

恋爱逆定理：为何越容易得到越不知珍惜？

导语：也许每个男子的一生中都曾有过的两个女人，至少两个。娶了红玫瑰，久而久之，红的便成了墙上的一抹蚊子血，白的还是“床前明月光”；娶了白玫瑰，白的便是衣服上沾的一粒饭黏子，红的却是心口上的一颗朱砂痣。

无论换做是谁，举凡轻易得到的便不知珍惜，这是为什么呢？

“我那么死心塌地地爱他，为什么他一点都不在乎我”，“为什么每次一定要等我转身离开了，他才来挽留”，“我把我的所有都给了她，为什么她还是爱上了别人”……

在感情里受伤的人们，经常会发出这样的感慨。其实不单是感情世界，在我们的生活中也随处可见类似的现象。前阵子的新闻报道，美国一名男子中了2700万美元的彩票，却在12年间挥霍一空，最终妻离子散，在孤独中身无分文地死去。看来，无论是爱情、财富、乃至健康，我们都存在一个相同的疑问：为什么越容易得到的越不知珍惜？

一、“珍惜”的行为缺乏奖惩机制

行为主义心理学认为，人们的行为都是习得的，并且因奖惩机制而得到强化或削弱。当我们把“珍惜”当成一个广义的行为进行分析时就会发现，对于未养成“珍惜”行为的人，他们所想的是：如果我珍惜你，并不会使我得到更多或更好；我不珍惜你，也不会因此而失去你，也就是说我的珍惜与否都不会得到奖惩，那么我就会认为没有必要珍惜你。换句话说，人们总是学不会珍惜，本质上是因为“珍惜”这个行为和奖赏之间没有建立一种联结。越容易得到的东西，建立联结机制的可能性越弱。

恋爱中的众多男女都已察觉到这一点，他们的应对机制表现为用“冷淡战术”或“疏远战术”来惩罚对方（“我就不接电话！叫你敢不在乎我！”）。但在这里需要特别指出的是：在恋爱关系中，应慎用“冷淡战术”。冷淡战术实际上是一种阴性惩罚。所谓阴性惩罚，是指厌恶的行为一旦发生，就取消某种好处。比如女生跟男友约法三章：敢看一眼别的女生，咱俩就分手！而心理学家们经过实验证明：惩罚往往不是一种最优策略，反复使用惩罚策略可能导致长远的负面效果。在一项对6002个家庭的研究中发现，在青少年时期受过体罚的儿童长大后更可能出现酗酒、自杀、抑郁和更强的攻击倾向（“天天跟老子闹分手，分就分！”）。

所以，心理学家建议尽可能采用阳性强化来改变行为。所谓

阳性强化，是指期待的行为一旦发生，就增加某种好处。比如他专门请假去车站接你，你就主动问他今晚要不要啪啪啪。看到这里，你还想到了什么？

二、妥协性对象发泄
弗洛伊德认为，本能（包括性本能、攻击欲等）一直在寻找发泄的出口，这种能量发泄构成了一种内驱力，目的是消除紧张。快乐就来源于紧张感的消除。而现实和思想上的障碍，又构成了阻力，在内驱力和阻力的较量之下产生的活动，我们称之为“妥协性对象发泄”。比如，爱情就是性欲冲动（内驱力）和道德束缚（阻力）之间妥协的产物。

理解这点的意义在于：妥协性对象发泄作用不可能消除全部的紧张（比如浪漫的爱情并不能解除所有的性欲紧张）。那么，遭到抑制的本能就会产生持久的内驱力。举个例子：人是具有攻击欲的，显然拳击相比商业竞争更能满足攻击欲，但成人之间却很少拳击，更多的是商业竞争，因为商业竞争作为一个妥协性发泄对象，其消除攻击欲紧张的程度远低于拳击，所以其背后的内驱力更为持久。通常，不能完全释放本能的为行为，越能产生持久的动力。

