

感情纠纷之二恋爱篇

原创 高新区心理中心 [安阳市文峰高新区社会心理服务](#)





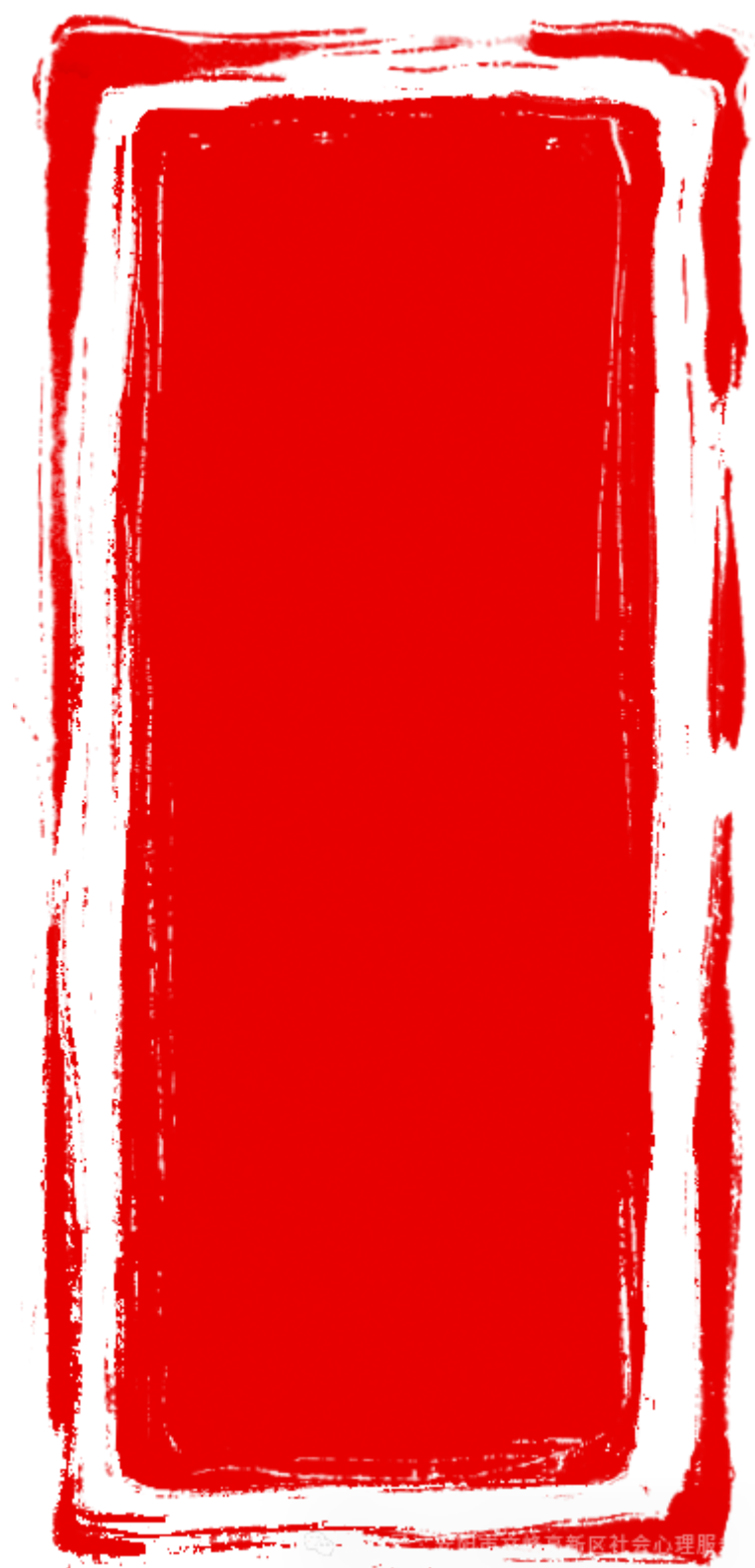


安阳市高新区社会心理服务中心旨在通过开展系列心理科普讲座，向公众系统介绍生活和工作中的心理学，普及心理健康知识，增强心理健康意识，从而达到维护心理健康，提升心理素养，促进心理和谐的目的。











