

什么样的女孩，容易成为“渣男收割机”？

有「招渣体质」的女孩，很多时候是一种「情结」在作祟。

情结是什么呢？

就是你知道这个人是很适合进入婚姻的类型，而且这个人也在向你表示好感，但你偏偏为那个明知道结局很糟糕、却让你「不得不」的人心动。

这个时候，你要学习的不是识别别人的套路，而是弄清你自己的情感问题。

1. 了解「情结」，懂得你一生的情感主题

什么叫「情结」？

就是自相矛盾的情感拧巴成一个结，叫「情结」。

比如以下的例子：

A、我就是没法爱上同龄人，我只喜欢中年大叔，而且往往是已婚的。

B、我就是外貌协会，只要遇到长得帅/长得美的，我就没法控制自己。

C、我就是喜欢看起来很危险的人，我知道这样的人可能很花心、很没有责任感，但我就是会不知不觉沦陷。

D、我就是喜欢自带忧郁气质/清纯气质的人，看到他们我总是很心疼、想呵护.....

现在你应该明白，什么是「情结」了吧。

爱情最可怕的地方是，它不以意志为转移，甚至有一种强迫性，此时你觉得你无法自主，完全就是一个被操控的傀儡。

所以，很多人会成为「爱情不可知论者」，他们会说，要么缘分天注定，要么就是靠感觉，无法预测也无法控制。

但事实真是如此吗？其实未必。

这个世界上所有发生的事情，都不是无缘无故的。

人分为两种：一种是活在表面的人，他们没有反思的兴趣和能力，只能活在「当下」，靠本能活着；另一种人则是可以活在更深层世界的人，他们会问一句「为什么」。这样的人是有「心眼」的，不光看到了人的行为，还能看到人行为背后的动力所在。

我们对人生的所有问号，都来自于我们对自己还不够了解。

所以我们才会有这样的问题：「为什么我会爱上一个我很讨厌的人？」「为什么我会为一个很危险的人心动？」「为什么 TA 对我这么不好，我却死活离不开 TA？」

因为我们和我们的内在，失联了。

2. 人格面具与阴影：人生一切激情之源

什么叫内在呢？举个例子。

一个女孩从小就生活在重男轻女的家庭，父母把所有的爱都给了弟弟。只有当她每学期拿回成绩单、以及辅导弟弟功课的时候，父母才能多看她一眼。

所以，这个女孩必须成为一个早熟的孩子，能给全家人做饭、能带弟弟、能帮父母做生意、同时还要是个学霸。

她必须牺牲的是什麼？一个女孩的童年，应该是可以撒娇、可以被宠爱、被心疼、被理解、被照顾的，这些需求都被她藏了起来。

因为父母对她的爱实在太少了，所以她必须珍惜父母唯一关注她的时刻。

所以这个女孩的内心被分裂成两个部分：

第一个部分是「人格面具」，所谓人格面具，就是过度社会化的一面，比如这个女孩会隐藏起自己的需要，变成一个特别懂事、善解人意、无所不能的孩子，但这根本不是真正的她；

第二个部分是「阴影」，真正的她在阴影之中，她对父母的怨恨、对弟弟的嫉妒、对得不到爱的伤心、对这个世界的不信任和自卑等创伤，必须放在她看不到的阴影里。

然后她长大了，离开了原生家庭。此时她最希望的是什么？

是继续有所成就、成为家族的骄傲、继续帮助家族、帮助弟弟、被父母称颂吗？

这只是她的「人格面具」和「假自我」所需要的，她真正的「阴影部分」还在流血。

就像是你做手术的时候，之所以感受不到疼痛是因为你提前打了麻药，但任何麻药都是有时间限制的，过了有效期后，痛感会一分不少、甚至连本带利地席卷而来。

在大学，她遇到了一个男生，在哪一刻她动心了呢？

就是他们一起去看电影的时候，那个男生吃爆米花，吃得满胸口都是，她觉得这个男生好可爱好有趣，于是他们就在一起了。这个男生最棒的一点，就是把这个世界当游乐场，带着她到处玩耍，然后他还很关心她，所以这个女生就彻底沦陷了。

