



2019-2020年度

短程心理咨询与督导实录

情感篇

亲密关系的解体与修复



美利华在线健康大学
Meilihua Health University



离婚的普遍性

- 2010年的数据显示，离婚的数量占结婚者的50%。
- 在美国婚姻平均时长 18年（包括丧偶等情况）
- 男性首次离婚的年龄中位数是31.8岁，女性是29.4岁
- 美国全国成人只有52%的人在婚姻当中，25%的18岁以下儿童生活在单亲家庭。这样的数字是1960年的3倍。

回看网址：www.mhealth.com | 公众号：美利华



为什么离婚率会上升？

- 我们渴望从婚姻中得到更多，对婚姻持有更高的期望标准；
- 女性的经济独立自主，有更多机会接近有吸引力的替代伴侣；
- 个人主义和社会流动性减少了阻遏离婚的约束力与影响；
- 法律的变化使离婚更为大众接受，离婚程序也更简单；
- 随意的同居削弱了婚姻的承诺力；
- 离婚家庭的孩子在长大后更容易离婚。
-

婚姻的脆弱-应激-适应模型

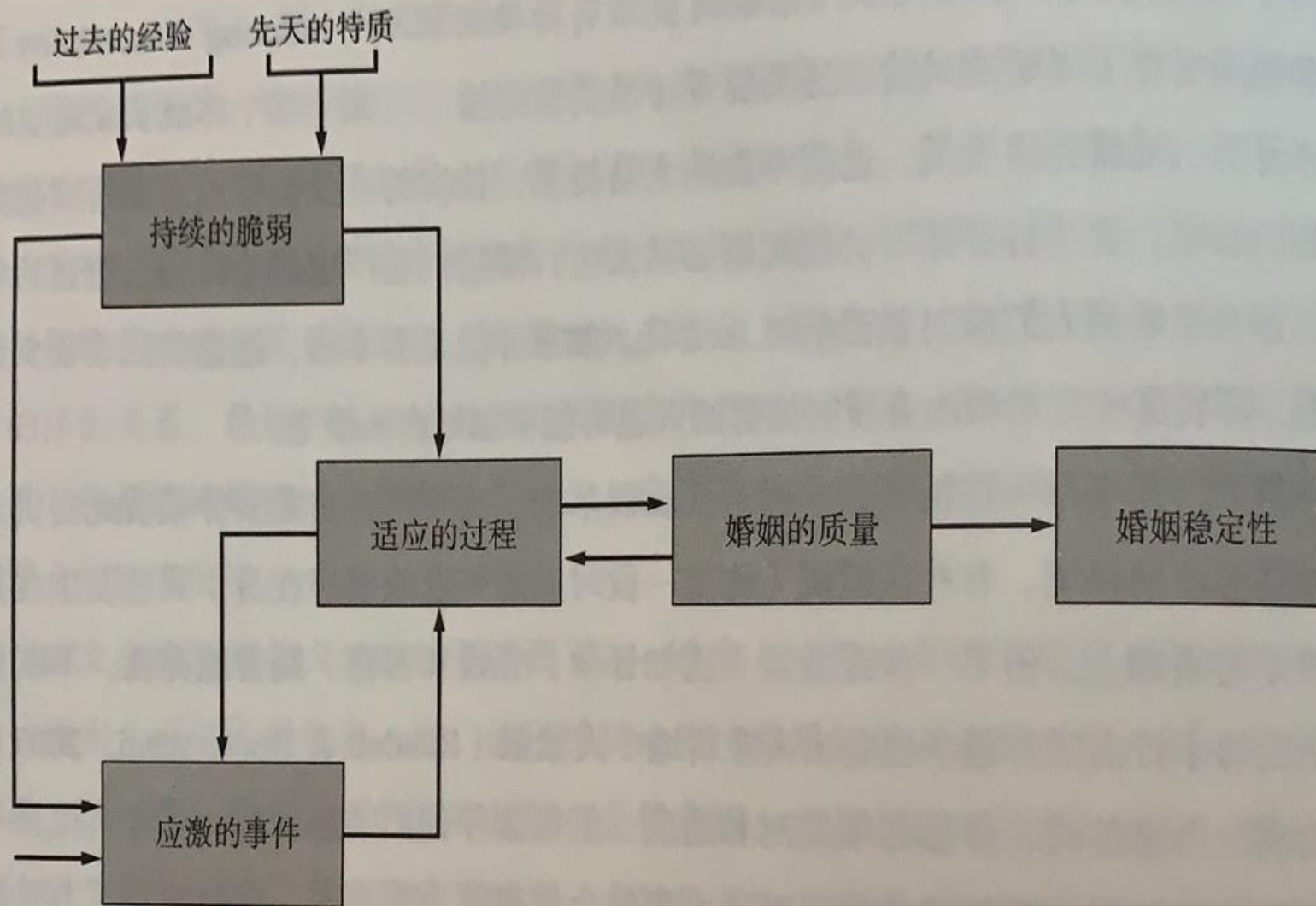
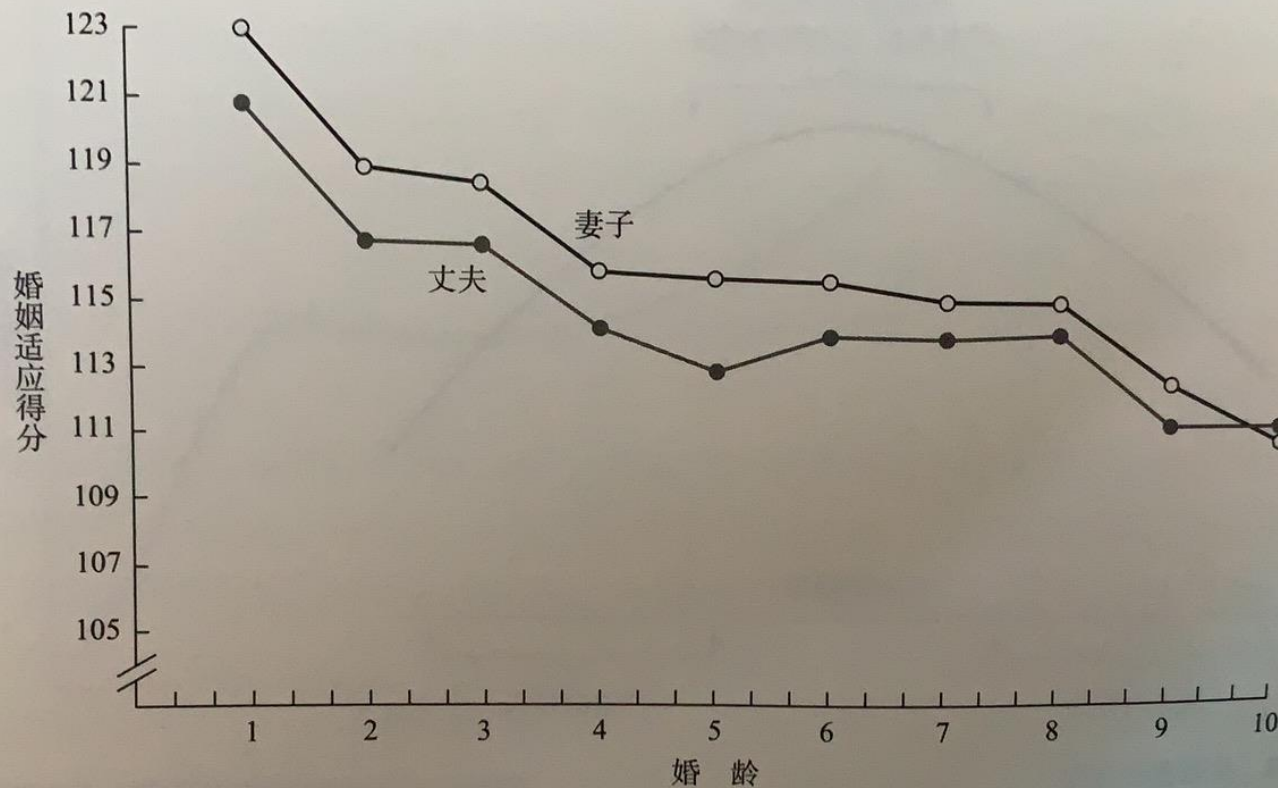


