



2019-2020年度

短程心理咨询与督导实录

情感篇

亲密关系中的压力与紧张



• 假设：在一段严肃认真的恋爱关系中，如果自己深爱着的伴侣对别人产生了兴趣，以下哪种情形最令人苦恼或不安：

(1) TA与别人建立了深厚的情感依恋。

(2) TA与别人有性的接触。



- 关系评价
- 感情创伤
- 伴侣排斥
- 嫉妒
- 欺骗和说谎
- 背叛
- 宽恕



关系评价

- 关系评价：伴侣认为与我们的亲密关系珍贵、重要或亲近的程度。
- 评价可以分为几个等级
 1. 最大的接纳：他人希望我们出现并刻意地要与我们交往
 2. 主动的接纳：他人欢迎我们但并不会寻求我们露面
 3. 被动的接纳：他人允许我们加入到他们的圈子中去
 4. 矛盾的情感：他人并不关心我们是否参与
 5. 被动的拒绝：他人忽视我们但不会刻意避开我们
 6. 主动的拒绝：他人避开我们，只有在必要时才允许我们出现
 7. 最大的拒绝：他人驱逐或抛弃我们
- 如果伴侣对我们作出的是负面的评价，或者所做的正面评价达不到我们的期望水平，都会让我们感觉受伤。



美利华在线健康大学
Meilihua Health University



感情创伤

- 感情创伤主要是一种心理体验，表现为痛苦、悲哀，甚至是愤怒。
- 感情创伤程度与亲密关系的质量有关，也与处在关系中的人有关。
- 高忧虑被弃的人受到关系贬值的伤害要远甚于忧虑较低的人，对高回避亲密的人的影响更小。
- 低自尊的人比高自尊的人更容易受到感情的创伤。

回看网址：www.mhealth.com | 公众号：美利华



伴侣排斥

- 伴侣**排斥**往往比伴侣争执的负面影响还要大。
- 排斥行为往往是**惩罚**伴侣的一种手段，**会让被排斥者感到愤怒、沮丧和伤害**，而不是内疚和悔恨，因此往往不利于关系的解决。
- 为了寻找归属：努力**重新**获得伴侣的尊重，百依百顺、言听计从；也可能**寻找新的**较为宽容的伴侣。
- 如果控制欲或自尊受到侵害，受排斥者可能回报以**更为敌对**的反应。
- 很多暴力恐怖事件发生之前，施暴者都曾有过**被人排斥或者示爱被拒**的经历。
- 高自尊的人相对来说不太可能容忍排斥，低自尊的人往往会委曲求全



嫉妒

- 嫉妒包含多种情感体验，既有悲观失落也有因伴侣具有吸引力而产生的自豪感，但表现最多的三种情感是：**伤害、愤怒和恐惧**。
- 美国有13%的谋杀案都发生在配偶之间，而嫉妒时最普遍的犯罪动机。
- 如果无论你做什么，伴侣都不会产生嫉妒，你感觉如何？



嫉妒的两种类型

- **反应性嫉妒**：是指在觉察到自己的亲密关系面临实际的威胁时产生的嫉妒心理。
- **怀疑性嫉妒**：是指伴侣并没有不端行为，个体只是由猜疑引起的嫉妒。这种嫉妒可能会产生非常恶劣的后果。
- **反应性嫉妒可能会转化为怀疑性嫉妒**



嫉妒的影响因素

- ◆ **比较水平**：如果担心达不到伴侣的期望，或者认为自己不是伴侣所期待的理想对象，对亲密关系的持续就会缺少信心，更容易产生嫉妒。
- ◆ **适配价值的差距**：如果伴侣一方比另一方条件更好，较弱一方的适配价值就低，嫉妒就容易产生。
- ◆ **替代的比较水平**：当替代伴侣很糟糕时，容易产生嫉妒；当有着理想的替代伴侣时，不容易产生嫉妒。
- ◆ **依恋类型也会影响**：痴迷型的人更容易产生嫉妒。但当所珍视的亲密关系陷入危机时，安全型的人比疏远型的人更加烦躁不安。
- ◆ **人格特质也会影响**：敏感的人更容易产生嫉妒。
- ◆ **爱情观**：“专一”至上的人更容易产生嫉妒。



让人嫉妒的人

1. 朋友、前任伴侣的竞争比陌生人的竞争更加让人产生嫉妒。
2. 具有高适配价值及让我们相形见拙的情敌对我们的亲密关系最有威胁，最让我们担忧。
3. 最强的情敌是那些在我们自己所擅长的领域里打败我们的人。
 - ◆演化心理学认为，男性追求伴侣的**年轻和生育能力**，女性追求男性的**资源和地位**。
 - ◆男性更嫉妒自信、强势、果断、富有的情敌，仅仅外貌英俊的男性不太可能让人产生嫉妒。
 - ◆女性则容易嫉妒比自己漂亮、会在男人面前展现自己的情敌。



嫉妒的意义

- 演化学的观点认为，嫉妒的演化能促使我们采取一定的行动，以保护自己的亲密关系免受他人的侵扰。
- 嫉妒：早期人类的生存提供了生殖优势——对亲密关系的侵入者保持警惕的早期人类比那些对横刀夺爱的情敌麻木不仁的人，能更好地维系自己的亲密关系、更成功的繁殖后代。



性别差异所带来的感受不同

- 男性会面临女性不曾遇到过的问题：**亲缘不确定**
 - 女性总是能更清楚孩子是否是自己亲生的，但男性却不能断定自己是否是孩子的亲生父亲（DNA检测）。
 - 从文化角度而言，一个男人不知情的情况下养育了伴侣与另一个男人的后代——**失败**
- **结局：男性比女性更警惕性生活的不贞。**
- 女性：为了避免被男人抛弃，进而失去抚养孩子的保障，女性一般会谨慎地低估男性的忠诚度。
- **结局：女性对伴侣情感上的不贞反应更强烈。**