安阳市社会心理服务体系建设研究会心理援助热线：0372-2373300

安阳高新区社会心理服务中心咨询电话：0372-2997515

爱情是人类永恒的话题，

所有的爱情开始都是甜蜜的，都是幸福的。

2023年在安阳市社会心理服务体系建设研究会心理援助热线里，感情纠纷占全年接线人次的4%。

情感问题是人们在生活中经常遇到的难题，涉及到爱情、家庭、友谊、人际关系等方面。不同的情感问题困扰着不同的人。



恋爱关系



恋爱是人生中非常重要的一部分，它可以让人感受到无尽的甜蜜和幸福。

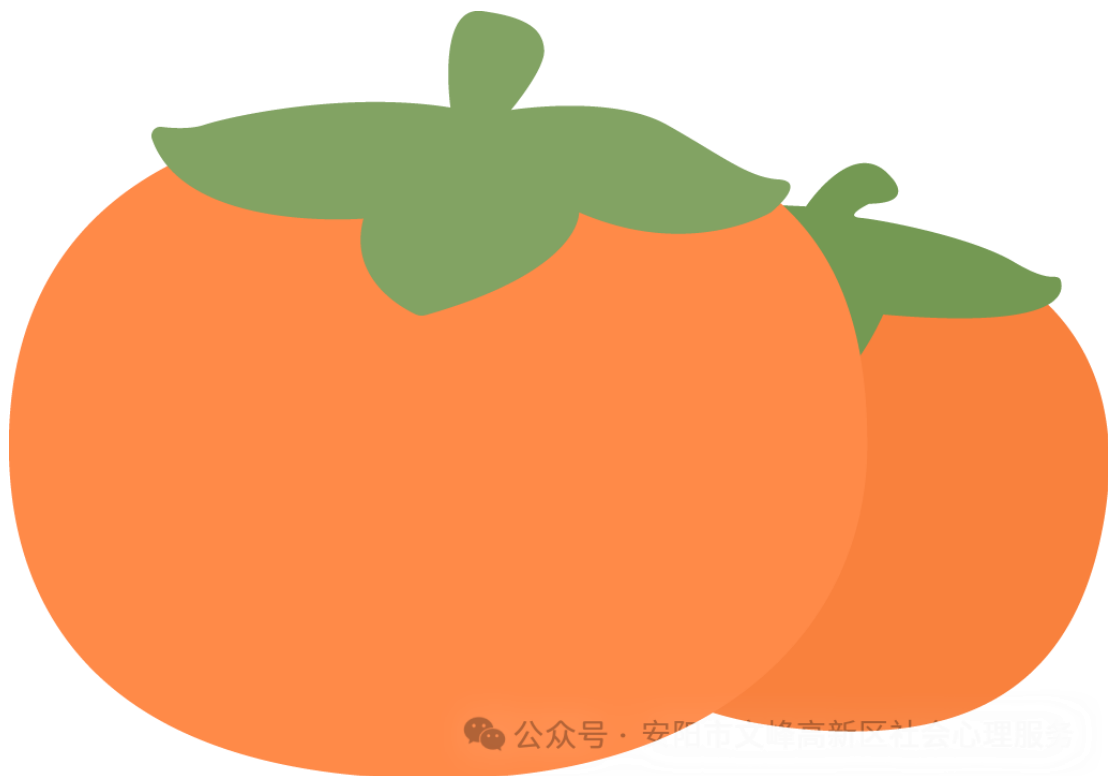
但后来的分开，也都不会是无缘无故突如其来的，那是积攒了无数次失望后的情绪累计，最终不能善始善终的无奈结局。可见每段关系都会有它的禁忌、底线和交往标准，尤其在感情里，而只有了解之间的准则，才可以让关系变得和谐亲密。

恋爱关系中，矛盾和冲突是不可避免的。

以下常见的误区以及相应的解决方法。

希望能够帮助人们更好地探索自己内心深处的困惑和挑战。

过于依赖对方



公众号·安阳市文峰高新区社会心理服务



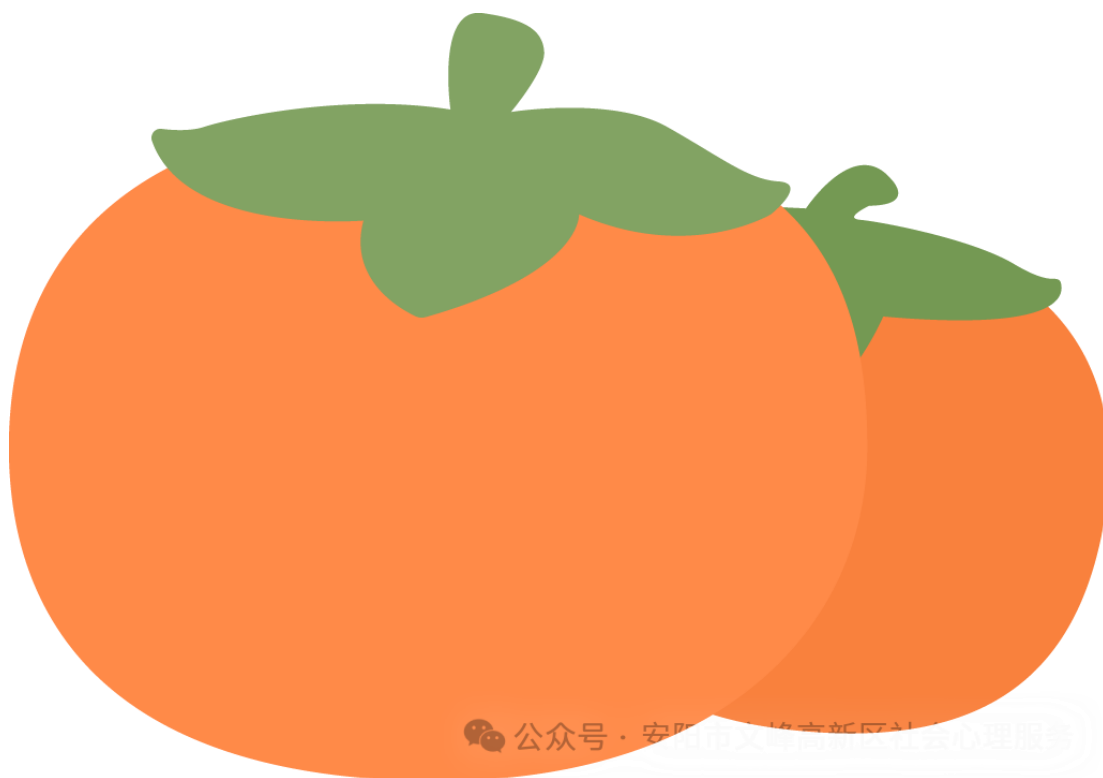
公众号·安阳市文峰高新区社会心理服务

在恋爱中，很多人会产生过于依赖对方的情况，这种行

为虽然表面看上去是出于爱的表现，但实际上却是一种不健康的心理状态。如果依赖过度，就会让感情变得非常容易被伤害，甚至会影响到两个人之间的关系。

--在恋爱关系中保持独立和自主的个性非常重要。不要失去自我意识和决策能力。避免过度依赖对方是保持自我价值和尊严的关键。学会保持独立思考和提高决策能力，不过度依赖对方，也尊重对方的独立性。保持一定独立，有自己的生活和兴趣爱好，同时也要学会与伴侣相互支持和理解。

