

# 乖巧

## 給體貼卻不快樂的你

### 一、乖巧、合群、脾氣好

標題的這些形容詞你是否覺得熟悉呢？可能身旁的人不時也會這樣評價你。乖巧的你對他人的情緒與需求常常是敏銳的，而且對親近的人更是如此，只要感受到氣氛有些不對，敏感的你很快就能知道對方需要什麼，並很快付諸行動。例如伴侶只要一個眼神一個動作，你很快就倒來一杯水給口渴的他，甚至知道對方怕熱，貼心的你還不辭辛勞特地找了冰水。這樣的情境你是否也覺得似曾相識呢？**因為乖巧體貼的人時常將他人的需要看成自己的責任**，所以當自己沒辦法滿足對方的時候，也會因此感到愧疚、擔心對方生氣或是害怕被拋棄。

然而這樣平時溫和的你，卻也偶有爆發的時候。平時壓抑的情緒也在一瞬間潰堤，疲倦又無助的你可能開始有一種怨懟的感覺，想著自己平時為了對方付出那麼多，事事以他為主。**自己明明掏心掏肺，最後卻只換來對方的埋怨**，甚至被說態度強硬、自私或無理取鬧。此時的你一定覺得非常崩潰，明明真心誠意付出這麼多，卻被說得如此不堪，自我懷疑之下也開始給對方各式各樣的標籤，像是渣男、渣女等等，彷彿把對方定義成壞人後自己也能好過一點。

### 二、為什麼體貼卻不快樂

#### 1. 每次隱忍都是在對自己說不

簡而言之，當自己的情緒與需要，和另一個人情緒與需要放在你心中的天平時，因為看重這段關係所以天平也就傾向對方。但這也意味著對自己的需求說不，在壓抑自己的同時去滿足對方。即便你願意這麼做，但這份壓抑依然令人不堪重負。所以事成之後就算別人確實看見你的努力付出，並因此大力誇獎、讚美，但此時疲憊不堪的你也只剩無感，甚至覺得有些諷刺。**因為這些誇讚都是你捨棄自己的需要，做自己其實不想要的東西，以及對自己說不而交換來的**。所以即便能得到他人的認可，卻無法得到自己的認可，然而最需要認可自己跟喜歡自己的人，就是你自己本身，也唯有接納並喜愛自己的人，才可能真正感到快樂。

#### 2. 他人無以為報，自己也爆！

因為體貼而隱忍自己的需求，其實反而可能讓對方很不舒服。因為看到你辛苦的付出，許多人會因此感到愧疚，也希望能夠回報，但此時你卻說「只要你開心就好」，其實這會讓對方非常慌張、無所適從，**因為他不知道你到底想要什麼或需要什麼，所以行為也無法有個準則依循**，也就不知道要怎麼跟你相處。你也可能因此覺得對方沒有付出而感到傷心，認為關係只有自己在經營。

而且好脾氣的你雖然能夠包容大部分的情緒，但是人總有狀況不佳時候，或是遇到無法辦到的事情。然後想著平常付出這麼多，為何現在對方卻連這一點小忙都不肯幫。導致壓抑許久的情緒潰堤，言行上也變得激動與強硬，他人卻因此誤以為是你在無理取鬧。所以為了避免這種狀況，**其實在平時關係和緩的時候，反而是最適合提出自己感受與需求的時機**。讓對方平常就能慢慢理解你在意什麼，也有時間慢慢調整行為來跟你相處，如此兩人的都能更加舒服自在。