

2025 心事咨询室

# 失恋是因为“不够爱自己”？

专家说:知行合一,接纳爱情受挫的自己,也看见不断成长的自己

都说情关难过、多情总被无情伤。一直很努力、自认“付出型”的“乖乖仔”失恋了,被分手原因是“不够爱自己”。内心迷茫的他写信向心晴热线袁杰老师求助。袁老师在回信中分享了其原创的“爱的三步曲”,指出来信者虽然在行为上一直努力提升自己,到达了爱的第二步,但认知上依然停留在“缺爱索取爱”的第一步。他建议来信者知行合一,先练习脱离爱的第一步,自己跟自己谈一场恋爱;同时接纳爱情受挫的自己,看见不断成长的自己。他还提醒来信人:无论跟谁步入爱情,不要强求“互相理解”。“得到爱最好的方式是,放下自己站在对方的视角去给予爱,然后不求而得。”

来信

■策划:林波  
■统筹:新快报记者 王娟  
■采写:新快报记者 徐绍娜

2025 心事咨询室

你的心事 我会听!

回信

主办单位:广东新快报社  
协办单位:  
华南师范大学心晴热线团队  
广东省青少年心理健康志愿服务总队  
承办单位:新快报教育研究院

## 来信参与方式:

- 点击以下链接:  
<https://act.xkb.com.cn/s/F6IR2NOr>
- 邮箱:  
xkjy202208@163.com
- 扫码参加:



袁杰老师:

您好!首先感谢您百忙之中帮我答疑解惑。

从小到大,我一直是父母口中的“乖乖仔”“好儿子”,按部就班地听父母的话,甚至我认为自己在中学期间都没有有所谓“叛逆期”。大学毕业后,我也选择回家考编,求得一份安稳的工作。虽然这是父母希望的,但这也是作为普通家庭出身的我的最优选择。

工作稳定之后,毫无例外,和大多数年轻人一样,接下来就要面对来自父母催婚、催生的压力。在整个学生时期,我都没有谈过恋爱。因为不够自信,觉得自己长得又矮又胖又丑,就是所谓的“矮矬穷”,我觉得我不配拥有“爱情”。意识到这点之后,我通过运动健身和膳食搭配,获得了一个匀称的身材。在此期间,我还考取了三级公共营养师。

我的初恋,是我工作后第四年遇见的。她吸引我的地方是,出众的外表下蕴藏的是独立自由、充满个性的灵魂。诚然,我首先是被她的外表吸引的,相处不久后她独立的个性是我更加喜欢她的原因。

你好!

非常感谢你的信任,在恋爱迷茫之际选择给我写信。同时,也感谢你让我读到了一个曲折又精彩的爱情故事。

我读到的爱情故事,你是男主角。在一开始的学生时代,你很不自信,认为自己“长得又矮又胖又丑”,是所谓的“矮矬穷”。于是,你没谈过恋爱,因为觉得自己不配拥有爱情。

你的自我觉察能力很强,意识到这个问题后,选择改善自己的外形。你也很有行动力,积极运动健身,搭配改善膳食。最终,你不仅获得了匀称的身材,还考取了营养师。

而且,我还看到你很善于学习。你通过学习,考上了大学;大学毕业后,又成功考上了有编制的安稳工作。通过自己的努力,你既拥有了安稳的工作,又拥有了匀称的身材。终于,通过一步一步的努力,你在工作4年后拥有了爱情。

你还很诚实,承认自己首先是被前女友出众的外表所吸引。你匀称的身材,配上她出众的外貌,开玩笑地说,这就是“郎才女貌”了。当然,你逐渐发现,在外表之下她还有独立自由、充满个性的灵魂。你也更加喜欢她了,或者说更爱她了。

但是,在你更爱她的时候,矛盾反而出现了。你越爱她,她独立的个性反而被你威胁到了,于是“不想结婚”的她选择了回避和远离。

分手后,你勇敢地去做心理咨询,你发现了你爱情中的问题。你发现,“恋爱期间,我们约会次数比较少,不会表现得特别热烈和开心。她面对我的示爱,大部分时候是没有过多回应的,甚至是冷淡。”你还发现自己属于“焦虑型依恋”,“不安全”的你需要反复向别人确认才能

但是,在恋爱一年后我们还是分开了。分开的原因是她说“她不想结婚”。我不知道是不是骗我的,她一直回避我。后来,我试图去修复这段关系,想复合,也经过了沟通。最后一次沟通后,她说“你不够爱自己”。

其实,在分开后,我去找过心理咨询师做过心理咨询。我知道了我的依恋风格是“焦虑型依恋”,我需要通过反复确认别人是否爱自己,才能感受到爱。

是的,因为成长经历,我不是一个自信的人。小时候,我爸妈一直忙于工作,我是爷爷奶奶带大的,我甚至没有感受过父母的爱。我能理解父母的辛苦和时代的局限性,所以我更多的是为父母考虑。我觉得我像一个“小大人”一样,不让父母操心,承担大部分家务。所以,在恋爱关系中,我一直是一种“付出型”的角色,习惯于从自己身上找原因。这估计也是她对我说要“爱自己”的原因吧。

现在,我接触一些碎片化的心理学知识后,我发现我的初恋很符合“疏离回避型依恋”风格,她是一个很强调独立空间的

人。恋爱期间,我们约会次数比较少,不会表现得特别热烈和开心。她面对我的示爱,大部分时候是没有过多回应的,甚至是冷淡。我不理解为什么当初彼此都是有趣的人进入亲密关系后,会变得如此不同,是因为激情退却后的平淡吗?

我承认我没有放下,我是一个很“轴”的人。但是,最近我在观看心理学的短视频中,有了冲突性的思维碰撞:婚姻是两个人的付出,两个人的情绪价值付出,两个人的好坏的改变。

袁老师,我很迷茫。我现在的计划是通过系统学习心理知识,考取证书,学习“怎样爱自己”“怎样更好地相处”来提升自己,然后我想复合。但是,我了解到“疏离回避型依恋”并不是一种会主动意识到自己问题的人。我想要咨询袁老师的是,我是应该放弃复合的想法,去寻找一位能互相理解的人,还是提升自己之后再尝试与初恋沟通呢?可能当我问出这些问题时,我心中已经有了答案,我的答案是后者。

难道“焦虑型”和“回避型”注定没有未来吗?

不够爱自己。此时,你的“知”和“行”是分离的,“行”走在了“知”前面,你需要“知行合一”。当你“真的愿意看见自己时”,严格说是“回看自己时”,你就足够爱自己了,也就不再向外索取爱了。

你也不需要再考证了,其实官方取消了心理咨询师考证。更好的学习方法,是在生活中践行心理学的理念。

你问我,找下一位互相理解的伴侣,还是找前女友复合?“没有放下”的你自问自答,还是想找前女友复合。我的回答是,别着急,你先跟自己谈一场恋爱。练习脱离爱的第一步,在第二步去爱自己,接纳爱情受挫的自己,也看见不断成长的自己。然后,你再去找前女友复合,毕竟这是你放不下的需求,那就尊重它。只不过,你要注意边界,不强求对方答应你,即便结果不如意,你也要爱自己的努力。如果真的失败了,就放下,去找下一段缘分。

无论最终跟谁步入爱情,请降低对对方的期望。不要强求“互相理解”,而要在爱的第三步放下自己,去理解对方,毕竟你已不再“不安全”了。“我爱你”,意味着我需要一个对象,让我给你爱,理解你接纳你。得到爱最好的方式是,放下自己站在对方的视角去给予爱,然后不求而得。

祝先己后人,缓缓去爱!

袁杰老师  
2025年3月27日