讲到这里，我们就明白了：越容易得到的东西（低妥协性），紧张感得到了越充分的消除，促使人们想要去珍惜它的内驱力就越弱。

三、再次获取成本

弗爷的理论似乎过于艰涩难懂，那么从“获取成本”的角度去解释就再简单不过了。在我们的内心，有一种衡量事物价值的尺度，叫“再次获取成本”，即失去以后重新获取所需付出的成本。再次获取成本高的东西，在我们内心被归类为高价值；再次获取成本低的则被定义为低价值。如果将“珍惜”视为一种恒定的心理资源，那么高价值的东西自然会被分配以更多的资源，于是，再次获取成本较低的东西，就越不容易被珍惜。

但是，每个人的价值观不同，对于再次获取成本的看法也是大大不同的。对有的人来说，能够在千万人之中遇见一个如此契合的TA，是极其不易的事，所以他们很努力地去珍惜；而有的人认为，最终和谁在一起都是上天注定的，得之我幸，失之我命。我们无法去评判那种人是对的，但或许我们应该学习在每一段感情里都足够用心。就像梁实秋曾经说的：

“你走，我不送你，你来，无论多大风多大雨，我要去接你。”

四、人字，一撇一捺

“曾经有一份真诚的爱情放在我面前，我没有珍惜，等我失去的时候我才后悔莫及，人世间最痛苦的事莫过于此。”《大话西游》里的经典台词，似乎成了现实世界里的一道魔咒，我们自以为懂得了道理，却依然一次次地重复这样的“追悔莫及”，分开了再想

起对方的好、生病了才后悔没锻炼身体、亲人在不在了才懂得要孝顺、赚得越来越多却越不快乐，这个“失去才懂得珍惜”的怪圈，该怎么破？不懂珍惜的人应如何学会珍惜，不被珍惜的人又该如何改变局面？

积极回应TA对你的关心——根据强化理论的观点，如果感情里有一方总是拿热脸贴另一方的冷屁股，久而久之TA就不愿再付出了。所以我们要懂得积极地回应对方，要知道，你的热烈回应是对TA最好的奖励！另外，当我们在埋怨对方不够在乎自己时，是不是把对方很多默默的付出总认为是理所当然？

追求不易被满足的深层兴趣——根据弗洛伊德的观点，越容易满足的东西越不能提供长久的动力，如果你的目标是赚够100万，这份快乐会随着你的钱越来越多而减少。而如果你追求更加深层的事物，比如爱与成长、宁静与自由、或者帮助更多的人，这个愿望只能永远地接近，而不可能完全满足。

成为更好的自己——TA不懂珍惜你，不是你能决定的，只有永远努力去成为更好的自己，才是颠扑不破的真理。与其使用不可持续的冷淡战术，不如提升内涵，增加智慧，塑造一个不可替代的自己，从而用这份独特性去提高你的再次获取成本。试想，如果你像一个宝藏一样永远充满吸引力，每个人都会很珍惜和你在一起的时光。

灰姑娘的爱恋只是童话，门当户对最幸福

初恋已经是很久远的事了，那是十年前，我读大学的时候，无忧无虑的象牙塔时代。海默是我们系的学生会主席，又是篮球队的队长，一个阳光帅气的男孩。

那时候，海默是很多女生心目中的“白马王子”。当然，那些女生里，也包括我。记得那时候为了吸引他的注意，我利用所有机会打听他的爱好，知道他蓝色后，我的衣服几乎全是蓝色的。

不可否认，我也是漂亮的，优秀的，我是校广播站的播音员，是校园十大歌手之一，加上自己的用心，海默注意到我也很自然的事。我们的第一次“约会”是他提出来的，他给我一张纸条，上面写着：“明天有我的篮球赛，你会准时出现吗？”

那天晚上，我兴奋得睡不着。第二天出现在球场上时，我没有像往日那样大呼小叫，看着为海默加油的女生，我不禁骄傲地想：哼，他是我的了！

海默的家庭条件非常好，他的父亲是他们当地的干部，妈妈做生意，家里可以说既有钱又有权。而我，则是一个普通家庭的孩子，和海默走到一起后，我相信了灰姑娘的故事是存在于现实之中的，我爱的人给了我一双幸福的水晶鞋。