这是为什么呢？为什么她没有喜欢上那个追求她的大学校草、学生会主席？那么多优秀的男生她都不爱，非要爱上这个不成熟的小男生？

因为当她完成了「社会适应」这件事以后，她可以不用依靠父母的爱和施舍度日，她的阴影部分的需求就会从背景走向前

台。

她真的很想继续当学霸吗？她想在社会上出人头地吗？这些都是她父母的期待，不是她真正想要的。

那她真正想要的是什么呢？就是做一个孩子，自由玩耍，得到宠爱。

就是这个内在小孩，在她的情感中占据了支配地位，所以即使她选择了学生会主席当男友，也并不一定真的爱他，在她心里，还是会对那个幽默幼稚的小男孩念念不忘。

做个小孩，被人宠爱，就成为了她的情结。

她在意识层面，知道自己这样的需求是不成熟的，而且和这样的男生相爱是很有风险的，他只是擅长玩耍，并不真正懂得承担责任。

对于她「人格面具」的这部分来说，其实是看不上这样的男生的，但她就是控制不住。

所以，如果我们不能把阴影中未能满足的内在需求满足好，这些内在需求就会驱使我们去寻求、有某种补偿性特质的异性，他们就会对我们形成致命的吸引。

3. 四种真命天子 vs 四种真名天女

有人会问：你的意思是，我们可以提前知道我们会对哪种人心动？是的，学好心理学，你会比算命师还厉害。

你会为什么样的人心动？这就要看你的「阴影人格」是什么。

荣格认为，所谓爱情，就是自己和自己谈恋爱。我们之所以爱别人，是因为别人身上有我们否认的那个自己。

怎么理解呢？比如我刚刚举的例子。懂事学霸型的女孩，从小否认的就是一个被宠爱、肆无忌惮索取享受的自己。所以当她遇到自己的「阴影」时，就会不可自拔地陷入爱情。

荣格给真命天子取名叫「阿尼姆斯」，真命天女叫「阿尼玛」。而让我们掉进去的真命，其实有四大类型。

女人一辈子最容易被这四种男人吸引：

- 1、力量的阿尼姆斯：比如贝克汉姆；
- 2、行为的阿尼姆斯：比如霸道总裁们；
- 3、语言的阿尼姆斯：比如像薛兆丰这种知识精英；
- 4、意义的阿尼姆斯：比如艺术家、宗教领袖、各种人生导师等。

假设一个人的一生是不断发展的，他们的阿尼姆斯和阿尼玛原型是会发生变化的。

先说女人的真命天子阿尼姆斯：

在最早的阶段，我们可能会喜欢肌肉男，比如班级里篮球打得最好的男生，因为这个时候，爱的原始部分更多一些。我们被

繁殖本能控制，就会喜欢有可能带来良好基因的种马式男人；

然后，我们可能会喜欢上学霸、学生会主席这样的成功者，他们占据着社会食物链上端；

接着，我们会被那些甜言蜜语的男人吸引，因为对我们来说，情感的品质非常重要；

最后，我们会被有智慧的男人吸引，因为比情感更重要的，是疗愈内在的真我。

到了这个时候，男人的肉体、男人的能力、男人的花言巧语，女人都已经免疫，可以去追求真正的内在成长了。她渴望的，是人生意义的探索。

男人的真命天女阿尼玛也有四个阶段：

1、夏娃：一个无条件接受自己的女人，往往很多有恋母情结的男性会青睐这种类型的女人；

2、海伦：一个纵欲的、和他永远处于兴奋的高潮体验的女人，一个总是和他玩浪漫的情感游戏、聪明狡黠的女人，这样的女人如同毒品，能让一个一直无法拥有自我、一直都很控制自我的男人得到释放；

