动，将共同预测你对对方是否想继续发展的恋爱欲望。就像你与男朋友第一次见面时的心动时刻，是他让你走在远离马路那侧，帮你推开门，这些瞬间人工智能恐怕猜不到吧！

2、人工智能可以预测我和伴侣以后的关系变化吗？

答：人工智能目前还不能预测亲密关系的变化。

一项2020年发表在《美国科学院院报》上的研究，通过机器学习算法分析29个实验室43个纵向数据集的11196对情侣发现，关系质量的主要关系特质预测因子为感知到的伴侣承诺（如：我的伴侣希望我们永远在一起）、欣赏（如：我觉得我的伴侣能出现在我的生命中，我很幸运）、性满意度（如：我对我们的性生活很满意）、感知到的伴侣满意度

（如：我们的关系使我的伴侣非常开心）和冲突（如：我和伴侣吵架的频率）；主要个人特质因子是生活满意度（如：我的生活条件很好）、消极情绪（如：痛苦、易怒）、抑郁（如：我感到绝望）、依恋焦虑（如：我很担心我与他人的关系）和回避（如：我不喜欢与伴侣太接近），每项研究开始时预测了45%的关系质量差异，结束时预测了18%，但关系质量的变化是不可预测的。

亲密关系好不好其实是一种主观感受，已有大量的研究发现，和伴侣的关系差会给个人健康、工作、孩子发展等诸多方面带来负面影响，如不快乐的婚姻可以预测更糟糕的身体状况、高血压、免疫系统功能低下、死亡率和心理健康问题、失业、失业率、孩子更低的幸福感等。因此，拥有一段高质量的亲密关系，是在为我们的健康和幸福谋福祉呢！

可惜的是，目前发现的因素还不能精确地预测关系的走向。但这项研究也给了我们一些启发：你对关系的认识，比你的个人特质更能预测关系的质量；在关系早期，你对关系的看法很重要，所以你有什么不舒服之处要尽早沟通哦！

3、人工智能可以帮我理解伴侣的言外之意吗？

答：这个可以有。机器学习甚至比资深心理治疗师更懂哦！

一项研究通过视频观察134对婚姻出现问题的夫妻，录制夫妻讨论的视频，通过行为信号处理技术，进行语素与肢体语言分析。研究发现，机器学习提取的声学特征

对夫妻言外之意的预测准确率高于训练有素的心理治疗师的手动编码。

除了所说的内容本身，语音语调、口语、肢体动作等都是帮助理解伴侣心意的重要线索。人工智能可以通过采集和分析这些线索，推测人类语言的弦外之音。其实我们也可以细心且耐心地去捕捉和理解伴侣的心思。一时不理解的含义，也可以通过沟通去确认。人工智能发挥的是辅助作用，其实沟通是最好的方法啦！

4、人工智能能否预测我的伴侣会不会劈腿/出轨？

答：一定程度上可以，未来可期。

一项2021年的研究询问了1000多名成年人的不忠经历，并收集了大量关于他们性生活、人际关系和其他人口统计学信息，结果发现人口统计学和人格因素是较弱且不一致的预测因子，而关系因素预测性更强；性和关系满意度低、性欲高和缺乏爱是中忠最有力的预测因素。男性模型效应量0.28-0.33，女性模型效应量0.18-0.49。

研究还发现，解决双方关系中的问题，可以减少伴侣离开关系寻求其他可能的可能性，对关系满意的人通常不太可能出轨。然而，随着互联网、智能手机、计算机等的发展，不忠的形式变得越来越多样化。研究结果表明，自由的心态度、在一起时间更长、更强的性欲预测更多的网络不忠行为。前人研究发现，男性更容易在关系之外进行性行为，但该研究未发现不忠的性别差距似乎正在缩小，性别仅可以预测网络不忠，男性会出现更多的网络不忠。

不该哭的观念，自在地哭出来，好起来。从心理健康的角度考虑，全世界都在号召摒弃哭泣羞耻，因为哭其实有很多好处。

哭泣其实好处多多

哭是一种调节情绪的方式。从生理上看，哭泣需要我们要做更深更长的呼吸，而深呼吸是平缓心律、平静情绪的重要方法。美国明尼苏达州圣保罗莱姆西医学中心的研究发现，眼泪中含有和压力有关的激素成分，也就是说眼泪会带走我们的部分压力。哭泣还会帮我们产生更多的内啡肽，这是一种可以让人心情愉悦的神经递质，所以哭完就会好受一些，并不是一句空话。