不够理解彼此需求



公众号·安阳市文峰高新区社会心理服务



在恋爱关系中，双方经常会产生冲突。其中一个重要的原因，就是双方没有足够地理解彼此的需求。这种情况不仅会破坏两个人之间的信任和感情，还会让恋爱过程变得困难和不愉快。

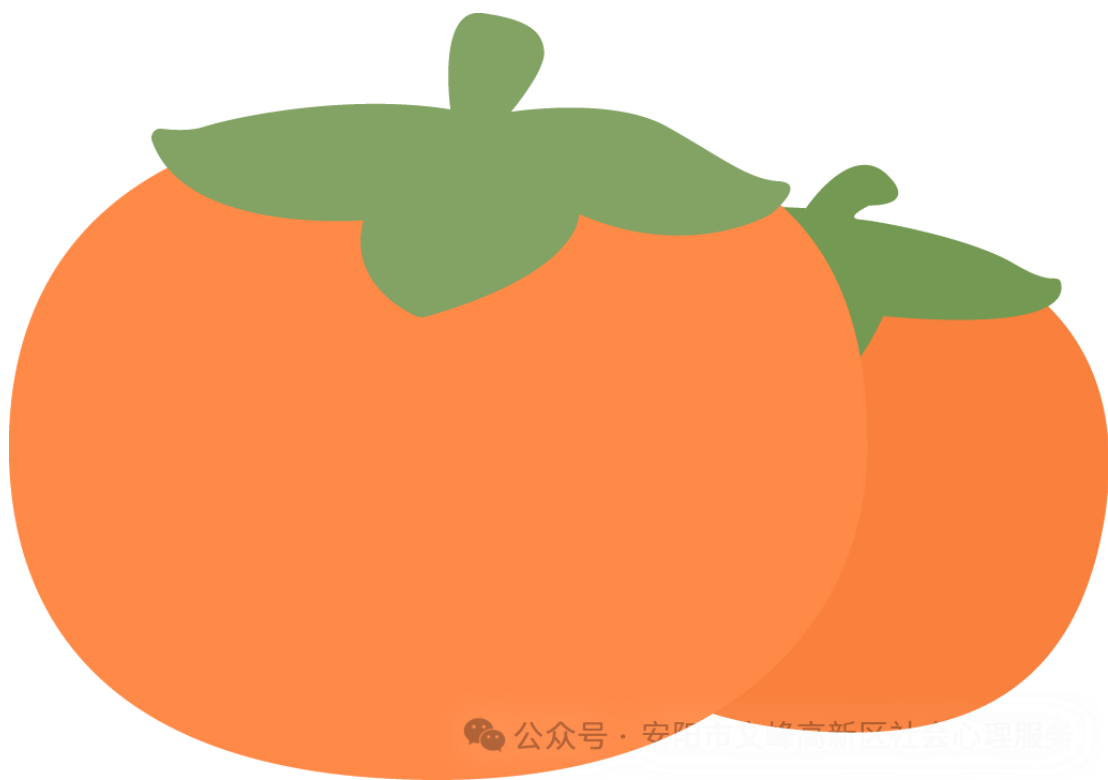
--交流沟通是建立信任和理解的基础。如果双方没有足够的沟通，那么彼此的需求就很难被发现和满足。因此要学会清晰、准确地表达自己的感受和需求，倾听对方的声音，尊重对方的意见。

--接纳对方，双方难免有错觉和误解。即使对方的想法和观点与自己不同，也要尝试理解和接纳。因为每个人都是独特的，而恋爱就是彼此接纳和尊重的过程。

--关注对方的行动，有时候，双方需要从对方的行动中察觉彼此的需求。例如，当你的另一半心情不好的时候，你可以主动问他或她需要什么帮助，或者为对方做一些惊喜，让对方感到温暖和关爱。

