



您为此书添加的 KINDLE 笔记：

假性亲密关系

作者：史秀雄

免费 Kindle 极速预览：<http://z.cn/5P34II4>

204 条标注

标注（黄） | 位置 31

可是也有很多人并不了解自己的性格、情感、内心，也不愿意花工夫去关怀、照顾和提升

标注（黄） | 位置 34

认真地活着，是一种价值观念，是把轻重、主次想清楚之后，做出的一系列选择，是把人生的主要时间和精力放在最重要的事情上，从而让自己的一生过得充实和

标注（黄） | 位置 37

看到自己正在变得更好，更

标注（黄） | 位置 40

以更小的代价获得更大的

标注（黄） | 位置 43

我人生的前18年，活得糊里糊涂。我有一个不完美的家庭，不完美的父母，不完美的身体和相貌，不完美的成长经历，不完美的老师和同学，所以我习惯了在这些不完美当中

标注（黄） | 位置 48

通过思考，我看清了自己想要什么、什么是最重要的。比如我修复了与父亲的

标注（黄） | 位置 51

在这个努力的过程中，我学会了和恋人、自己以及父母用更加真实而又亲近的方式相处，这是最大的

标注（黄） | 位置 56

要想更深刻地了解自我，原生家庭又是一个必不可少的视角。所以我将过去这些年积累的文字分成走近爱情、走近自我和走近父母三个

标注（黄） | 位置 61

感谢我曾经的和现在的伴侣，让我了解了什么是

标注（黄） | 位置 65

爱情是人类孤独的解药，就像呼吸的空气一样不可或缺。然而我们所受的教育中并没有关于爱情的，没有人教过你它如何发生、发展。我们只能在一条寻觅和试错的路上，不断修正对于爱情的误解。而真正的亲密则是那些懂得坚持的人最终的

标注（黄） | 位置 70

假性亲密关系（irrelationship）不是一个严肃的心理学

标注（黄） | 位置 72

两人之间开始有了越来越多无法探讨的话题、不敢表达的情绪，以及难以掩饰的不信任和不安

标注（黄） | 位置 74

这样的关系中有很多双方小心回避的禁区，也有很多被忽略的盲区，让本来可以更加亲近的关系止于小心翼翼和

标注（黄） | 位置 76

相恋数年却不了解彼此的成长经历，即将走入婚姻却并不了解彼此的婚恋

标注（黄） | 位置 85

普世价值观的仪式并不能保障深入持续的亲密

标注（黄） | 位置 86

真正的亲密，是由两个人关系的质量、情感的联结、沟通的深度以及对彼此的理解和信任来

标注（黄） | 位置 92

当我问他们“你能想象的最好的感情是什么样

标注（黄） | 位置 95

并不了解对方对于情感、性、金钱、生育、精神追求等问题的

标注（黄） | 位置 96

关系出现问题、两个人不得不坐下来谈谈时，才会意识到“他（她）居然是这样一个人”，于是

标注（黄） | 位置 102

两个人对彼此的了解、接纳和信任并没有随着交往时间渐长而增多，相处也仅仅依赖于习惯、义务和

标注（黄） | 位置 108

作为具有独立人格的成年人，性格和情感表达方式一定有很多差异，需要有效的沟通、理智的探讨和积极的

标注（黄） | 位置 112

对于反复出现的问题，下次如何共同解决；久未表达的想法，是否可以在此刻和盘托出等等。只有不断地反思和探讨，才能铸就高质量的

标注（黄） | 位置 117

另外，不是所有不理想的感情都存在假性亲密关系。当两人之间存在巨大的差异，即使理解彼此也难以接纳和认同时，这种关系就是不合适的

标注（黄） | 位置 120

两个人越亲近，是否合适的问题就会越清晰。由于害怕面对不合适的真相而回避进一步的亲密，是许多假性亲密关系的

标注（黄） | 位置 123

世界上或许没有绝对合适的关系，两个人共同努力建立的亲密和信任，才是求同存异的

标注（黄） | 位置 147

她不耐烦地说：“好了好了，不要说了，这些问题说再多也没用，就这样

标注（黄） | 位置 148

可是接下来我注意到了自己急需证明自己的心情，于是把当下的感受反馈给她：“你这样讲话让我觉得你在推远我，在嫌弃我。这样会让我很难过，也让我感到焦虑，所以我才一直追着你谈这个

