

男朋友不回消息怎能自我调节 啊？

首先要找自己的「内在控制点」——在男朋友不回消息的时候，不要把负面情绪都发泄给男朋友。而是自己冷静一下，看看能否能先控制情绪。

「他是不是出事了，还是在陪其他女生？」婷婷看着手机，心里想到各种不堪的画面。

1、不安爆发：担心男朋友出轨的她

「阿宏，你为什么那么晚回来，打电话也不接，是不是在外面有别人了？」婷婷激动地质问对象。

「我哪有，」阿宏无奈地叹了口气，「我今晚陪客户吃饭应酬，所以才没及时回你。」

婷婷忍不住吼他：「你撒谎！过了那么久，你怎么可能没有看消息，你肯定在骗我！说，你是不是在陪别人，所以才不回我？！」

「你有完没完！」阿宏一下子也火了，「好端端的怀疑我，是你自己疑心病太重！天天这样叨叨叨，这日子还要不要过了！」

说着他从床上坐起来，气冲冲地到隔壁房间去睡了。

婷婷心里也很纠结跟痛苦。她和阿宏在一起两年了。一切都很完美，除了她没办法接受阿宏消息回得慢，有时候应酬找不到人这个点。两个人经常为此而吵架。

她总是觉得：你干销售这一行，每天都要盯着手机，怎么可能一两小时不回消息？如果有事，也是因为去娱乐场所、陪别的女生不方便。没有其他理由。

因为每次都联想到这些不堪的画面，阿宏消息回复晚一些，她就非常生气和不安。忍不住纠缠他、逼问他到底去了哪里。

刚开始还好。等到婷婷的不安越来越强烈，怎么安抚都没用时，阿宏也被整得非常委屈和心烦。他会气得吼她、说她喜欢乱想和不给人空间，结果「世界大战」一次次地爆发。

感觉对象的态度越来越冷淡，婷婷有点坐不住了，很担心他会放弃这段两年的感情。所以她很着急地来找我，希望通过心理咨询调整不安感，别再那么频繁地跟另一半发生冲突。

2、转换视角：从「他要给我安全感」 到「我能做什么」

第一次咨询的时候，婷婷就表现得很焦虑：「覃老师，我总担心对象没接电话、找不到人，是因为他在跟其他女生一起。然后心情就很崩溃，跟他大吵大闹。你说我该怎么办？」

听到这里，我给她做了一个反馈：「听起来，你很焦虑、不安和惶恐。好像当他没接你电话，就意味着他背叛了。你好像对他缺乏信任感对吗？」

当我说到「信任感」时，婷婷连连点头：「对！就是这个状态。我好像很难相信他真的喜欢我，要跟我继续走下去。所以必须不停去求证，听他哄我安慰我才放心一些。」

婷婷说着说着，声音也越来越小：「我从小就很没有安全感。因为父母经常出差，把我放在爷爷奶奶家。有时候我闹得厉害，他们就哄我说会带上我，然后趁我睡着的时候走掉。」

她一下子哽咽了：「我醒来以后找不到人，就特别崩溃，躺在床上哭，把枕巾都哭湿了。所以我变得特别黏人，总希望对象能立刻回我。他不回的话，我就很担心又经历那种突然消失、关系断掉的情况。」

我被她带进那种哀伤、惶恐的心情里。静静体会了一下，我开始诠释她的客体关系模型（object-relational model）：

「听起来，你的内心有很多恐惧和担心。你希望对象立刻回复你，他没有消息就感觉被背叛了。这也让我想到，你的父母辜负了你的信任，用骗的方式把你留在爷爷奶奶家。所以你很难在关系中去信任，担心又一次被伤害和背叛对吗？」

听到我的话，婷婷捂着脸哭起来。过了好一会，她才开口说：

「是的。现在我知道，原来不安全感的根源在这里。我真的很害怕他像我父母那样，不打招呼就消失了，抛下我一个人在爷爷奶奶家。」

当她开始意识到，这种不安全感主要来源于早年经历，我也教给她一个心理咨询中的技术——区分(Jones-Smith, 2011)。简单来说，就是当找不到人、她怀疑阿宏出轨时，先别急着去担心和害怕。而是仔细想想，这种负面情绪是过去父母带来的，还是对象从现实层面，真的有劈腿其他女生的可能性。

