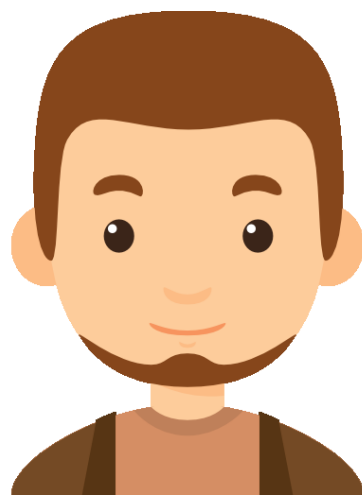


# 婚恋 职场 人格

张晓文




## 4.2 主题：不用谢，请叫我雷锋

案例教学：  
渴望认同者的心理图示。



## 4.2 内容

1. 通过案例  描绘渴望认同者的人格特征和心理模式。
2. 探索渴望认同者人格特点的成因：早期经历和原生家庭。



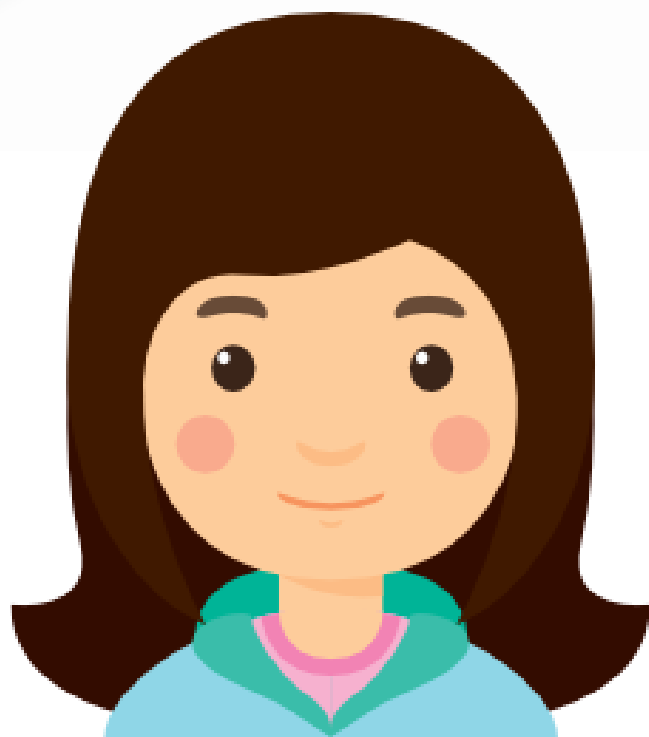
Wuli好课

## 4.2 目的

1. 了解渴望认同者，学会和渴望认同者相处。
2. 帮助渴望认同者在职场和婚恋中扬长避短。



# 助人为乐 你会想到




当代活雷锋？

傻瓜蛋？

老好人？

真有这样的人？

礼下于人，必有所求？

- 
- “当我发现周围还有人单身，就主动给他牵线，甚至有时候我会直接问新认识的朋友是不是单身，希望他们找到人生另一半”。
  - “我觉得在我的感情世界里，我会为他付出很多，让他一直欠着我，我不会欠他的，这样我心理才会踏实”。
  - “在人群中，我会不由自主关心那些离群的，不吭声的，没有人理会或者照顾的人”。

## 助人为乐者的自白

# 助人为乐者

“爱的播种机”

“多管闲事的使唤丫头”

拥有可怕的群众基础 “人脉之王”

- 助人为乐者，拥有把爱洒向人间的情怀；
- 助人为乐者，对所有人充满爱的渴求；
- 助人为乐者，用绝对的付出来猎取他人的感情；
- 助人为乐者，用迎合来征服他人的心。



## 基本特征

渴望别人的爱或良好关系、甘愿迁就他人，常忽略自己人

## 外表特征

热情，友爱，亲切，笑容灿烂，十分可爱

助人为乐者

## 主要特质

温和友善、随和、绝不直接表达需要

## 人生格言

要想获得爱，首先得付出爱



# 利他行为

定义：

一个人所作出的行为对他人是有利的，  
而对自己则并没有明显的利益。

利他行为大致可分为亲缘利他、互惠利他和纯粹利他。

# 心理模式

## 表面助人为乐 实际渴望认同

主动付出

得到肯定



童年困境：被长辈忽略，主动承担责任，影响长辈



小帮手



白白：

- 从小到大，我都是班上的生活委员，管同学们交班费，管教室卫生，每次班长分配任务，我总兴高采烈的附和，我知道，我越表现的吃苦耐劳，大家才会越需要我。
- 我每天都在想怎么让老师喜欢我，让同学们不欺负我，我必须得让他们从我这里获得很多东西。