图 13.2 婚姻的脆弱—应激—适应模型



- 1981年结婚的168对夫妻追踪项目
- 13年后35%的夫妻离婚，另外20%的人过得不幸福
- 三种解释：
 - 持续的动力模型
 - 突现的危难模型
 - 幻灭模型

亲密关系适应过程 (PAIR) 项目结果

亲密关系的 维持和修复



- 1、亲密关系的维持和提升
- 2、维持亲密关系的准则
- 3、如何修复亲密关系中的裂痕
- 4、恋爱成功学
- 5、恋爱生活学



美利华在线健康大学
Meilihua Health University



亲密关系的维持和提升

- 保持忠诚
- 保持满足

回看网址：www.mhealth.com | 公众号：美利华



保持忠诚

忠诚于伴侣关系的人与不太忠诚的人相比，更加盼望亲密关系能维持，对待亲密关系的看法和行为方式也不同。

1. 认知维持机制：认知上的相互依赖、积极错觉、认知上的优越感、对替代选择的无视、贬低诱人的替代选择
2. 行为维持机制：牺牲的意愿、米开朗琪罗现象、顺应现象、一起娱乐、有福共享有难同当、宽恕



认知维持机制

1、认知上的相互依赖

不再把自己视为单独的个体，而是视为包括自己和伴侣在内的更大整体的一部分。

2、积极错觉

彼此欣赏，尽可能以最好的眼光来看待他们的亲密关系，对伴侣的过错不过分关注，甚至将伴侣的不端行为解释为无心之失或一时冲动。

3、认识到的优越感

认为自己的亲密关系比其他大部分人的都要好，自己是最幸福的。

4、对替代选择的无视

亲密关系的满足感令他们意识不到自己在替代关系中可能得到的好处，也相当不关心替代伴侣。

5、贬低诱人的替代选择

这会让人们感觉到其他可能的伴侣不如他们现在拥有的伴侣有吸引力。



行为维持机制

1、牺牲的意愿

忠诚的人常常愿意为亲密关系作出各种个人牺牲。

2、米开朗琪罗现象

当伴侣鼓励我们成为我们想成为的样子的時候，我们的亲密关系和个人幸福感都会提升。

3、顺应现象

忠诚的爱人倾向于控制冲动，忍受伴侣的一些不严重的苛刻对待而不还击。

4、一起娱乐

5、有福共享，有难同当

6、宽恕



保持满足

1. 积极性
2. 开放
3. 保证
4. 共有社交网络
5. 分担任务
6. 共同活动
7. 支持
8. 冲突管理
9. 回避
10. 幽默

警告：

在情人节与恋人浪漫的约会所带来的美好感觉不可能在七夕节还一直持续。



美利华在线健康大学
Meilihua Health University



如何修复亲密关系中的裂痕

1. 自我实践
2. 预防性维持
3. 恋爱咨询、婚姻咨询

回看网址：www.mhealth.com | 公众号：美利华



自我实践

- **误区1**：大众媒体提供的通俗意见常常存在问题，他们的建议可能与他们的背景一样虚假。
- **误区2**：一些咨询专家暗示改善亲密关系非常简单、容易实现，导致人们对自己独自改变他们亲密关系困境的能力过于乐观，却在遭到失败后不知所措。
 - 某些书里描述的“如何在帅哥面前表现得体的简单方法，能帮助女性赢得梦中的白马王子的心”。
 - 建议女性保持冷漠和神秘，避免显得太急于恋爱，避免一周看望男性的次数超过两次，在交往早期避免进行过多的自我表露，在分别后不要告诉男方自己在做什么……
 - 如果读者遵循书中的建议，“他不仅会和你结婚，而且永远会为你疯狂！我们给你的承诺是‘从此以后一直幸福’”。
 - PUA或其他那些所谓的洗脑内容真的能带来幸福？



