

0:07 / 16:27

· 本期内容 ·

**交往初期，该怎么有效磨合？|打破理想化**

**-本期你将听到-**

- 1.不适应与不习惯
- 2.耐受力与失落感

**-精彩内容摘选-**

1.越缺什么，就越想要什么。我们在成长过程中缺失的，就会想在爱情中补足。但是会发现，我以为我想要的、特别期待的生活状态，其实是我陌生的。所以当它真的出现的时候，我并不会感到非常愉快，因为可能跟我想象的样子不一样。

2.当我们不适应、不习惯，就会拒绝，想改变对方。最初对方身上那个最吸引你的特点，就可能反而变成了你最讨厌的。

3.当我们对对方失望，要明白这不是坏事，因为你的理想化被打破了，你会发现什么是你适合的，什么是你真正想要的。

---

快来发表你的观点吧！

发表留言

做的结果往往是，下一段恋情依然会重复同样的问题。这个时候，你需要审视内心到底有什么东西引发了巨大的失落感。

5.我们往往以为磨合在很大程度上是磨别人，错了，是磨自己。交往不是要改造对方，而是完成自我的觉察和成长。当你做到了，磨合期就过得差不多了。

收起 ^



上一期

我的情绪管不住，怎么办？|...

下一期

怎么防止爱情“死于”日常琐...



精选留言

暂无评价

快来发表你的观点吧！

发表留言