通过沟通、接纳和关注彼此的行动，让恋爱过程更加美好、甜蜜和愉快。

忽略沟通的重要性



公众号 · 安阳市文峰高新区社会心理服务



公众号 · 安阳市文峰高新区社会心理服务



忽略沟通的重要性是一个极为常见的错误。许多人会认为自己 and 伴侣已经了解彼此，所以不必多费口舌。然而，这种想法往往会造成许多问题。

忽略沟通可能会导致误解和不必要的争吵。

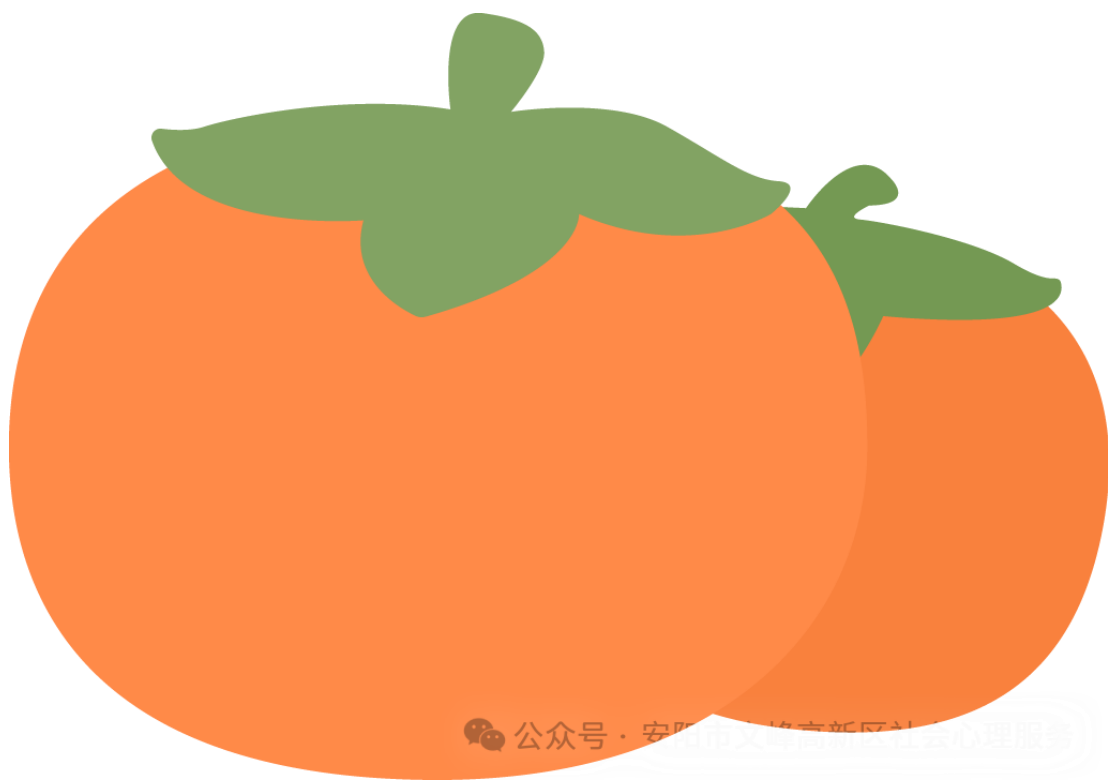
忽略沟通也可能会让你和伴侣之间的感情逐渐疏远。

--首先，你需要主动与伴侣进行交流，包括对日常生活、工作学习和彼此感情的沟通。

其次，要注意倾听对方的意见，认真理解 ta 的想法和感受。

最后，如果你们出现了矛盾或者不愉快的情况，千万不要躲避问题，而是应该与对方坦诚相待，以建立起彼此间更加紧密的关系。

缺乏安全感、不信任



公众号 · 安阳市文峰高新区社会心理服务



公众号 · 安阳市文峰高新区社会心理服务

信任是任何关系的基石，但在恋爱中尤为重要。当一个人失去了对另一个人的信任，没有安全感，这可能会导致关系的破裂。

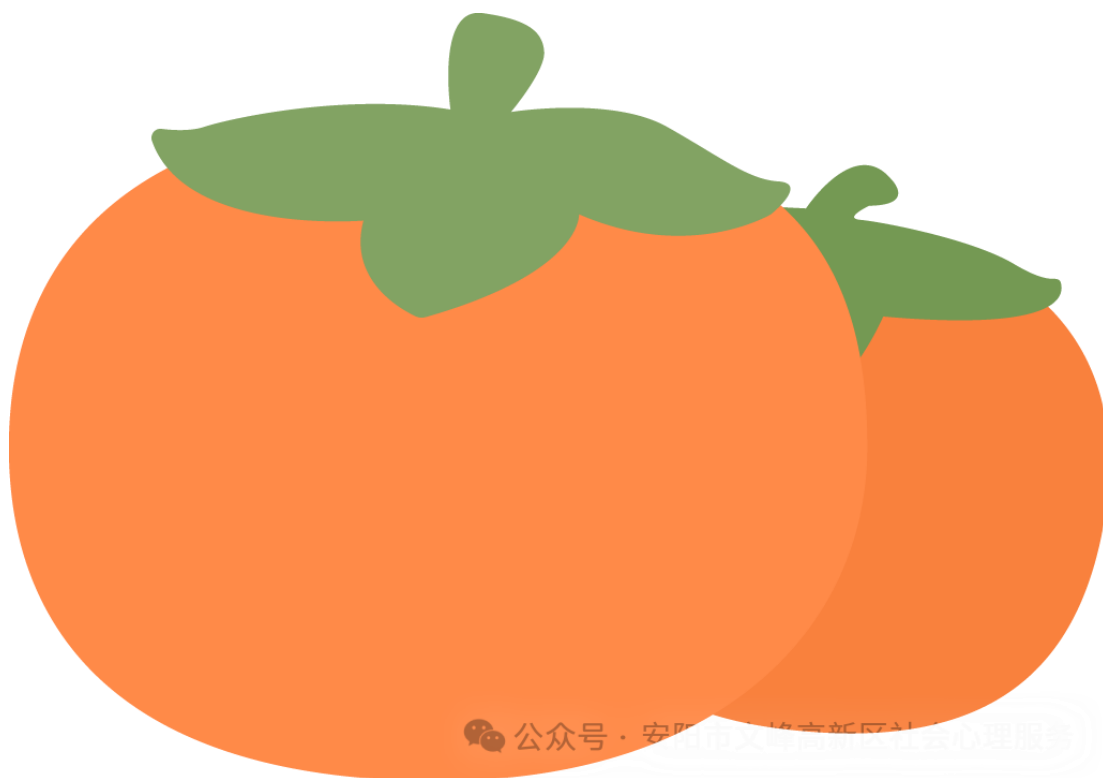
当我们感到过度没有安全感或缺乏信任时，这实际上反映了我们自己的不安全感，如自我价值感不足、恋爱经验不足、原生家庭的影响、对方行为不稳定等等。