美利华在线健康大学
Meilihua Health University



预防性维持

- 预防性维持是明智的选择，以较少的代价避免可能的较大的代价

回看网址：www.mhealth.com | 公众号：美利华



美利华在线健康大学
Meilihua Health University



恋爱/婚姻治疗

- 行为的方法
- 以情绪为中心的夫妻治疗
- 焦点解决志向的夫妻治疗

回看网址：www.mhealth.com | 公众号：美利华



行为的方法

- 情侣/夫妻行为治疗

- 关注夫妻们当前的交往，并设法用更亲切和慷慨的行动取代任何负面的和惩罚性的行为。治疗师给夫妻们传授沟通技能以帮助他们表达关爱，冷静处理冲突，并特别鼓励他们做对伴侣有益或取悦伴侣的事情。

- 情侣/夫妻认知-行为治疗

- 试图改变伴侣们思考和评价他们伴侣关系的各个方面，强调夫妻们注意某些事情而忽略另一些事情的倾向性，形成更合理的期望，更积极、宽容的归因，以及更具适应意义的关系信念。



情绪中心的治疗

- 起源于依恋理论，通过增进伴侣之间的依恋安全来努力改善亲密关系。

以情绪为中心的情侣/夫妻治疗的步骤

阶段1：评价问题

步骤1：伴侣们描述他们的问题，常常要详尽地描述最近的冲突。

步骤2：伴侣们要辨识出他们冲突背后的情感恐惧和内在需求。

步骤3：伴侣们要用言语表达他们的情绪，以便对方准确地理解。

步骤4：伴侣们认识到双方都受到了伤害，不应单独责备任何一方。

阶段2：建立能培育夫妻之爱的新交往风格

步骤5：伴侣们辨识并承认他们最深处的情感，包括对承诺、接纳和安抚的需求。

步骤6：伴侣们承认并开始接纳对方的情感，考察自己对习得的内容的新反应。

步骤7：伴侣们在开放和理解的基础上开始新的交往模式。

阶段3：练习和维持理想的新交往风格

步骤8：伴侣们一起努力探索解决老问题的新方法。

步骤9：伴侣们仔细地练习并巩固他们彼此更能接纳对方的新行为。



焦点解决志向的情侣/夫妻治疗

- 短程家庭治疗当中的必备思路

焦点解决志向的治疗原则

- 1、寻找例外
- 2、奇迹问题
- 3、主观评定



19年的情感篇我们的收获（1）： 如何寻求和建立亲密关系

- 靠自己比靠别人好
- 主动出击比等人介绍好
- 做比想好
- 坚持比放弃好
- 自信比自卑好
- 自我超于比自我约束好
- 真诚比虚伪好



19年的情感篇我们的收获（1）： 如何寻求和建立亲密关系

- 修饰外表比邋邋好
- 与人分享比憋在心里好
- 说比不说好
- 做比说好
- 有规划比无规划好
- 有策略比没策略好
- 利用各种资源比单打独斗好



19年的情感篇我们的收获（1）： 如何寻求和建立亲密关系

- 总结比不总结好
- 变通比固执好
- 创造机会比等待机会好
- 失败后及时总结比逃避问题好
- “屡战屡败”比“不战而败”好



19年的情感篇我们的收获（2）： 如何发展和修复亲密关系

- ◆从对方的角度考虑问题比从自己的角度好
- ◆主动说出来比让对方猜好
- ◆冷静不冷静好
- ◆尊重比不尊重好
- ◆包容比不包容好
- ◆求同存异好
- ◆有共同的爱好比没有好
- ◆信任比不信任好



19年的情感篇我们的收获 (2) : 如何发展和修复亲密关系

- ◆警惕可能的危机比不警惕好
- ◆表扬进步比指责好
- ◆鼓励比施压好
- ◆做恋人比作父女或母子好



19年的情感篇我们的收获（2）： 如何发展和修复亲密关系

- ◆ 争吵比冷战好
- ◆ 交流比争吵好
- ◆ 给对方机会比不给对方机会好
- ◆ 解决比不解决好
- ◆ 适度惩罚比纵容好



第六章 对方有外遇了我可以变得更智慧
第七章 离婚了，好日子仍可启动
第八章 受了情伤，还能快乐起来

- 真正看到自己的价值
- 学会自我保护
- 调整情绪保证健康
- 改变能改变的，接受不能改变的
- 先调整自己，再调整对方





谢 谢