如果婷婷能意识到，亲密关系没有被插足的风险，男朋友也没有离开她的迹象，不安感更多是自己心理阴影导致的，那她也就不会那么害怕了。

我介绍完这个技术，婷婷点头说：「覃老师，我觉得你这个方法应该会有帮助，让我没那么担心了。但是你知道，这个事情也说不好啊。如果我不问他为什么不接电话，人在哪里，跟谁在一起，怎么能确保我是真的安全呢？所以我还是忍不住去试探他。」

我捕捉到她想要控制对象，确保自己百分百安全的念头，这样给她反馈：「听起来，你想要控制阿宏，把一切危险因素都消除掉，然后才觉得自己可以放心对吗？」

婷婷回答说：「是的，我是这样想的。」

「那你有没有想过，」我顿了顿，「你其实控制不了你男朋友，也没法监督他一定不出轨、不离开你呢？因为他是独立的成年人，除非你在他身上安装摄像头，24 小时监控，不然他想搞小动作总是有机会对吗？」

婷婷有些愣住了。她低下头说：「你说得对。这也是我一直担心的事情。」

当她意识到外部因素的不可控性，我也引导她向内看，把控制点（locus of control）转向内部，聚焦自己可以掌控的事情。我问她：「之前你的思路，是想试探和控制阿宏，确保他这个人是忠诚、值得信任的对吗？那我们能不能换个思路，不去管他这个外部的、不可控的因素。然后专注在你自己可以做什么，降低他跟别的女生暧昧和出轨的概率呢？」

根据控制点理论（Lefcourt, 2014），面对一个挑战或困难时，关注内部因素还是外部因素，会明显影响你的想法和行为反应。如果你习惯从外界找原因，总怀疑是对象想要背叛，那很容易感到焦虑、愤怒，非常患得患失；如果你把控制点放在自己身上，多想想「我可以做哪些努力」，那就有更多信心、动力和掌控感。

听到我的介绍，婷婷眼睛一下子亮了。她有些激动地说：「我想要把控制权掌握在自己手上，不要那么焦虑和被动了。覃老师，那我可以怎么做呢？」

我引导她去思考：「那我们可以假设一下，如果你男朋友会背叛你，你觉得你们亲密关系是出现什么问题呢，你可以做些什么来预防？」

婷婷想了想，低声说：「如果他会出轨，可能是因为别的女生更加温柔、懂事，能够给他提供情绪价值吧。不像我，经常因为不安全感去闹他，逼他哄我安慰我。」

听到她这样说，我做了一个反馈：「你开始意识到问题，这点特别棒。那是否可以调整一下，当你缺乏安全感、忍不住怀疑他跟他吵架的时候，改变沟通的方式，避免他烦呢？」

通过十多分钟的讨论，婷婷找到她的「内在控制点」——生气、担心的时候，不再把负面情绪都发泄给男朋友。而是自己冷静一下，看看能否消化这些被抛弃的恐惧。如果可以，就不再继续试探对象；如果情绪还是非常激动，可以跟对象或者咨询师进行讨论。尽量让对象感到被尊重和温柔对待，避免用逼迫来达到目标。

这时候我再让婷婷去评估：「如果你用这个内在控制的方法，对象背叛你的概率是多少，会不会比之前有所下降？」

她思考了一会，说：「我觉得担心会少很多。因为你告诉我一个新的思路，不去强求那些控制不了的，从自己能把控的地方调整。这样我就有努力的方向，没那么焦虑和担心了。」

简单梳理一下，当你处于非常不安的状态，无法信任对象，那首先可以做一个区分：这是过去不好经历造成的，还是他真的有背叛我的风险？当你发现关系其实很安全，你的担心是心理阴影带来的，那被出轨的恐惧就会好很多。

当然，如果恋人真的有问题，或者你追求绝对的安全，那可以尝试从「外部控制」转向「内部控制」——不是去试探、控制另一半，然后因为无能而力变得焦虑、患得患失；而是从可控的内部因素出发，找到自己解决问题的方向。当你转变思路，聚焦在内部控制点，那就更有掌控和安全感。

3、小步迈进：逐渐培养相互信任的关系

过了一周，婷婷告诉我：「覃老师，您说的这些方法，刚开始几天对我帮助很大。我也尝试信任他、比较温柔平和地去沟通。吵架的情况好了很多。」

「但是，」她很苦恼地说，「我感觉这种情况很难维持下去。有时候那种不安感太上头了。我就忍不住还是怀疑他、质问他有没有去找其他女生。结果又开始吵起来。你说这个状态该怎么办呢？」

