

2025 心事咨询室

当幸福来敲门 是选择“我爱的人”还是“爱我的人”?

“人生最大的幸福，是发现我爱的人，刚好也真心爱着我。”人世间形形色色的爱情中，这种爱，被世人羡慕并广为流传。这一期来信的大三男生，如千千万万渴望爱情的男女一样，遇到了“到底要爱自己所喜欢的人，还是爱喜欢自己的人”的难题，感觉备受煎熬。

他问：是否要放下对爱“我喜欢的人”的这份执着，而去爱“喜欢我的人”？

在爱情陷入纠结的关键时刻，华南师范大学心晴热线负责人袁杰会给与怎样的建议呢？回信中，袁老师经过对这位“烦恼”大于“幸福”的男生分析发现，他内心其实已有答案。同时指出他的纠结源于害怕自己的爱“没有结果”的“我执”，鼓励他需要执着，但不要“我执”，从而留住人生最宝贵的勇气和力量，大胆去追爱。



■策划:林 波
■统筹:新快报记者 王 娟
■采写:新快报记者 王 娟

2025 心事咨询室

你的心事 我会听！



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:

①点击以下链接:

<https://act.xkb.com.cn/s/F61R2NOr>

②邮箱:

xkjy202208@163.com

③扫码参加:



袁老师,您好!

我今天来信想咨询的问题是:到底要爱自己所喜欢的人,还是爱喜欢自己的人?对我而言,更具体地说就是,我在斟酌是否要放下对爱“我喜欢的人”的这份执着,而去爱“喜欢我的人”。

我是一名大三在读的男生。受所学专业影响,我在课程中陆续接触过心理学、社会学、经济学。或许是学业不精,面对诸如社会学的一些理论,我总觉得有的和实际有些出入,有的过于刻薄而显得很冰冷。进而,面对我今天的问题,如果从定性角度看,我以为无关乎经济学上的沉没成本,用及时止损来形容更合适。

“沉没成本不参与重大决策”,意思是不要让投入而无法收回的东西影响接下来的选择。但是至少我认为,感情的事不能用它一概而论。它也许可以在家庭暴力、感情破裂的场合,去劝慰当事人放下旧的感情重新开始。但不应该在人

追求一段心向往之的感情时,莫名浮现出来,仿佛无时无刻不在提醒人放弃。只觉得这样很花心,也不尊重感情,至少不真诚。所以,我更想用及时止损来定义。

回到问题本身,我的具体情况是:我喜欢上了一个认识很久的女孩子,相识从小学就开始了。进入大学之后,谈恋爱这件事被普罗大众心照不宣地认为成了一件可以摆上桌讨论的事。然而,在我准备向我所喜欢的人表白之前,也有高中时候认识的同学向我表明心意。但是,起初我就回避了。最主要的原因还是,那时我心里已经有了喜欢的人。出于道德,我没办法把后者当成可供考虑的选择;出于执着,哪怕彼时我尚且不知道自己会不会被拒绝,心中那个位置再也写不进其他人的名字。今天再思索,我不禁扪心自问:这样执着地喜欢一个人只会、只能、应该是没有结果的一厢情愿吗?

恋爱中的伴侣往往会萌生一个幼稚的问题:“如果有一个人比自己对象更优秀的人,那是否应该选择TA?”于我而言,即使没有谈过恋爱,但因为总听多了这个问题而有了答案的草稿。对我来说,如果认定了喜欢的人,就是最理想的;就像苏格拉底的《最大的麦穗》寓言讲的那样,人人都有追求,但把眼前的一穗把握好才有实实在在的幸福。但是,今天我又想,问题本身是抛给已经建立了感情的伴侣们的。在作答这道题时,我也顺着思维惯性,把目光聚焦在“更优秀”这个点上,似乎忽略了一个更实际的因素:喜欢的人也是喜欢我的。换言之,如果喜欢的人并不喜欢自己,那么就算是一个没那么优秀的人,是否也应该选择?

我曾经听说过一种物理学角度看待感情的说法:“爱像能量,会转移,但不会消失。”我不知道,应该是坚持喜欢自己喜欢了很久、也很了解彼此的人,还是应该放弃,转向对自己挺好的、喜欢自己的人?

忘。”遗憾的是,你走了相反的路。你再思量,便相忘,忘了自己营造的“道德”和浪漫。你说,“今天再思索,我不禁扪心自问:这样执着地喜欢一个人只会、只能、应该是没有结果的一厢情愿吗?”不妨借用裴多菲的名作《自由与爱情》来总结你的想法,裴多菲是“生命诚可贵,爱情价更高。若为自由故,两者皆可抛。”你的版本是,“道德诚可贵,浪漫价更高。若是没结果,两者皆可抛。”

你还抛出了一个问题,“如果有一个比自己对象更优秀的人,那是否应该选择TA?”你再次重复了面对前面问题时的纠结。你一方面引用苏格拉底的《最大的麦穗》寓言,“如果认定了喜欢的人,就是最理想的”,“把眼前的一穗把握好才有实实在在的幸福”。另一方面,你又说你“忽略了一个更实际的因素”:“如果喜欢的人并不喜欢自己”呢?

其实,你真正的问题是害怕被喜欢的人拒绝,最终一无所有;爱是需要勇气的,你还不够勇敢去爱。甚至你已经预先设想自己被拒绝了,于是要“及时止损”。原本你已经有了答案的问题,才再次让你陷入困扰之中,“我不知道,应该是坚持喜欢自己喜欢了很久、也很了解彼此的人,还是应该放弃,转向对自己挺好的、喜欢自己的人?”

在写给女大学生的那封回信中,我分享了我爱人的感情成长经历;那么,在这封回信中,我将分享一段我追求我爱人小故事。我遇到我爱人之前,内心经历过非常关键的突破,自我突破也是需要勇气的。在突破前,我多年都执着于自我成长,与外界有一定的隔阂。辩证地去看,成长的路往往是一个人走的,同时也可以说这个阶段往往过于执着于自我,或者可以称为“我执”。我内

心的关键突破便是打破了“我执”,放下自己,勇敢地走出自己的小世界,愿意拥抱外界与之互动。在突破之前,我多次拒绝参加我师弟组织的沙龙;在放下“我执”之后,我同意参加师弟组织的下一场沙龙。没想到,我正是在这场沙龙上遇到了我的爱人。此刻,她在我右边午睡,出生36天的女儿步步睡在我的左边。

我的故事还有一个关键的环节没有讲,遇见我现在的爱人,并不代表遇见她就在一起了。我主动加了她联系方式后,约了她三次,她都拒绝了。我只好放下这件事,也放下自己的沮丧。后来有朋友约打羽毛球,要求我要邀请一位女生一起去。我问了身边认识的女生,都不愿意去。这时,我想起了我爱人。鉴于被三次拒绝,我就不抱目的地问她要不要一起打羽毛球,八个人两个场地双打。没想到的是,她答应了。最后,我们一群朋友打了一个学期羽毛球,有两个人每次都来,正是我和她。我有心地约她,她不来;我无心地约她,她来了。

通过我的故事,我想告诉你的是,需要执着,但不要执着于自我,或者说不要“我执”。其实,你的问题不在于“这样执着地喜欢一个人”,而是过于执着地害怕自己“没有结果”,执着于功利的结果和目的。当你害怕自己一无所获时,你的关注点已经不在喜欢的人身上,而是在自己身上,你的“我执”太重了。当你执着于自己时,你是没有勇气和能量去爱对方的。这是你的“一生之敌”,也是很多人的“一生之敌”。

祝有愿心,无目的!

袁杰老师

2025年8月18日