



嘉宾: 安洁

国家二级心理咨询师、国家婚姻家庭咨询师、《相伴到黎明》心理嘉宾

情汤卦面

不是人不对,是相处方式不对

Q: 这是我第三次恋爱,但看起来又要分手了。每一次分手都是男友提出来,他们都说受不了我的脾气。其实,这三任男友,最初我们在一起时感觉都还不错,条件也相当,但是处着处着就不行了。我不知道该怎么与另一半相处。他们都说,我动不动就会不高兴,太挑剔,看到的都是别人的缺点,而且还总喜欢冷嘲热讽。说实话,我自己并不觉得故意如此,特别是这次恋爱,我已经很小心了,两个人不开心的时候,我尽量不说话,我以为这样就可以。哪知道,男朋友说,每天对着我一张冷战的脸,他不知道该如何回应,干脆离我远一点。现在,我真的很苦恼。

A: 不会游泳的人,总换泳池是没有用的;不改互动模式的人,总换伴侣也还是一样的结果。

许多伴侣或者婚姻,似乎从开始就注定了不会有结果,因为两个人之间的负面互动模式能量场实在太大。猜疑、批评、指责、抱怨、唠叨、威胁甚至是轻视充斥在每天的生活中,总有一方忍不住要提前离场。

你的三次恋爱,听起来前两次主打冷嘲热讽+批评指责,后一次虽已学会“闭嘴”但却没学会如何“张嘴”,情感还是岌岌可危。

这样说,并不是想批评你。因为对你而言,也许并没有学会如何与异性相处,如何表达爱、欣赏与感谢,如何表达失望、生气与委屈。

两性关系中的互动模式一般是从原生家庭中习得的。你对待男友的模式,很有可能与你母亲对待父亲的模式类似。也有从小失去母亲的孩子,特别是女儿,她们长大后与亲密关系的连接会出现问题。

在你母亲的那个年代,也许她们需要足够的要强,把内心真实的情感隐藏起来,用批评和指责别人的模式才能成为她求生存的方法。也许从小长到大,你都是在被挑剔、高要求、被比较中长大,所以,你自然也没学会如何用正面的互动模式与人相处。

现在,如果你还愿意关注对方的情绪和情感,而不仅仅是看见对方的行为,还愿意倾听和理解对方的谈话,那么一切还有可能挽回。

变负向的相处模式为正向的相处模式,是你需要学习的。

比如,你可以正面表达你想要的,而不是总抱怨别人没有满足你;你可以正向反馈对方的表现,而不是挑剔或批评;你可以倾听对方的谈话,而不是否定他的想法;你可以用正面态度解决问题,而不是用冷战来逃避;你可以以正面观感对待对方,而不是充满敌意和不满。

如果,你还真的想要这段关系,那么就从现在开始改变吧。你会发现,当你用正向的态度和模式来表达、倾听、反馈、解读对方的时候,对方也会回馈给你更多的爱与滋养。

两个人的双人舞才会越跳越和谐。

万人相亲会核心团队出品
权威安全的交友平台

生活每天都在更新
所以这个版面显然是不够了
登录我们《有情人》微信公众号
私信后台
说说你的情感困惑
有心理大师跟你单聊
或者报名参加我们的活动
约会有缘人
常常,还会有福利哦
错过,不是现代人的风格
那就扫一下这个微信吧

“有情人”是生活周刊首创的沪上单身男女交友活动品牌

这笨妹子,渣男就惹你

【文/两条鱼】



《欢乐颂》火了,五个女孩将我们身边各色妹子归类成五大类型。周围问问,最不遭人待见的居然不是高冷的安迪,不是专门伶俐齿欺负别人的曲筱绡,甚至不是那个看起来很俗气的拜金女樊胜美,而是那个有点婴儿肥的可爱小姑娘邱莹莹。

虽然五个女孩都追男生或被男生追,却唯独邱莹莹遇到了百分百渣男,被骗了感情又骗色,为什么?邱莹莹是很想怪运气不好,可这是真的吗?