--我们需要了解自己的心理需求，尽可能地减少对方的

不确定性。我们可以与对方坦诚沟通，了解他们的想法和行动，同时也告诉对方自己的想法。建立起良好的沟通和互相理解的基础。

--建立信任的体系，双方讨论一些约定，例如分享每天的行程、开展坦诚的沟通、公开履历等来建立起信任的基础。尝试了解自己的情感需求、进行心理建设，以及积极地建立起信任体系等措施。通过种种努力，可以让我们的感情更加健康长久。

切忌对恋爱期望过高

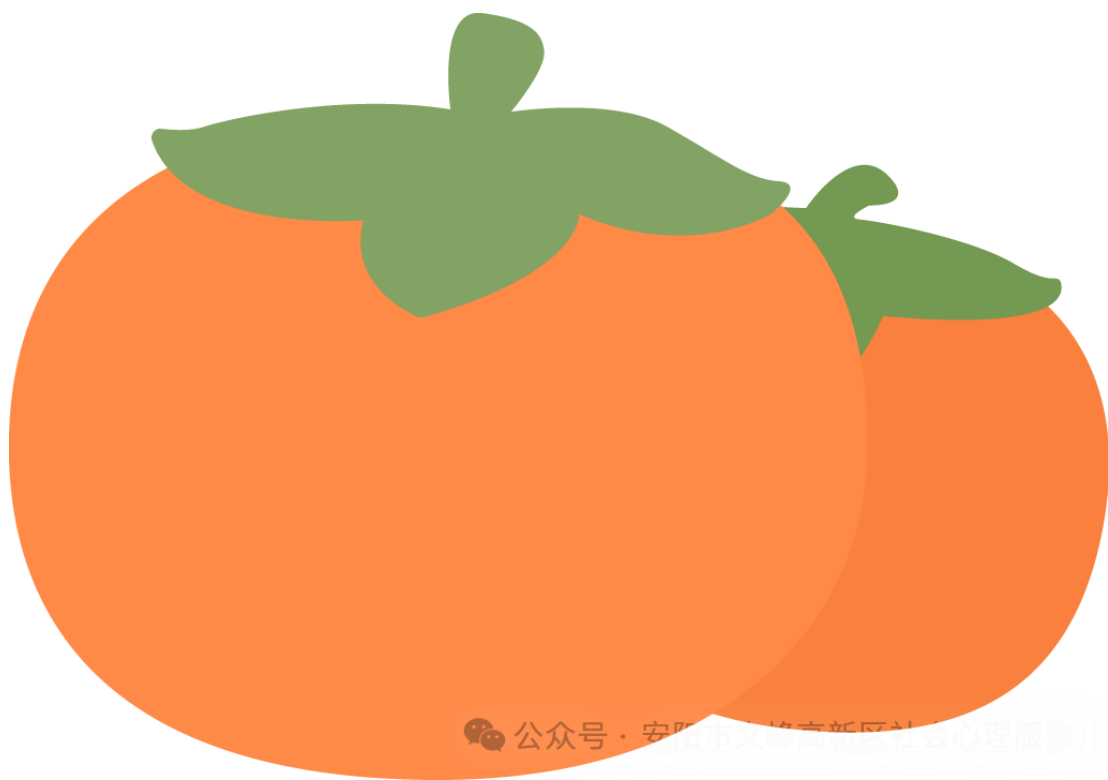




对恋爱的期望过高可能会导致失望和不满。你可能会将伴侣理想化，并期望他们满足你所有的需求，认为只要恋爱，那你的情绪倾诉和精神食粮就能全部被满足。

--因此你需要认识到恋爱关系是现实的，学会设定实际的目标和期望。人无完人，任何一个人都不是超人，能准确猜出你想要什么。所以请放低期望，想要什么自己争取，不要过多地寄希望于另一半，应相互扶持，最终达到自己的期望。