3、玛利亚：这样「圣母」型女人，是可以让男人仰望的，可以让男人感到灵魂的净化，可以给予男人面对挑战的精神力量；

4、索菲亚：就是缪斯女神，智慧化身。

对于男人来说，夏娃相当于婴儿期的安全感，海伦是性成熟之后的性欲，玛利亚是尊重需求，而索菲亚是自我实现。

3. 让你着魔的本质是什么？

到这里，你可以对比下自己的情感经历，你找到你的真命类型了吗？如果找到了，很多人会接着问：找到了又如何呢？

其实，找到以后，你就可以剧透你人生的主要情节了。

你知道你会被什么样的人吸引，你知道你会和 TA 发生什么样的故事，会有什么样的结局。

然后呢？你要问问自己，你是要忠于这个剧本，还是作为人生的编剧，重新改写你的剧本。

我们的剧本有两种写法：第一种是缺什么补什么的「镜花水月型」。

什么是镜花水月呢？比如例子中的乖乖女，她找了一个特别会玩的小男生做男友，恋爱谈得很开心，但是一旦进入婚姻，这个女生人格面具的部分就出来了，她就会开始希望这个男生能承担起责任，于是他们的矛盾就来了。

因此我们知道，这个女生在谈恋爱的时候，她的心动类型是力量型阿尼姆斯，而在结婚后，她的理想型就会变成行动型阿尼姆斯。

此时这个男人如果没有做出改变，灾难就来了。

我们知道，所有「理想型」的背面都是「黑暗型」，比如力量型的反面就是软弱型，肉欲型的反面就是禁欲系等等。这个女生既希望她的爱人当孩子，又希望她的爱人当父母，其实是不可能的。

那怎么办呢？这就说到了第二种剧本写法，那就是缺什么成长什么的「真实面对型」。

真实面对有两个步骤：

1、别人无法补偿我们过去的损失，别人在我们的生命中只是配角，而主角是你自己；

2、我们要学会爱自己，别人才能爱我们。

成熟的爱里，有 50% 是要自爱，有 50% 是要他人来爱；不成熟的爱，100% 都是来自别人的爱。

那么，我们要如何知道自己现在的理想型是什么样的，又会不会导致「悲剧」的结局呢？在这里我请你思考四个问题：

1、描述一下你的现任、前任伴侣（如果你从未谈过恋爱，就列举看过的影视剧、小说中你喜欢的男主人公）的特质，最符合荣格四大理想型男人中的哪一种？

2、如果你是个男生，想象一下，假如你是个女生，你会喜欢什么样的男生？如果你是个女生，想象一下，假如你是个男生，你会喜欢什么样的女生？看看你的阿尼姆斯/阿尼玛原型是什么。

3、回忆一下，你小时候最缺少的是什么？没有实现的是什么？这是否成为了你的「阴影」？

4、你父母最喜欢你的是哪个特质？这个特质是否是你的「人格面具」？

刚刚提到了很多概念，我在这里再总结一下。

第一个知识点是「情结」：一种互相矛盾的多种情感混合体，往往有强迫性，理智很难控制。

第二个知识点是「人格面具」与「阴影」：人格面具就是过度社会适应的自我防御，为了不失去父母的爱，你压抑扭曲了自己的真实需求。而在长大之后，阴影的部分就会蠢蠢欲动，试图满足真正的需求。

第三个知识点是四大男神阿尼姆斯类型与四大女神阿尼玛类型：四大男神包括力量人、行动派、言语家、意义人；四大女神包括母亲型、狐狸精型、圣女型、智慧女神型。

每个类型都有正负两面，热恋时爱的是正面，进入长期关系后就会发现这个类型的背面，比如力量型男人往往会过度直男，过分追求肉体的完美，缺少情商；

第四个知识点是「缺哪补哪型爱情」和「追求自我成长型爱情」。