

0:39 / 5:09

· 本期内容 ·

发刊词：每个人都值得拥有幸福的爱情

壹心理的朋友，大家好！我是心理咨询师柏燕谊。从事心理咨询工作已经十多年了，累计个案超过一万个小时。我作为心理专家的身份，参与了多档电视节目，包括《夜线》、《爱情保卫战》、《金牌调解》、《谢谢你来了》等等。

我看到太多的人在爱情的过程中跌跌撞撞，碰得头破血流。他们有各式各样的问题，比如总是遇不到合适的对象，不明白到底什么样的感觉才是爱情，搞不懂对方到底怎么想，莫名其妙地吵架、又莫名其妙地被分手，不知道怎么在平淡中维系感情，每一段感情总是会卡在同一个地方，感觉爱得很累，付出很多却没得到相应的回报。等等。总之，单身的朋友迟迟找不到理想的爱情，身处爱情中的朋友感觉不够快乐。

大家常常会想可能是缘分还没来，或者是对方有怎么样的问题，但是常常没有意识到，是自己缺少爱的能力。很多人对爱情有着误解。他们觉得，爱情嘛，用心去经营就好了，用一颗真心换另一颗真心。但其实，爱情真的不是你用心了，用力了，就一定会有好的

快来发表你的观点吧！

发表留言

有些时候，我们感受不到爱情的滋养，但其实是我们在无意中把爱推开了，潜意识中不允许自己享受美好的爱情。

有些时候，我们口口声声地说爱对方，但其实满脑子想的都是我们套在TA身上的想象，而不是对方真正的样子。

有些时候，我们因为对方不够懂我们而伤心，但其实是我們对自己也不够理解，对自己充满了不确定。

爱情是一门很丰富很精深的学问，你需要懂爱情，懂对方，懂自己。当你学会了该怎么去爱，你不需要格外费力，幸福的爱情就会如约而至。

身边的很多朋友跟我讲，很羡慕我跟我先生这么甜蜜的关系。我们结婚已经十年了，平时工作都很忙，但是的确我们俩非常亲密，相互理解，相互欣赏，而且两个人一起不断地成长。我想这就是我觉得最幸福的爱情，能够彼此滋养，让彼此变得更好，成全你也可以享受地做自己。

其实我也曾经在爱情当中走过弯路，但当我真正准备好自己了，幸福的爱情就降临了。所以我希望可以帮助更多的朋友，提升爱的能力，经营好属于自己的幸福爱情。

这套课程总共分六个部分，也就是六种爱的能力。

第一种能力是觉察力，帮助你深刻理解爱情的本质是什么，明白自己爱情不顺背后深层次的心理原因，进而能够识别正确的人和真正的爱情。

第二种能力是知心力，帮助你懂得彼此的真实需要，懂得彼此的情绪感受，能够和对方心有灵犀，既能够照顾好TA，又能够照顾好自己。

第四种能力是平衡力，帮助你学会平衡彼此的地位，平衡彼此的付出，平衡理想和现实的差距，让你们的关系健康发展。

第五种能力是修复力，帮助你从爱情创伤中自我疗愈，放下过去，总结经验教训，遇到真正对的人。

第六种能力是成长力，帮助你懂得怎么让爱情持久保温，懂得真正地爱自己，在爱情中获得成长。

希望你用心地学完这套课程。你会对你爱情道路上的各种阻碍有一个全新的认识，你会感受到自己的变化，发现幸福的爱情已经悄然来临。

祝愿我们每个人都拥有幸福的爱情。

[收起](#) ^

下一期

北京广播电台主持人——孙...



精选留言

xinli_lesson_UHtyp7

0

能听到您的课非常开心会提升自己

2018-07-20

壹心理学院 回复：

Thanks!(•̀ω•́)~

快来发表你的观点吧！

发表留言

我们和你一起加油哦

2018-07-20

xinli_lesson_giChr1

0 

期待您的课程会带给我惊喜！

2018-07-18

壹心理学院 回复：

会的，继续学习吧，我们和你一起进步~~

2018-07-18

xinli_7589

0 

赞一个

2018-07-13

壹心理学院 回复：

Thanks♪(·ω·)/

2018-07-13

[点击加载更多](#)

快来发表你的观点吧！

[发表留言](#)