# 心理恐惧

如果不付出  
就没有人会爱我

# 如果你是渴望认同者

- 优势：人缘好到爆。
- 担心：无私付出导致不对等的关系。
- 警惕：付出得不到回报，伤人伤己。



# 如何和 助人为乐者 相处

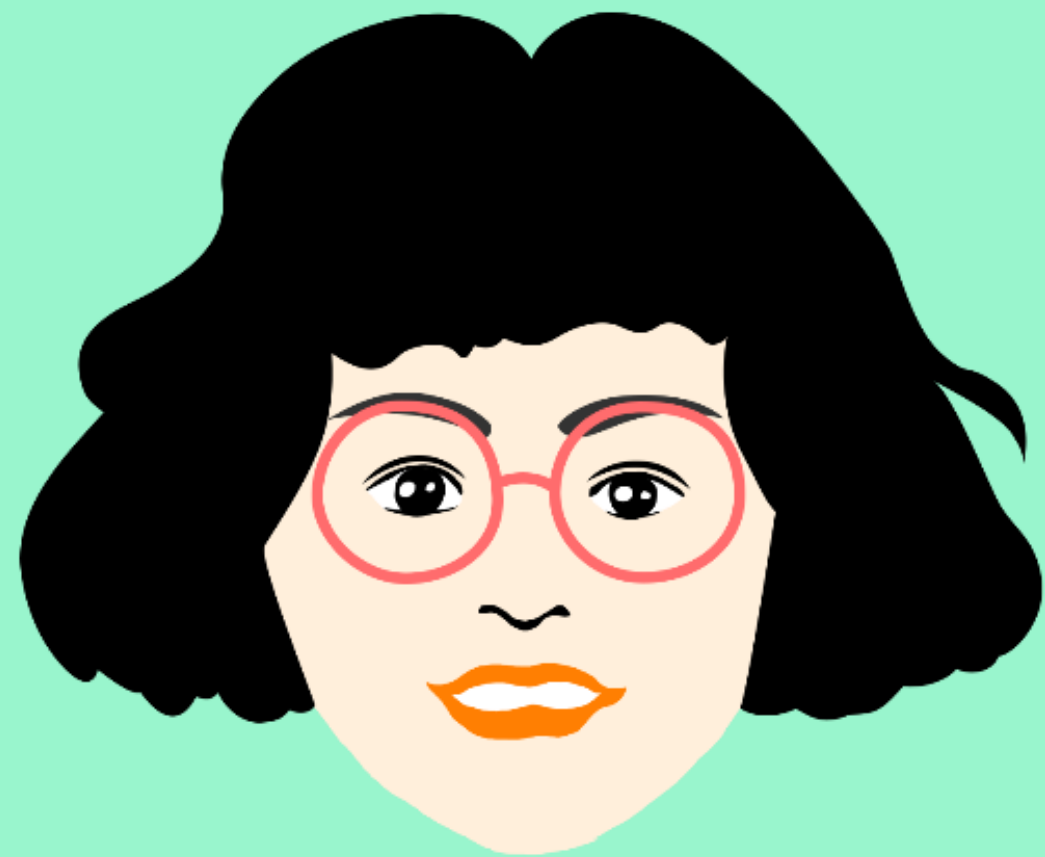


- 赞美他们的付出，慷慨和善良，感激他们无私帮助。
- 告诉他们在你心中的重要性和无可取代。
- 批评他们的时候要温和再温和，不要伤感情。



- “升米恩，斗米仇”你认同这句话么？
- 如果你是渴望认同者，你要反思什么？





# Thanks

By 张晓文

文中图片来源:

Icon made by Freepik, Madebyoliver  
Popcorns Arts from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)  
<https://pixabay.com/>

头像设计: 吾理好课 Alyfant