

0:07 / 12:03

· 本期内容 ·

**总是想改变对方怎么办？|责任外归因**

**-本期你将听到-**

- 1.对于改变的幻觉
- 2.对于改变的误区
- 3.不能改变对方是常态

**-精彩内容摘选-**

1.我们总是有一个幻觉，就是如果环境变好了，周围的人变好了，我就会快乐。这是因为，改变对方显然比让自己改变来得更容易一些。因为你没改变，所以我们的生活没有变得更好。这个责任应该是你来承担，而不是我。这其实是推卸责任。

2.总指望对方改变，那么往往，无论对方怎么改变，你都不满意。因为如果你内心不自信，没能力把握住幸福，你就会感觉离自己想要的目标很遥远。所以总是想要改变对方，还不如想自己怎么变得更好一些。

---

快来发表你的观点吧！

发表留言

人，而是都是为你自己。即便你的好没得到对方的响应，不代表它消失了。也许它能让你进入到更好的状态中，或者能有更多的选择。

4.还有一种可能，是你的好会让对方有更多思考，有更多成长。这时候，两个人的责任感都被调动起来。

5.让自己变得更好，无论是否能让你在现有关系中更快乐，你至少获得了可以更快乐的资本。

收起 ^

< 上一期  
我们保持多远距离最好？|心...

下一期  
为什么总是我在“付出”？|...

>

## 精选留言

xinli\_lesson\_mhYOuP

0 👍

不是说爱可以改变一切吗？还是我太幼稚想法！

2018-06-26

快来发表你的观点吧！

发表留言