标注（黄） | 位置 152

在沟通中，情感比事实信息更难传递，所以很容易迷失在对事实的无休止的争执中，而忽略了各自的内心感受。要对此时此地保持关注，促进关系中的情感表达，才能塑造更亲密的

标注（黄） | 位置 162

来访者在袒露心声时，若能得到咨询师耐心专注的聆听和不带批判性的回应，那么对咨询师的信任感就会加强。可是在亲密关系中，很多人往往会在尚未完全理解对方时就开始批判或反驳。这种方式看似能够说服伴侣，让对方在压力之下顺从你的意愿，可是却会让对方害怕在你面前畅所欲言。结果就是你以为你很了解对方，其实他内心还有许多保留的

标注（黄） | 位置 166

建议你平和而又诚恳地邀请对方表达，让对方感到安全：“我知道这个话题对你来说可能比较敏感，或许你可以试着说说看，我很想了解你，也向你保证，我会在没有完全理解你的时候给你贴标签或者批判你。”在亲密关系中，语言的强势并不等同于对关系的把握能力。只有当伴侣发自内心地想要向你袒露心声时，才是真正的

标注（黄） | 位置 173

出色的咨询师，并不会急于去解决或者改善来访者的问题，而是在整个咨询过程中，非常重视建设和维护与来访者之间的

标注（黄） | 位置 177

很多人在亲密关系中所犯的错误就是为了争论对错、分出输赢、掌握控制权，宁可牺牲亲密关系，因为我们往往习惯了以强制的方式使对方

标注（黄） | 位置 180

这样的方式都带来了对抗和冲突，让双方感到挫败和不快。发自内心的协作和相互支持，只可能产生于良好的关系中。无论是在工作中，还是在亲密关系中，每当我有些话是否该表达时，都会问自己：“我这样说，对我们的关系有帮助

标注（黄） | 位置 183

很多时候我们需要和来访者一起去面对无解的困局。亲密关系的维系也是如此，总有不可调和的差异或者无法逆转的过去。在这样的情况下依然强调关系建设，就是在表达这样一种态度：“我不会因为无法解决你的问题而离开你。只要你接受，我愿意一直陪着你去面对无解的

标注（黄） | 位置 195

我感受不到自己的爱，感觉不到对方的付出和温暖带给我的欣喜。我的很多表达和行为，不是发自内心的，而是经过理性思考后，逼迫自己去做

标注（黄） | 位置 198

所以会糊里糊涂地从一段感情走进另一段感情，用热恋期的兴奋来掩盖爱无能的

标注（黄） | 位置 207

我在沉默中，回想起了小时候，在家里面对父母时，一直都是默不作声的状态。因为我父母的关系一直很

标注（黄） | 位置 209

我们家当时的氛围就是高冲突、高焦虑的环境，一家三口只要聚在一起，空气中就充满了焦虑

标注（黄） | 位置 215

高压之下，我的内心进入了铁桶式防守的自我保护

标注（黄） | 位置 217

我只是恨这堵墙，感觉它让我失去和错过了很多美好时刻，它的存在让我在感情中感觉不到幸福，让我习惯以打游戏和喝酒的方式来逃避问题，也让我伤害了那些爱我、在乎我的

标注（黄） | 位置 221

因为那一刻我突然意识到了两件事情。第一，我是无辜的。我会伤害到别人，并不是因为我生性邪恶或者心理问题。第二，我意识到心里的那堵墙终究也是我的一部分，虽然它给我带来了许多困扰，但正是因为它，才能在那样的家庭环境中坚持

标注（黄） | 位置 234

每当我感受到情感上的刺激和波动时，都会本能地向它求援。因为它是唯一可以依赖的心理防御机制，唯一可以参考的行为和情感模式，是我唯一知道的让自己能够承受更多压力的

标注（黄） | 位置 243

爱情不可能零风险，愿意冒险，愿意付出代价，才能有

标注（黄） | 位置 249

爱情是颁发给那些勇敢、执着而又善于思考的人们的

标注（黄） | 位置 252

爱情不是两个残缺的人拼在一起凑合，而是两个完整的人聚在一起

标注（黄） | 位置 254

许多人在感情中犹豫不决，生怕一旦做错了决定，这辈子就完了。不要幻想初次恋爱就可以遇到真爱，在一次次的亲身体验中发现自己不爱什么样的人，才能无限接近真理，知道真爱的

标注（黄） | 位置 263

提升自己是代价。许多人总要求对方要与自己有精神共鸣、有生活情趣、要浪漫、要体贴入微。要求别人之前先看看自己，你是个爱读书、爱思考的人吗？你的生活是不是充满了各种趣味？你是否有自己独特的手艺和爱好可以用来营造浪漫？你是否习惯于帮助他人和奉献