冷战或冷暴力



公众号 · 安阳市文峰高新区社会心理服务



公众号 · 安阳市文峰高新区社会心理服务



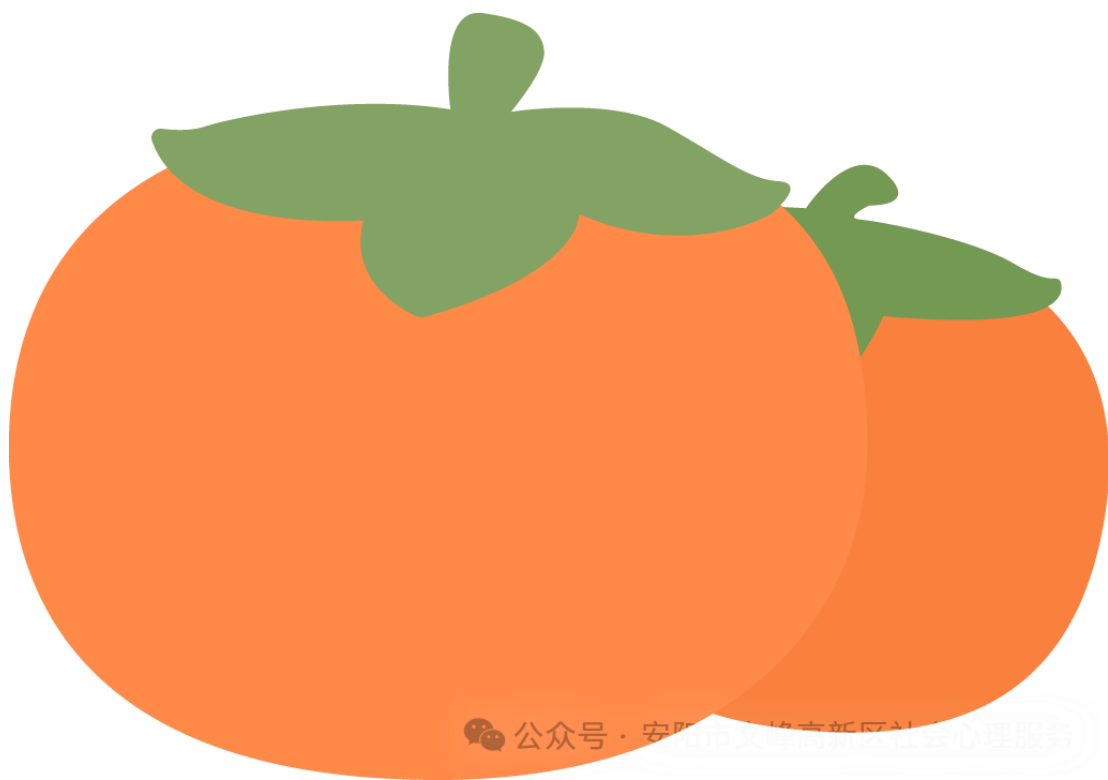
频繁的小事导致的冷战会逐渐消磨掉爱情的热情，两个人在一起不怕吵架，就怕不说话。

冷战，是最糟糕的情侣相处模式，信息封锁拒绝交流，只会消耗原始资本，而最终分手时间就取决于原始资本的多少，而表面的交往关系就变成了中间的资本消耗过程。

--任何问题矛盾最佳的化解方式就是沟通，

所有好的关系，幸福的感觉都不会是靠猜能够达成的存在，坦诚的交流，温柔的给予，这样才能够满足人对幸福感的欲望。

拒绝谎言



公众号·安阳市文峰高新区社会心理服务

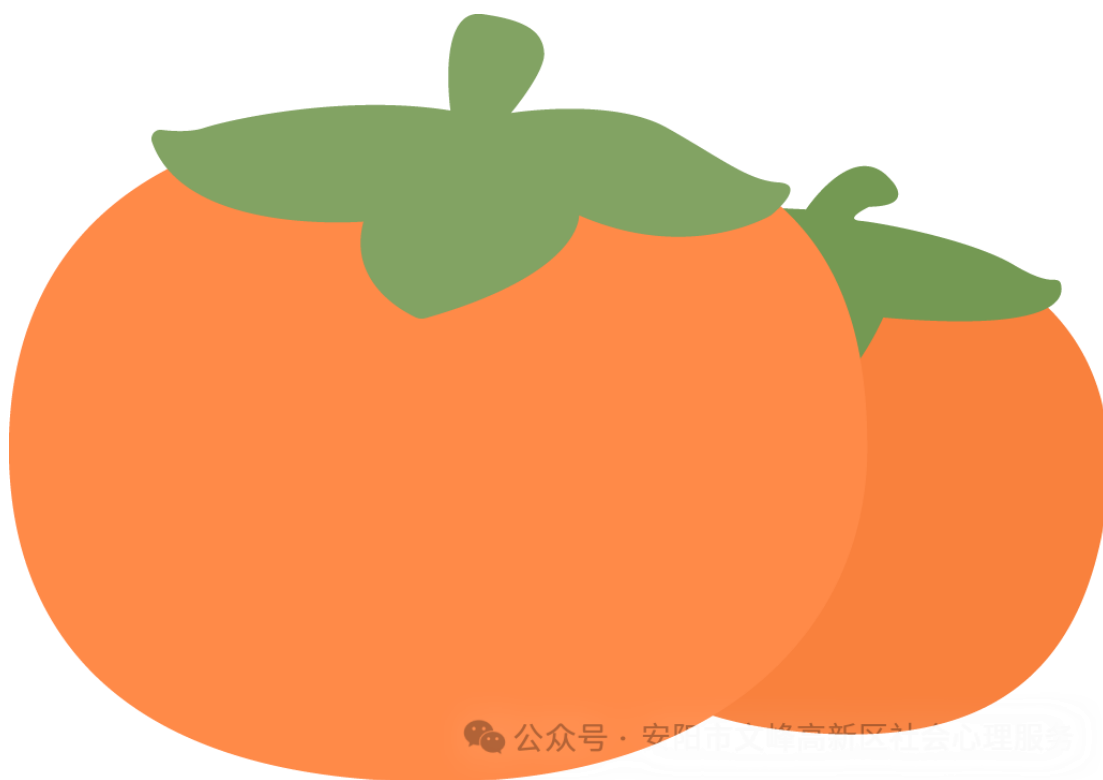


公众号·安阳市文峰高新区社会心理服务

有人说，谎言不是不诚实，而是为了避免不必要的麻烦，更好的经营两个人的关系，这完全是自圆其说的片面理论，无论是善意还是恶意，谎言的本身就是隐瞒，生活现实的关键就是没有不透风的墙，真相迟早被对方发现，到时候真相浮出水面，伤害他（她）的远比事件本身要可怕严重。

--人与人之间，尤其恋人之间，相信容易再信难，一旦出现，心中总会有个警铃提醒你每句话的真假难辨，待那时想挽回都难，事情有所缓解，而心的欺骗一次就是百次，没有人可以自控情绪的理念观点。真正的爱需要的真实情感，真诚容不下一丝谎言的蒙蔽遮掩。

