

承诺是爱情的重要组成部分，恋爱时对另一半做出承诺也是表达情意的一种方式，但是有些人非常惧怕承诺，这是怎么回事呢？如果碰上这样的恋人，你要怎么办呢？



爱情“卡住”的7个警示信号

你正处于一段恋爱关系中，你的伴侣（或者也许你也是）害怕承诺吗？这段关系是否持续了一段时间，但在进入下一个阶段时，似乎处于“不稳定”或“卡住”的状态？这种情况下可能会遇到哪些障碍呢？

在恋爱中，或者在婚姻中，当一方或双方都不愿意在情感上完全投入关系时，都可能害怕做出承诺。以下是恋爱关系中人们害怕承诺的7个原因和警示信号。

当然，人际关系是动态的，也是复杂的。夫妻在一起的时间越长，就越有可能发生很多与缺乏承诺有关的变数。虽然下面的列举可能不能涵盖所有的关系场景，但是也可以清晰地说明相当一部分的原因。

一、理想的伴侣与“目前理想”的伴侣

你的伴侣是否认为你是理想的伴侣？换句话说，你的伴侣对你们关系的忠诚度有多认真？你对你的伴侣的忠诚度又是什么样呢？

在某些恋爱关系中，一方只把这种关系当作暂时的和短期的，而他们的伴侣可能正在努力做出认真的长期承诺。关系是否有承诺的一个标志，是对方是否会把你介绍给自己最亲密的朋友，尤其是是否会介绍给自己的家人，并且他（她）是否也会带你和他（她）的朋友和家人进行社交活动。

二、优先顺序的差异

你和你的伴侣在关系上可能有不同的优先顺序。对于一些人来说，恋爱关系和其他重要的人际关系相比，更是生活的主要重心，很少有其他优先事项能替代它。对于另一些人来说，一段恋爱关系，即使是一段有“承诺”的关系，也只是生活的一个方面。在他们看来，生活还有许多其他方面可以合理地优先考虑。对他们来说，这些优先的事情可能包括职业、教育、个人抱负、社交和专业交流、充满激情的事情和追求，以及个人兴趣和冒险……在这些情况下，他们可能会在自己的业余时间里，才会对一段恋爱的关系花费精力；当其他的优先事项并不紧迫时，才会参与到恋爱关系中。

三、伴侣以不同的速度生活

当一方在生活中快速前进，而另一方相对停滞时，这可能是缺乏承诺的根源。其中一个例子是，一方在事业和社会上进步很快，而另一方则陷入了死胡同和有限的社会圈子。随着这对伴侣职业和社会领域的分歧，他们开始在长期目标上有所不同。

四、沟通问题

这是一个很重要的问题。许多研究已经确定交流（或缺乏交流）是夫妻治疗的主要原因之一。即使有着最好的、最爱的意图，沟通不畅也会引起人们对完全忠诚关系的怀疑和恐惧。如果你们的关系因沟通不畅而受

损，你和你的伴侣可以通过学会沟通方式及使用它们，从而提高生活质量。

五、依恋问题

那些有依恋困难的人，往往会表现出以下一个或多个特征，这可能会妨碍个人做出承诺，即使是与健康、合适的伴侣在一起：倾向于对人际关系感到更紧张、更不安全，尤其是对于恋爱关系；情感关系史混乱；高度自我中心和骄傲自负；避免真正的亲密和可能的情感付出；渴望身体和情感上的自由（“没有人束缚我”），把那些靠得太近的人推开（“我需要呼吸的空间”）；宁愿单身也不愿安定下来；即使是在承诺的关系中，他们也把自主性放在几乎所有其他事情之上；有极具挑战性的生活经历，例如强烈的悲痛、遗弃和（或）虐待；渴望亲密关系但同时又抗拒亲密关系；内心有很多冲突；难以信任并依赖别人；排斥别人，很少有真正亲密的关系。

六、自恋控制问题

曾有心理研究者将自恋型人格障碍定义为“一种精神障碍”。自恋型人格障碍者认为自己比别人优越，对别人的感情几乎不关心。“自恋者通常被认为是最有魅力的，渐渐地他会控制并剥削别人，最终对方会感到受伤和失望。”

在与自恋者的恋爱关系中，自恋者通常对形成负责任的、忠诚的关系（即使在婚姻中）也不感兴趣。自恋者大多只对自己感兴趣，同时把伴侣当作满足自己的工具，用来满足自己在性、身体、情感、社交以及经济方面的需要。一旦自恋者得到满足，或者发现一个更有吸引力的人，他们可能会在精神上（或肉体上）出轨。受害者被抛弃，他们开始质疑自恋者对他们的忽视和虐待，以及开始重新审视情绪方面的问题。

如果你想知道自己是否处于自恋关系中，以下几个问题值得考虑：我得到了真正的尊重吗？我的伴侣的期望和要求是否合理？关系中的让步，总是一方做出让步，还是双方都会做出让步？我的伴侣是否倾向于把自己表现得更优越、更自恋、更有权利？我的伴侣对合理的反馈批评反应很糟糕吗？最后，我在这段关系中感觉良好吗？

七、财务问题

夫妻关系持续时间越长，就越有可能发生财务问题，这可能会阻碍一方或双方做出认真的承诺。金钱问题和争吵会触及我们最深层的心理需求和恐惧，包括但不限于信任、安全、保障、权力、控制和生存。多项研究表明，财务问题与更高的离婚风险之间存在相关性。

“害怕承诺”的关系能发展成一种承诺的关系吗？长期稳定的关系成功的关键是：强烈的关系意识，对目标和期望的深层次沟通，以及伴侣之间相互学习和成长的意愿。

（据《中国妇女报》）



周口报业传媒集团“一见钟情”相亲会欢迎您的加入，我们的宗旨：马哥帮办，让您一见钟情！为了尽快脱单，请关注“马哥帮办”公众号。