标注（黄） | 位置 266

平庸和平淡的你，拿什么吸引心仪的人，拿什么让亲密关系

标注（黄） | 位置 269

因为不表达情感，日常相处会缺少温度，对彼此的信任也会受到限制，因为不了解彼此的感受而产生的猜测和误解便会

标注（黄） | 位置 272

早期和父母的关系如果存在问题，会影响一个人内在的心理结构，在潜意识中留下冲突的

标注（黄） | 位置 279

行为会被其结果所改变。曾经直白表达情感的行为，导致双方关系紧张，产生矛盾，或者自己心理上感到焦虑

标注（黄） | 位置 284

情绪表达的方法和能力需要学习和培养。适时地觉察情绪，准确地描述情绪，合理地通过表达情绪来影响关系，包括具体的用词及话术，以及表达完情绪后如何应对对方的反应，如何将情绪表达和问题解决结合起来，这些都是需要培养的

标注（黄） | 位置 287

那么在能力意识上很可能一直处于“表达无能”的状态。结果是并非不愿意直白表达，只是想表达却无法清楚地

标注（黄） | 位置 288

一个家庭中，父亲很强势，母亲长期受到压制不敢表达自己的情绪，并且教育男孩，学会情绪表达是很女性化的表现。男孩成长过程中缺失了情绪表达的教育

标注（黄） | 位置 293

很多人不直接表达，是因为他不知道在特定情况下应该怎么说出来。比如，家长强势地要求子女听从大人的意愿，虽然家长在理，但孩子很不

标注（黄） | 位置 296

例如：“爸爸，你说的话说得确有道理，我会认真考虑。但是你说话的方式让我感到自己不被

标注（黄） | 位置 298

我极力推荐大家去看看《摩登家庭》，此剧一个重要的看点就是学习剧中人物在处理家庭关系时如何用积极的、有建设性的语言沟通彼此的

标注（黄） | 位置 300

第二，情侣、夫妻之间很难直白地表达情绪，通常是因为双方关系质量不高，对彼此的了解和信任度有限，所以还没有达到能够推心置腹交流的

标注（黄） | 位置 304

在心理上、情感上并不那么了解对方，不确定对方会如何理解和回应，从而不敢正面

标注（黄） | 位置 305

用唠叨表现关爱，或者通过“作”来强调忠诚。这种方式让表达一方较为轻松，却会让接收方需要花额外的精力去

标注（黄） | 位置 310

情绪表达对于人际关系的

标注（黄） | 位置 311

讲道理，而很少去感受对方的

标注（黄） | 位置 312

真正理性地看待亲密关系，就一定会忽略它感性的

标注（黄） | 位置 314

我建议尔多寻找学习对象，多观察和模仿那些善于表达情绪并且因此很好地解决问题的

标注（黄） | 位置 315

亲密关系之所以亲密，在于它理应比普通关系更加容易接纳和宽容双方的情绪

标注（黄） | 位置 328

遇到任何不顺利的事情，回头再看都会试图从中发现积极的

标注（黄） | 位置 330

自己情感关系中自以为是的

标注（黄） | 位置 342

我想起一个问题：如何判定他是你的真爱？我的回答是：在爱过了各种人，对各种所谓的幸福甜蜜都看透了，发现自己完全可以掌控生活、照顾自己、不需要依赖任何人而让自己快乐和满足的时候，却突然爱上了

标注（黄） | 位置 365

但是有一些因素却会让关系无法长久。比如，两个人的生活方式和生活习惯不同：一个有洁癖，一个邋遢；一个爱运动，一个很宅。遇到矛盾冲突时的反应不同：一个激动，一个沉默；一个想沟通，一个想安静。或者，生活态度和事业预期不同：一个想过小日子，一个想奋斗；一个刚入职，一个职业发展遇到了瓶颈。还有，两个人表达亲密和情欲的方式，也可能不同：一个很开放，一个很保守；一个需要高浓度亲密感浸泡，一个需要自由的个人