把对方的好当成理所当然



公众号·安阳市文峰高新区社会心理服务



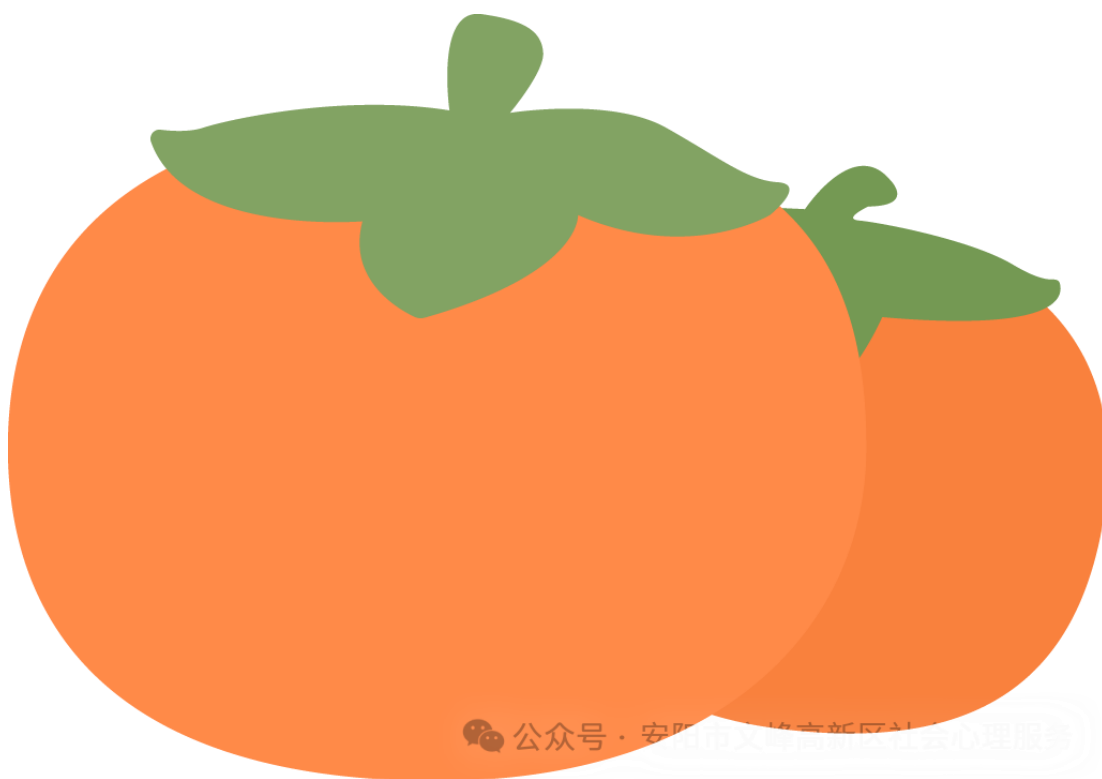
爱你的她，甘愿牺牲自己的休息时间来给你做饭，帮你打理生活，无论发生什么事，她都第一时间出现在你身边，她会宁愿吝啬自己，也要送你高品质的礼物，将伴侣对自己的好，慢慢顺理成章感到理所当然的必须，并觉得她会永远不变，心安理得地接受早已忘记了感恩