感觉到婷婷的焦虑，我进一步询问她的困扰：「听起来，在执行的过程中，你又会陷入不安和怀疑的情绪里对吗？你是否愿意多说说，这中间发生了什么，让你无法保持下去？」

婷婷叹了口气说：「就是我不试探、不问清楚他在哪里，就还是会很焦虑。可能一开始能控制好情绪，后来越积越多，就实在坚持不下去了。」

经过跟她的交流，我意识到问题的症结在于：她的步子迈得太大了。一下子打破自己固有的习惯，从非常控制到完全的信任和尊重，结果强烈的焦虑感就把她淹没了。

为了帮助她更好地适应，我告诉她一个「小步迈进」的改变方法——分级任务作业（graded task assignment）。简单来说，这个方法就是把困难的总目标分解，变成一个个小的、可以实现的子目标。然后我们再顺着路径，逐渐把这些任务给完成好(Beck & Beck, 2011)。

我问婷婷：「如果把建立信任、有安全感的亲密关系看成终点站，现在的状态是起点，那你觉得自己下一站能调整到什么程

度呢？」

「我能做到不对他大吼大叫，直接怀疑他在外面别的女生。」婷婷想了一会，有些犹豫地继续说，「但我还是忍不住要试探他，了解他在哪里，不然心里总是放不下。」

我鼓励她说：「你能想到第一步，就开了个好头。那我们把『控制情绪和被出轨的想象』记为第一站。那如果我们继续建立信任感，第二站你可以达到的目标是什么呢？」

「嗯，」妮妮想了想，回答我说，「估计能做到他要应酬的时候，我不会每次都问。就是偶尔会打视频电话抽查一下，看看他是不是真的在应酬吧。」

「那第三站呢？」

「我应该基本会相信他，他打声招呼我就不会多问了，除非有时候真的很焦虑。」

通过分级任务作业，我引导婷婷分解「信任阿宏、不再疑心病」这个具有挑战性的总目标，把它变成循序渐进、可以一步步完成的几个子任务。这样一来，婷婷就不会感觉压力山大，过几天就坚持不住想放弃了。

在执行分级任务作业的过程中，婷婷也跟我抱怨说：「覃老师，我觉得改变好累好辛苦。我也在想，是不是放弃这段感情，去找一个让我很有安全感的男生更好？但我跟阿宏在一起两年，除了缺乏安全感都相处得很好，也舍不得这段感情。你说我该怎么办呢？」

我跟她反馈说：「要打破你二十多年来的关系模式，尝试相互尊重和信任的相处状态，一定是让你痛苦、心累和非常焦虑的。放弃当然是一种选择，但是你也可以寻找助推的燃料，让自己更有改变的动力。」

比如认知行为疗法中的自我比较（self-comparisons）。总结这个阶段取得的成果，然后跟上个阶段做比较。当我们看到自己的成长和提高，会更有成就感，更有坚持下去的意愿（Arkowitz, Beutler, & Simon, 2013; Beck & Beck, 2011）。

我会跟婷婷去回顾：「虽然现在离总目标还有距离，你感觉遥遥无期、好像没希望做到。但跟过去的你比，其实有非常明显的进步啊。像你大吼大叫、情绪失控的状态减少很多，跟阿宏吵架的频率也降低了。这不是一个很大的成果吗？」

当我把她的各种改变反馈回去，婷婷有点愣住了。过了好一会她才说：「是的覃老师。我好像只看到还是不能信任他，想要控制他的一面。没意识到我在沟通、情绪管理这些方面变化很大，其实也还蛮好了。」

慢慢地，婷婷也开始学会跟过去的自己比，不断给自己完成分级任务作业的信心。

简而言之，如果你觉得建立信任的关系很困难，不需要勉强自己一步到位。你可以通过分级任务作业，拆分出一个个小的、容易实现的子目标，循序渐进地把总任务给完成。

这个过程有两大注意事项：一是确保子目标在自己的能力范围内，可以够得到；二是在你感觉痛苦心累，看不到希望时，给自己坚持下去的动力。比如通过自我比较，看到成长和变化，然后更有信心实现总目标。

4、提高自尊：不断增加积极的自我认同感

等到几周以后，婷婷来咨询的时候告诉我：「覃老师，我最近感觉好多了。越来越能够相信阿宏，胡思乱想、担心他要出轨的情况缓解不少。」

「但是，」她叹了口气，继续说，「我现在觉得自己很糟糕，配不上阿宏。也害怕他会嫌弃我情绪不稳定，直接跟我分手。我这样的不安全感该怎么调整呢？」

为了帮助婷婷改善「我很糟糕」的低价值感，缓解她被抛弃的担心，我跟她介绍了叙事疗法中「多重故事（multi-storied）」的概念。叙事疗法认为，人的生命是由许许多多故事组成的。其中包括「主流故事」和「支线故事」（Payne, 2006）。