警惕

- **低自尊**的一方更可能设法引起伴侣的嫉妒，以此来考验伴侣对自己有多在乎。希望自己的伴侣能因为嫉妒而更加努力地维持和增进亲密关系。
- 但很多时候这样做可能事与愿违，把伴侣从身边赶跑，推入其他人的怀抱。



第三者的吸引力

- 什么样的人 would 追求别人的伴侣？
 1. 第三者多数是好色、外向的人，他们的责任感较低，往往赞成不贞行为？
 2. 第三者越有吸引力，他们的勾引企图越容易得逞。
- 男性第三者和女性第三者的吸引力并不一样：性别差异。
 1. 女性会炫耀他们的容貌、身材和性开放态度。
 2. 男性则会宣扬他们的权势和资源。
- 被勾引者在表达接受意愿时所表现出的行为也存在性别差异。
 1. 女性会夸耀她的美丽，应允发生性关系，并抱怨当前的伴侣。
 2. 男性则会对女性赞美奉承、挥金如土。



第三者

- 建立在与他人伴侣基础上的亲密关系从一开始就不可避免地带有“**背叛的烙印**”，总的来看，这样的亲密关系并不如没有第三者纠葛的亲密关系那般满足和忠诚。
- 模式：第三者——为了更好的事物，得到第三者成立新的亲密关系——继续找寻更好的事物，再次出轨……



欺骗和说谎

- 欺骗和说谎：没有嫉妒的危害大，但却更为经常地发生。
- 最普通的谎言是对说谎者有利的谎言，可以避免尴尬、内疚，或者寻求赞同，或者得到物质利益。
- 大约有1/4的谎言是为了对方的利益而做出的，可以保护他们的感情或者增加他们的共同利益。
- 在亲密关系中说谎会损害信任度，形成“**欺骗者猜疑**”。



美利华在线健康大学
Meilihua Health University



谎言与说谎者

- 说谎者可能认为他们的谎言无害，没有冒犯性，这是亲密关系中的一方有不良行为时的普遍心态。
- 不安全型依恋的人说更多的谎言。
- 谎言一般比事实真相更简短、缺乏细节。

回看网址：www.mhealth.com | 公众号：美利华



背叛

- 对我们伤害最大的人往往是我们的身边人，爱人、亲人、挚友。
- 爱有多深，背叛之后的恨就有多深。
- 背叛通常是寻求心理治疗或离婚的夫妻抱怨的焦点。



如何应对背叛

- 1、勇敢地正视被判，而不是否认它的存在，逃避它。
- 2、吃一堑长一智，以积极的眼光重新看待背叛，并把它作为促进个人成长的动力。
- 3、依靠朋友，寻求支持。
- 4、带有适度惩罚的宽恕：你不仁休怪我无义↔冤冤相报何时了



宽恕

- 如果发生了背叛行为，亲密关系仍要继续维持的话，宽恕就必不可少。
- 不安全型的人更多地沉溺于愤怒中，安全型的人相对愿意宽容。
- 神经质和自恋也会阻碍宽恕。
- 以下因素有利于宽恕的发生
 - 背叛者谦卑、真诚的道歉，以及对今后改正的承诺。
 - 受害者一方的共情与理解。

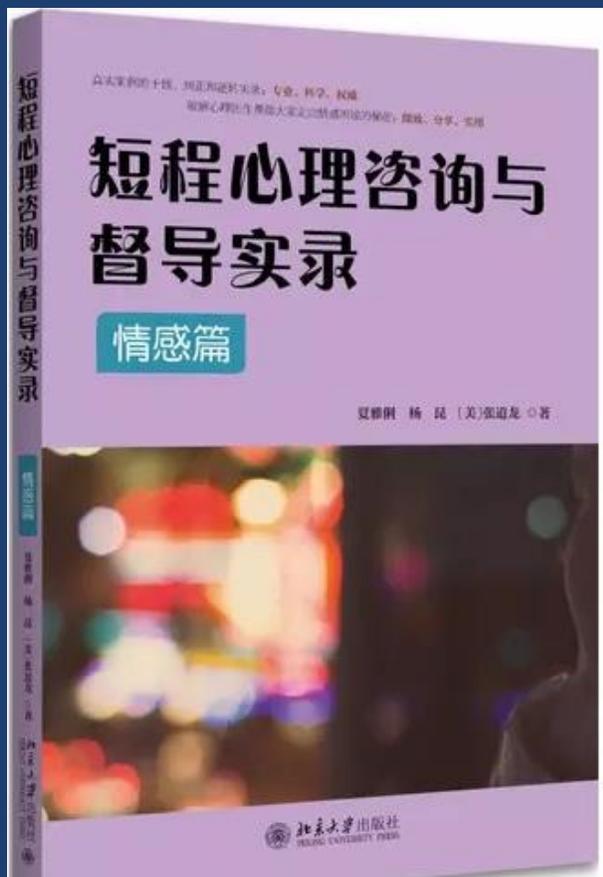


宽恕

- 置身于亲近、忠诚的亲密关系中的人比不太忠诚的人更可能宽恕自己的伴侣。
- 宽恕能改善亲密关系，促进建设性的、开诚布公的沟通。
- 在亲密关系中，宽恕往往比报复更值得拥有。
- 宽恕要有度，盲目的宽恕堪比纵容。



第四章 我的人爱不一样



- ◆STEP1: 与凤凰男或孔雀女在一起不容易
- ◆STEP2: 老少配能否愉快的生活
- ◆STEP3: 价值观不同能否和谐共处



谢 谢