说谢谢。

在这个阶段假如说一方过度的牺牲就变成一种债务关系，非常容易导致失衡的心，造成关系的恶化和矛盾。

--两个人怎样才能幸福甜蜜，不过是在枯燥日常生活中，你哄哄我，我宠宠你这么简单，真正平等的爱。

异性关系不清不楚或和前任保持联系



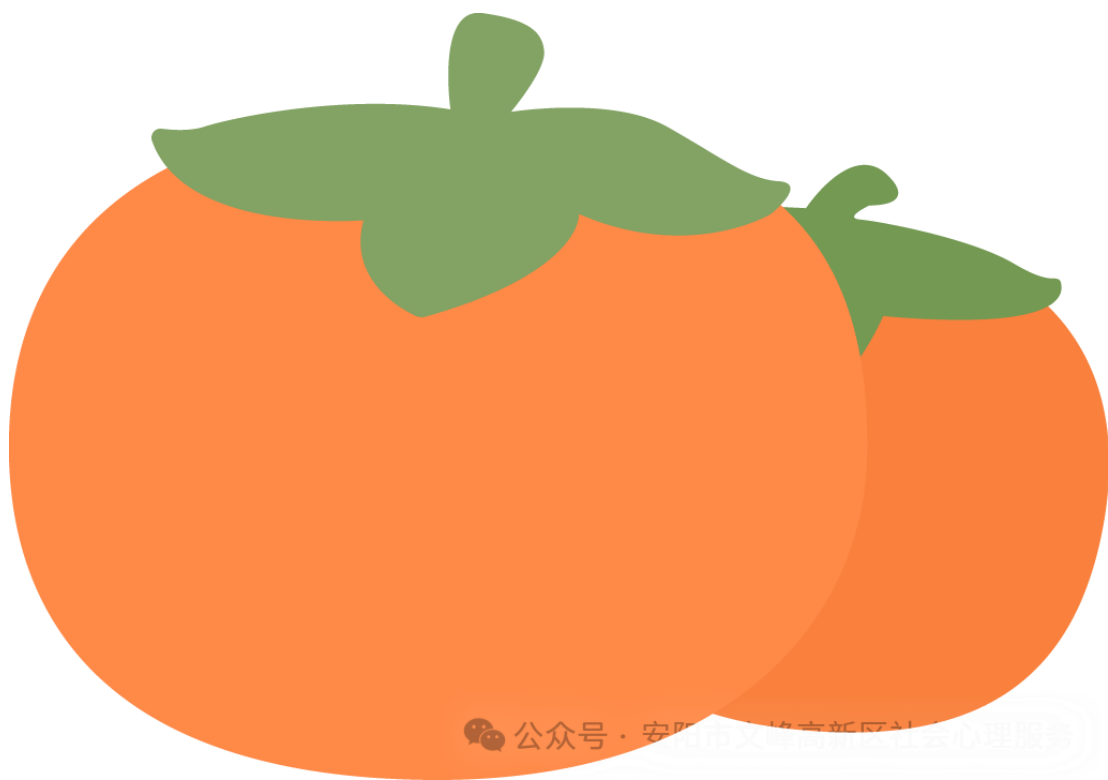
公众号·安阳市文峰高新区社会心理服务



外异性交往关系的把握，由于所有人心中都有自己的一把量尺，各自的标也都会不同，你以为的正常交际，或者已经成为对方的禁忌。

--爱就具有强烈的排她性，容不下一粒微尘的可能，真正的恋爱，就是需要且贪图那独一无二限量版的宠爱。所以想幸福，这个标准就需要对方来评价设定。

不要忽视个人成长



公众号 · 安阳市文峰高新区社会心理服务



公众号 · 安阳市文峰高新区社会心理服务

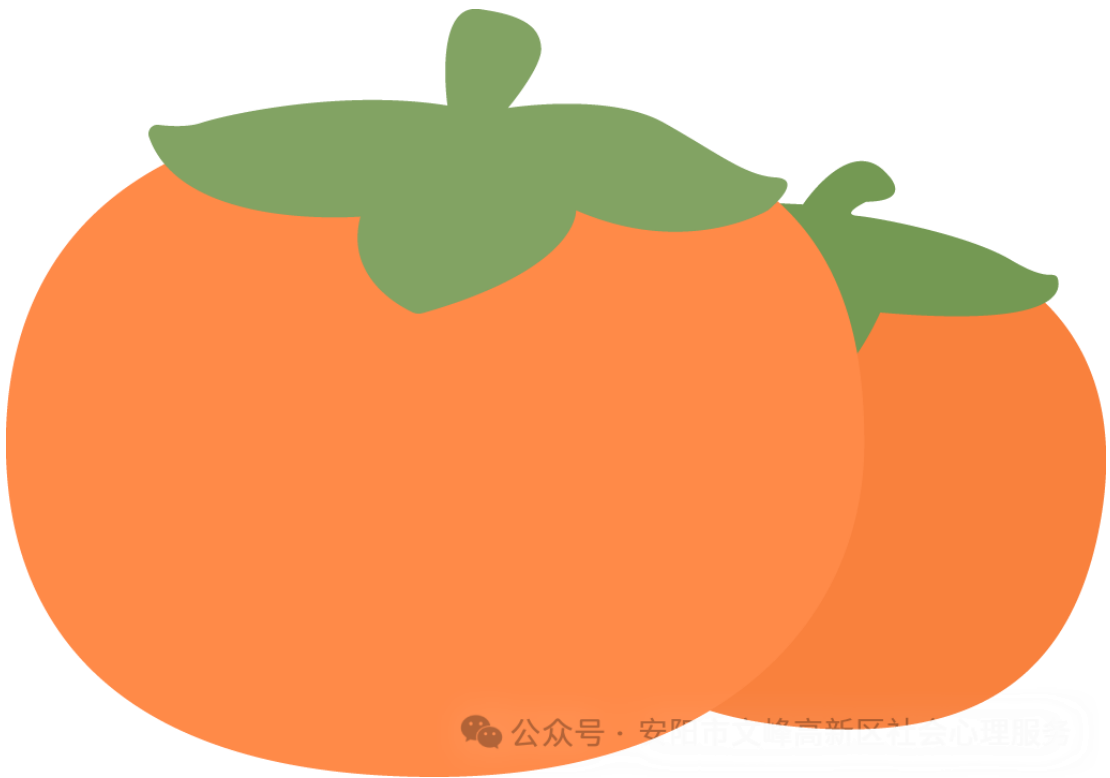


公众号 · 安阳市文峰高新区社会心理服务

在恋爱中，很容易将对方视为全部，从而忽视自己的个人成长和发展，过度关注对方而使自己堕落。

--个人的成长对恋爱关系也是非常重要的。要做到保持自我，追求自己的兴趣爱好，实现自己的目标和追求。先学会爱自己，再去爱别人。要记住你自己才是人生中最重要的一部分，伴侣在成长过程中扮演的是锦上添花角色，做自己人生的主角，描绘独一无二的人生画卷。

专业咨询师帮助



公众号·安阳市文峰高新区社会心理服务



当恋爱对象否认或中断恋爱关系给恋爱者造成的挫折反应和痛苦体验，这种体验是失恋。

失恋对人的打击是巨大的。失恋的痛苦如果没有及时排出和转移，会导致不同程度的心理失调，有的失恋者甚

至会出现抑郁症。严重的还会给未来的婚姻带来影响。生活中许多人就是因为失恋而萎靡不振，有的甚至自杀或者杀人。

--有严重失恋的痛苦的人，可以找专业的心理咨询师帮助走出失恋的阴影，成长和自我发现更强大、更有力量地站在人生的新起点上。记住，每个人都值得拥有爱和被爱，包括最重要的那个人——你自己。