

0:10 / 10:16

· 本期内容 ·

## 怎么判断TA是不是对的人？|恋爱匹配度

-本期你将听到-

想要找到对的人，首先要做的是面对真实的自己。

-精彩内容摘选-

1.TA是不是对的人，取决于你是什么样的人，而你是什么样的人，你自己知不知道？

2.很多人是因为不知道自己是什么样的人，或者不认可自己是这样的人，而最终找不到对的人。

3.有的人觉得就应该有人给我提供怎样怎样的生活配置，因为这是我理所应当获得的。当不愿意看到自己的短板或者真实的样子时，就会找一个跟自己幻想的强大的自己匹配的伴侣，所以肯定不是合适的对象。

4.一个觉得自己可怜，全世界人都对不起自己，很爱发脾气的女生，

快来发表你的观点吧！

发表留言

5.如果跟真实的自己匹配上了，你总会遇到对的人的。但如果你拒绝接纳自己真实的状态，那就很难了。因为对方不知道在跟哪一个你谈恋爱，你也不知道哪一个你更应该被重视。

收起 ^

< 上一期

痛苦的纠缠，到底是不是爱...

下一期 >

怎么知道TA究竟在想什么？|...

## 精选留言

Nicole Qiu

1 1

请问老师，应该怎么着手去更清晰的了解自己呢

2018-07-12

壹心理学院 回复：

您好，自我探索是个很复杂的话题，人终其一生都在进行，所以很难回答给您具体的做法。学习心理学是一个很好，而且很重要的途径，建议您多学习一些相关的书籍和课程。如果条件允许，可以寻找心理咨询师，做长期的健康性和成长性咨询。那么聚焦在爱情中，柏老师希望大家做到的其实是两点，一是知道自己真实的状态，二是接纳它。想更清楚自己的状态，需要提高觉察力：觉察你的情绪，觉察你的身体，觉察你的反应模式等等。注意，这个“觉察”不同于“反省”。也就是说，不带任何批判地，甚至尝试不动用理性思维，去接近自己最真实的感受。您有没有想过，为什么我们会不了解自己？其实往往就是因为，我们身上的某些部分，是我们所不喜欢、不能接纳的，所以它就会潜藏起来，但又时刻影响您。要做到很好的觉察，需要大量的专业训练，建议您可以多学习心理学的课程和书籍。愿您离

快来发表你的观点吧！

发表留言

xinli\_lesson\_GDJHfT

2 

现在能匹配上不带表以后能匹配的上，人总是要成长的，当一个人成长得更完美的时候，对方要怎么匹配的上？

2018-06-26

无忧

0 

情感压抑，情感隔离，

2018-06-26

[点击加载更多](#)

---

快来发表你的观点吧！

发表留言