當愛裡只剩下否定，她開始懷疑自己

「我開始不敢說自己的感受」

02/10/2026



阿欣（化名）從來不覺得自己正經歷暴力。

伴侶從未動手，也很少大聲責罵她。相反，在朋友和家人眼中，他是一個負責任、體貼的伴侶。

但阿欣發現，自己愈來愈不敢表達感受。

每當她提起工作上的壓力，對方會說：

「你又想太多了。」

當她感到難過，希望得到安慰時，換來的卻是：

「有什麼好不開心？」

慢慢地，她開始把想說的話收起來。

「我怕自己說錯話，怕被覺得麻煩。」阿欣回憶說：「有時候明明很難受，但聽到對方這樣回應，我反而會懷疑是不是自己太敏感。」

看不見的傷害，往往最容易被忽略

有些傷害，並不來自激烈的爭吵。

它可能藏在一句句否定、批評、嘲諷和輕視之中：

「我不是早就跟你說過嗎？」
「你怎麼每次都做不好？」
「嘩，你真厲害啊，這樣也可以搞錯。」
「好啦好啦，全世界你最辛苦。」
「跟你講也是浪費時間。」
「算了，跟你說你也不會明白。」

這些說話看似平常，甚至可能被解釋為「只是開玩笑」或「說話比較直接」，但當它們長期反覆出現在關係之中，可能會逐漸削弱一個人的自信、自我價值和安全感。

「是不是問題其實在我身上？」

久而久之，阿欣開始習慣觀察對方的臉色。

每次開口前，她都會反覆斟酌說話內容；每當出現意見分歧，第一個檢討的人總是自己。

「我一度覺得，是不是我真的太敏感？」
「是不是我不夠好，所以對方才總是對我不滿？」
「是不是所有問題都是我的錯？」

阿欣說，最令她難受的並不是一句特別傷人的話，而是日復日的否定累積起來後，讓她漸漸失去了相信自己的能力。

健康的關係，不需要你失去自己

每一段關係都會有衝突和磨合，但健康的親密關係應該建立在尊重、理解和接納之上。

當一個人長期被貶低、否定或輕視，即使沒有肢體暴力，也可能承受深刻的情緒傷害。

如果你發現自己總是小心翼翼地說話、經常懷疑自己的感受，或因對方的反應而感到害怕和不安，不妨停下來問問自己：

這段關係讓我感到被尊重嗎？

請記住：

你的感受值得被重視。
親密，不是傷害你的理由。
愛，也不應讓你越來越不像自己。

如你或身邊的人正面對關係中的困擾
📞 24 小時婦女求助熱線：2522 0434
📞 男士熱線：2295 1386
🔍 關係自我評估
https://www.harmonyhousehk.org/chi/self_assessment



（以上故事人物為化名，內容綜合前線服務經驗改編。）