那时候很，校园里的爱情单纯而美好，我和海默的感情就像璀璨透明的水晶，美丽而没有瑕疵。

在毕业工作这个问题上，海默的态度很明确，他是一定要回家的。我家在济南，爸妈不希望我离开，但为了爱情，我还是在毕业后跟随海默去了他们那里。

在见海默爸妈之前我就很忐忑，担心他们看不上我，后来事实证明，我的预感是正确的。他们希望海默找个各方面都般配的人，而

不是我这样一无所有的女孩。

那时候，爱情还是有力量的，为了我，海默和他爸妈闹翻了，他从家里搬了出来，也没去他爸爸安排的单位上班。我们租了一套小房子，开始了一种艰辛但幸福的。

我和海默虽然都找到了工作，收入却不高，除了房租，刚够生活。开始的时候我们对未来还充满希望，可生活并没有因为我们的坚持而绽开笑脸。

后来，海默开始不愿面对熟悉的人，他开始嫌弃自己，也嫌弃我。我知道，他很想成功，想证明给爸妈看，但我们太年轻了，那个城市也没有什么适合我们发展的机会。

再后来，我们开始吵架，海默经常喝醉酒，生活的希望就像要燃烧尽了的木炭，火光越来越小。

后来我知道，海默经常瞒着我回家，他开始慢慢接受爸妈铺好的路。周末的时候他说加班，后来我才知道，他是去见他爸妈介绍的女孩子……我跟他要说法，他很烦躁地说，他一直在努力，我得给他时间。

我不知道怎么办，在那个城市，我只有海默一个亲人，除了相信他，我没有别的路可走。可是，时间我给他了，他给我的结果不是花好月圆，而是劳燕分飞。

海默说，如果他和我在一起，他爸妈将对他不管不问，我们就会过一辈子平淡无奇的生活。可如果和我分开，他爸妈将带他走上的一条前程似锦的阳光大道。

心痛，却不怪他，一个年轻的，他的选择不能说是错。

于是，我带着满身伤痕回到了济南。后来，在亲戚的帮助下，我到了现在这家单位上班。工作不错，收入也可以，当然，和海默的前途相比，我的日子不值一提，但对



我来说，已经足够。

我要的只是一份平凡怡然的烟火日子。

有过一段时间的颓废，我不相信任何人，更不相信感情。我和爸妈住在一起，每天上班下班，对那些要给我介绍对象的热心人，一概没有任何答复。

世界很小，茫茫人海那么多人，偏偏我和海默相遇；世界很大，曾经深爱的两个人，分手后却再没消息。也没有怎么想念他，只是觉得心里很空，有时候空得疼痛难忍。

去年春天，我认识了李牧，他是个公务员，每天都忙碌，却看不到有飞黄腾达的机遇，他的家庭和我差不多，爸妈都是老实本分的小市民。

后来渐渐和他成了，交往一段

时间后，他向我表示了爱慕之情。我好像早知道会有这么一天，很自然地就答应了他，并且，开始想象两个人以后的生活，甚至想到了，以后我们生个孩子，会像他多一点，还是像我多一点。

李牧老实得几乎有点木讷，他不会说任何甜言蜜语，也不大会体贴人，但我知道他爱我，珍惜我，会一辈子守在我身边。我们也许不会多么恩爱，但我们互相依靠，是不可分割的左右手。

也许，这就是平常人的生活，水晶鞋的故事不过是美好的童话。

可是，就在我和李牧谈婚论嫁的时候，海默出现了。不知他从哪里得到我的手机号码，给我打电话，哭了。我从未见过他哭，他一直都是自信而骄傲的。“丽丽，经历过很多人和事才知道，还是你最

好，我对现在的生活很厌倦，只要你点头，我立刻就奔你而去。”在说了无数个“”之后，海默这样对我说。

我不知道说什么，有种恍如隔世的感觉。

我依然和李牧计划着婚事，不接海默的电话，不回他的信息。后来，他来济南找我，说要和李牧竞争，只要我一天没嫁人，他就有一天的机会。我觉得滑稽，这算哪一套？可是又有些心痛，伤口还在。

有时候会想起和海默在一起的时光，那份短暂的幸福能让我想很久很久。然而，我却没有想过要和他复合，尽管他也许真的明白了爱情。于是，我常常在微微的心痛中告诉自己：时间会冲淡一切，水晶鞋早已远去，我是布鞋公主……