邱莹莹和曲筱绡都花痴,曲筱绡看上赵医生后第一件事就是找人调查赵医生,把男神的背景好好地扒了扒,然后再放心地让自己沉溺进去。邱莹莹却是不管三七二十一,抓到篮里就是菜,白渣男只给了点甜言蜜语,就一头栽到了人家床上。

笨女孩的心像一个公共篮球场,不设防,没有打怪升级的难度,渣男来去自由,不需要花费脑细胞。

说起来,五个女孩都是职场女性,从高级白领到见习白领。虽然樊小妹也会因为给心仪的男孩找房子翘班,但工作和情感的边界大致还是很清晰。唯独邱莹莹童鞋,一谈恋爱,心里眼里就都只有白渣男,没有原则,没有工作和情感的界限。白渣男拿了发票让她签字,她可以不问缘由,不看发票,直接把大名签上了。呵呵,这笨妹子太好糊弄。

所有的笨女孩潜意识里都认为自己很聪明,所以,自己所有的不幸都是别人造成的。女孩子可以颜值不那么高,可以不那么温柔,可以有点刁钻促狭,唯独不可以笨。

邱莹莹其实心很小,所有的东西,在她心里都是非黑即白。和白渣男好的时候,不许姐妹们说白渣男一句坏话。安迪说她的书是坏书,当即翻脸,原因只有一个:这书是他爸买给她的。她的逻辑是:因为我爸是好人,而且我爸很爱我,所以他给我买的书一定是好书。而安迪说我的书是坏书,那就是说我爸是坏人。这种单一逻辑的思维模式遇上五彩缤纷的现实,能不悲催吗?

所有的笨女孩潜意识里都认为自己很聪明,所以,自己所有的不幸都是别人造成的。关雎尔觉得自己不聪明,所以她事无巨细地请教能者,连林师兄邀请她同车回家都要纠结半天,巴巴地打电话征求安迪的意见。虽然看起来她错过了一次机会,但最终成大器的说不定就是她。

戏里最聪明的是安迪,但她很坦率地承认:“感情这方面我没有经验”。因为承认自己的短处,她就会听取别人的意见,比如老谭对她的忠告。

偏偏是观众们一致认可的笨女孩邱莹莹,总在那边自作聪明。旁观者清,你以为白渣男没有看到你蠢吗?他就是看到了你的蠢才敢肆无忌惮。

所以,女孩子可以颜值不那么高,像关雎尔;可以不那么温柔,像安迪;可以有点俗气,像樊小妹;也可以有点刁钻促狭,像曲筱绡。唯独不可以笨,笨女孩通常会成为渣男的牺牲品。

劳动节,韩国人参公社突袭你的办公室!



热播韩剧《太阳的后裔》刚刚落下帷幕,几个军装“欧巴”却真真来到许多粉丝身边,据悉这个让《太阳的后裔》剧迷、宋仲基“小老婆们”疯狂的突袭活动是由韩国人参公社举办的,它旗下两大品牌——正官庄高丽参和恩珍源红参正在官方微博和微信上发起“举报身边的工作狂”的活动,除了会有帅得堪比宋仲基的军装男模特上门COS《太阳的后裔》经典画面,还会送上剧中主角们最爱的人气红参产品!

红参是人参经蒸熟、干燥而成的熟制品,是韩国人喜爱的健康食品,而韩国百年品牌正官庄则是高丽红参的代名词,名副其实的韩国国礼级品牌。本次派送的福利为正官庄高丽参元饮品,以六年根高丽参、肉桂、枸杞子、大枣、生姜、果糖、柠檬酸为主要原料制成,不添加防腐剂、塑化剂、咖啡因。而恩珍源则以本年度新上市的红参饮品送福利,恩珍源红参饮品为《太阳的后裔》主角们大爱的正官庄Everytime同概念产品,方便携带和服用,是忙碌的现代人的好选择!