对于婷婷来说，她的主流故事就是自卑、焦虑，觉得自己配不上阿宏。那要「对症下药」，我们可以去发掘她身上积极的支线故事。让她不断累积自我认同感，把「我配不上」的主流故事改写过来，做到跟对象相处的时候更有安全感。

为了达到这个目标，我让她去思考积极的「例外（exception）」：「你告诉我的，都是你如何如何不好，配

不上男朋友。那你是否愿意多说说，你做得好的、让阿宏欣赏的地方？」

婷婷有些愣住了。她想了想说：「之前我好像都忽略掉这个部分。如果硬要说的话，我觉得我情绪好的时候，会很关心他。比如他晚上喝酒回来，我会煮醒酒汤。或者他加班比较晚，我也会准备粥和一些他爱吃的小菜，以防他没吃饭饿肚子。」

我接着问她：「特别好，还有吗？」

「嗯，」婷婷沉思了一会，继续说，「还有就是我对他父母很好。逢年过节，还有他爸妈生日的时候，我都会准备老人家喜欢的礼物。我给爸妈买补品，也会给他父母买一份。他家人来北京，我也会请吃饭、带他们到各个景区去看看。应该也可以算比较孝顺吧。」

随着不断的回忆和讲述，婷婷很惊讶地发现，原来自己没有想象的那么差。虽然的确有情绪控制、患得患失这样的问题，影响跟另一半的相处；但是她也有很多闪光点。比如体贴、承担家务、孝顺老人，这些也给了男朋友很多支持和情绪价值。

当她不断讲述做得好的地方，丰富「我很不错」的支线故事，那「配不上」的主流故事就一点点被改写，让她不那么担心被对象抛弃了。

总之，当你觉得自己不够好，很担心会被对象抛弃时，可以用叙事疗法的框架去想问题。多找一些积极的「例外」，比如你在这段关系中做得好、值得被欣赏的地方，不断壮大「我很不错」的支线故事。

当积极的自我认同感足够多，你的自尊水平也会得到提升。这就调整了「我配不上」的生命故事，跟恋人相处时更有安全感。

5、小结：如何告别不安，构建对另一半的信任感？

第一，如果你曾经有被伤害或欺骗的经历，留下心理阴影，可以做一个区分：「这种担心对象会背叛的感觉，到底是现实因素引起的，还是过去的创伤造成的？」如果你通过检验，发现当下的亲密关系很安全、没有破裂的风险，那对另一半的信任感也会提升。

第二，转变思维，从试探、控制另一半，到调整内部可控的因素。你可以告诉自己：「他是一个独立的成年人。我控制不了他，也没办法 24 小时盯着他。」然后把控制点放在内部，思考自己可以做什么来降低对象劈腿的概率，寻找可行的调整方向。

第三，采取分级任务法。把建立信任的亲密关系看成总目标，拆分出一个个小的、容易达成的子任务，然后循序渐进地把总目标给完成。你要确保子任务在自己的能力范围内，同时通过自我比较找到建立信任感的动力。

第四，如果你觉得自己很糟糕，总担心被对象抛弃，可以多想想积极的例外。比如那些你做得很好、值得被欣赏的地方。当你的自我认同感足够高，就会改写「我配不上」的主流故事，跟对象相处起来更有信心和安全感。

「注 1」：所有发布的案例均取得来访者的授权。并经过必要的加工、润饰和细节调整，隐去能识别来访者身份的信息。

「注 2」：文章为当事人心理咨询过程的简化，并不具备个体咨询效果。如果有个性化问题，请根据自身情况有选择性地参考，或寻求专业的心理咨询服务。

参考文献：

Arkowitz, H., Beutler, L., & Simon, K. M. (2013).
Comprehensive handbook of cognitive therapy: Springer
Science & Business Media.

Beck, J. S., & Beck, A. T. (2011). Cognitive Behavior
Therapy: Basics and Beyond: Guilford Publications.

Jones-Smith, E. (2011). Theories of Counseling and
Psychotherapy: An Integrative Approach: SAGE
Publications.

Lefcourt, H. M. (2014). Locus of Control: Current
Trends in Theory & Research: Taylor & Francis.

Payne, M. (2006). Narrative Therapy: SAGE Publications.