哭甚至可以让人更健康、长寿。眼泪可以排出人体废物，保持眼球湿润，洗去眼部灰尘，其中含有的溶菌酶还可以对眼部进行杀菌。有研究认为，女性的平均寿命比男性长，其中一个原因就是女性更常哭泣。

哭还能拉近人际距离。哭的时候，我们卸下了防御，袒露了自己的脆弱，而这意味着你信任对方。所以，一起经历过负面情绪事件、一起哭泣的朋友，感情会更牢固。朋友之间发生冲突时，哭也可以起到推动和好的作用，因为哭把深层的无助情绪从表层的愤怒中挖掘了出来，让双方看到彼此需要对方支持的愿望。在心理咨询室中，当一向压抑情绪的来访者开始哭泣时，咨询师就会知道，两方的关系更安全了，改变的契机也到来了。

这样哭泣效果更好

如果你想让哭泣的作用得到更好的发挥，可以尝试以下几个方法。

想嚎啕大哭时就放声哭。想大哭时，我们情绪能量往往比较强，如果这时我们还选择默默流泪、小声啜泣，这些能量只能很缓慢地释放出来，让我们哭很久仍然还想哭。而

报告显示，恋爱中的大学生抑郁得分最低，焦虑得分也较低，单身想脱单大学生的抑郁和焦虑得分显著更高；在无聊感上，恋爱中的大学生无聊得分最低。健康良好的恋爱关系对于心理健康或许具有促进作用。

在陈祉妍看来，当双方处于一段健康良好的恋爱关系中时，二人能为彼此带来更多的支持，愿意努力去理解对方，互相扶持，同时在这一过程中更深层地认识自己。陈祉妍建议大家不要排斥恋爱，而是通过恋爱探索自我。

恋爱应该怎么谈

追寻健康良好的恋爱关系，陈祉妍建议学校应加强恋爱心理健康教育，根据不同学生的发展特点，针对性地设立相关课程，帮助大学生树立正确的婚恋观。

如果由于原生家庭的问题而不敢谈恋爱，陈祉妍认为，学生可以寻求心理咨询的帮助。至于有脱单想法的大学生，不要被动等待，幸福需要自己去寻找和创造。

陈祉妍还特别针对女性恋爱提出建议。当今我国女性的社会地位大幅提升，当一个女性有才能又努力，是有机会拥有较高职位，赚到更多金钱的。她认为，当代女性应该具有新的恋爱观，不要将择偶标准局限于“慕强”之中。我的意思不是说一定要向下找。陈祉妍表示，我们要优先考虑那些影响幸福的可能性，不应该被标签所束缚。

陈祉妍曾在某节目的年终盘点里听说过一对老夫老妻，他们结婚近60年，爱情仍在。这位女士在年轻时是飞行员，男士只是普通士兵。丈夫始终是妻子的坚实后盾，支持她的飞行事业。陈祉妍说，他们打破了传统婚姻观念的束缚，虽然存在职业差异，但生活幸福，是值得学习的样板。我不认为恋爱双方有简单的强弱划分。陈祉妍表示，如果一个丈夫愿意去照顾和支持事业上比自己强的妻子，就足以说明他具备强大的胸怀，不需要学历、身高等去证明。

（除陈祉妍外，本文人名均为化名）



扫一扫 看视频

小结

无论机器学习还是其他心理学研究，基于数据统计的结论仅供参考，每个人都可能是特例。但是我们可以利用一些研究结果，帮助我们解决恋爱中的一些问题。相关结论可以推广到亲密关系的质量提升与问题解决方面。

机器学习的结果使研究人员能够将强大的机器学习算法和最先进的工具结合起来进行模型解释，可以提供精确的预测，并加深我们对预测结果的最重要因素的理解。后者尤为重要，因为心理学的一个主要目的就是加深对人类行为的理解。

人工智能技术应用到关系科学还处于起步阶段。不同于AlphaGo可以通过反复训练与参数调节，使下一次落子更合适，研究爱情的人工智能面对的局势更为复杂。关系双方各自的特质、双方的互动、偶然生活事件的发生，都可能使关系发生变化，而且情感还会随着时间的推移而发生变化。但我们可以带着信心与耐心，期待科学技术的不断革新，将会让人工智能在为人类服务的过程中，带来更多的惊喜。



视觉中国供图