

0:18 / 14:45

· 本期内容 ·

**你真的懂爱情吗？|爱的本质**

**-本期你将听到-**

- 1.爱情中的化学反应与情感依赖
- 2.爱情中的需要和索求
- 3.爱情的本质

**-精彩内容摘选-**

1.爱情中确实有化学反应，比如去甲肾上腺素和多巴胺引发性冲动，进而刺激内啡肽的分泌。但是人和其它动物不一样。尤其是女人，大多不会因性生爱。

2.依赖是对对方情感上的投注、精神上的需求。爱情真的是因为你被对方优秀的品质吸引了才出现的吗？其实未必。

3.爱情当中是要有需要的，但是不能只有需要。很多人希望通过对方的出现，来把自己待满足的需要补起来，以为这样的结合就是爱情。但是，如果单纯只是为了对方的强大而在一起，就好像一个婴

快来发表你的观点吧！

发表留言

4.爱情当中不能只有需要，但也不能什么都不要。因为爱情本来就是满足双方自恋的过程。如果我们只看到自己的需要，那就会变得很自我，对方变得很疲惫。如果只看到对方的需要，忽略自己的需要，我们就会变成拒绝的状态，爱情同样很难走下去。

5.爱情是两个独立的人看到彼此的弱小，而愿意相偎相依，愿意给予和接受。当我看到对方的无力，也承认有自己无力的那一面，那么两个人结合在一起，就会走得久一些。

收起 ^

< 上一期  
《爱情保卫战》主持人一涂...

下一期 >  
为什么我会爱情不顺？|爱情...

## 精选留言

xinli\_2056

5 已赞

多希望单身男女多来学习哦，给未来的婚姻增加确定性。已婚的重新觉察自己吧，修正自己。

2018-06-23

用户\_kIBn

3 已赞

快来发表你的观点吧！

发表留言

种利他精神更利于实现自我价值和成长。

2018-06-22

xinli\_lesson\_0mTU2y

1 

老师，你能看见回复我吗？这几天我很痛苦，我和一个追了我两年的男人在一起半年，他追我的期间我有男朋友，他也一直没放弃，他说没结婚他都有希望，然后他趁我和他分手带走了我，然后和他在一起一个月怀孕了，最后他对我的态度就变了，吵架就说打孩子分手。最后月份大了去引产的，他对别人都说是因为不健康才不要的，他也不说是他不要的，然后这半年发生了很多事，我一直以来都很迁就他，为了不吵架就去迁就他，他也没有做出任何的改变，每次吵架就说性格不合，要分手，每次都这样，这次真的分了。我开始想这段感情的开始是不是就没意义，他等了我两年是不是为了报复我。毕竟这两年来或许他对我的感情早就变质了，只是没有得到的遗憾，得到了就不珍惜了。是这样吗老师？现在分手，他一点都不记得我付出的，他说我承受的是应该的，我付出的一切没意义，说我亏欠他的，这两天我很痛苦，想不开。钻牛角尖，老师你看到能回复我一下，帮我分析一下吗？现在他让我失去了很多能力，爱别人爱自己和爱家里人的能力。我甚至做不到去爱他们，只是在想他为什么要这么伤害我，我付出了那么多就换来了一身伤害，老师你能帮我分析分析他到底是什么样的人吗？谢谢。

2018-07-22

壹心理学院 回复：

您好，看到您的这段描述，很为您痛心。您讲到一直以来迁就对方，分手之后还落得埋怨，付出了那么多却受了一身伤，能感到您的委屈和愤怒。这里我想提醒您注意，您在这段恋情中都做了哪些重要的决定？您的感受如何？把注意力从他身上收回来，放在自己身上，这才是自我负责的态度。您的情况比较复杂，建议您寻找专业的心理咨询来帮助您，线上问答可能给您的帮助很有限。

2018-07-25

[点击加载更多](#)

快来发表你的观点吧！

[发表留言](#)