标注（黄） | 位置 373

你对他的了解，多半又因为你们所聊的话题，而仅限于一些特定的

标注（黄） | 位置 374

你是否了解他的家庭、生活、为人处世和所处的环境，以及他身边的人和

标注（黄） | 位置 378

再耐心一点，给彼此多一些时间，别担心爱情的感觉会消散，因为会被时间带走的，注定都是没有结局的

标注（黄） | 位置 381

女孩的父母不善于表达情感，习惯以批评的口吻来表达关心，所以女孩在恋爱中也不善于对男友表达亲密和

标注（黄） | 位置 384

我发现他们都是敏感且不善于表达的人，同时又对情感抱有很高的

标注（黄） | 位置 388

完美的爱情不只是一种状态，更是一个过程。就好比一部电影的优劣，不能用其中某一帧画面来评判

标注（黄） | 位置 390

我们会有很多弱点，会缺乏安全感，不自信，不懂得表达情感，不知道包容和接纳所爱的

标注（黄） | 位置 395

真爱的意义，在于它是生命中难能可贵的一种激励个体和两人关系成长的美好

标注（黄） | 位置 400

首先，两个人必须形成这样的共识：我们之间会有矛盾冲突，但那不一定意味着我们不适合

标注（黄） | 位置 401

看看存在的问题是否可以通过各自的自我提升来

标注（黄） | 位置 402

冲突是两个人需要进一步完善自己的信号。用自欺欺人的态度去敷衍和忽略关系中的矛盾，就是忽略成长的

标注（黄） | 位置 405

再次，学会在心情平静的时候探讨关于个人成长的事情。矛盾发生后如果没有后续的探讨沟通，蕴含的成长机遇就会

标注（黄） | 位置 406

矛盾过后，反而会变得更亲密。这其实一点都不奇怪，因为当你们开始修复关系的时候，会去探讨两个人如何可以做得更好的问题。这样的探讨，就是关系高速成长的机会，也会给双方带来信任感和亲密

标注（黄） | 位置 409

相处中难免有些分歧和冲突，但只要记得你们是相爱的，是希望彼此都变得更好的，你们的一言一行都是为了建设更好的关系，那么你们将有能力越过任何

标注（黄） | 位置 411

双方都在不断变得更好，便是最真实的完美

标注（黄） | 位置 414

因为沉溺于被爱就是失恋的

标注（黄） | 位置 421

他一路上照顾你，让你觉得他很贴心，那么他让你心动的原因是显而易见的。可是反过来说，你为他做了什么呢？你的哪些举动让他心动

标注（黄） | 位置 426

在被别人照顾和关爱的时候，完全沉浸在幸福的感觉中，却忘记了回应对方；在享受美好的时候，却没有站在对方的角度去

标注（黄） | 位置 427

付出是因为在乎和爱，虽然不苛求回报，但是长久单方面付出的一方，难免会

标注（黄） | 位置 431

当我们沉溺于被爱的时候，就非常容易习以为常，忘记他人的付出并非理所当然。我们会慢慢忘了去关注爱我们的人，忘了给他们同样的

标注（黄） | 位置 433

一个持续付出但得不到回应的伴侣多半会离开

标注（黄） | 位置 436

要多想想自己可以为他做些什么。在你感到最幸福、最满足的时候，记得问问自己：他是否和我一样

标注（黄） | 位置 438

永远不要认为一个人爱你是理所当然的。大多数努力去爱别人的人，都同样渴望被爱，因为他们相信“当这个世界不够爱你的时候，狠狠地爱

标注（黄） | 位置 442

一个乐于付出的人，其实并不需要太多回报。站在他的角度，让对方知道你理解他的心意，也感激他的爱，或许就是对爱人特别暖心的回应

标注（黄） | 位置 444

要长久地被爱，请一定记住正确的回应方式：看到他人为你付出的努力，准确地描述别人为你所做的事情，描述你接受时的感受，然后真诚地感谢对方的

标注（黄） | 位置 453

“我们在体味人生时，用了两种自我：一种是体验自我（experiencing self），这种自我活在当下，洞察此刻的人生。另一种则是记忆自我（remembering self），它负责记录生活，抒写生活

标注（黄） | 位置 456

这是一个重视过程还是重视结果的

标注（黄） | 位置 457

认为过程重要的人，更偏重于体验自我，关注每时每刻的感受和情绪是否令人愉悦，无论结果

标注（黄） | 位置 458

看重结果的人则更倾向于依赖记忆自我，因为结果极大地决定了我们对于自己快乐程度的整体评估

标注（黄） | 位置 469

一个很爱你同时能够支持你事业发展的女孩，或者一个很爱你同时上升潜力很大的男孩，永远是最抢手

标注（黄） | 位置 483

H小姐反复指责M先生热恋期过后的表现大不如前，而每当听到这样的指责，M先生就会失落地垂下头，说自己总是被误解，非常

标注（黄） | 位置 489

移情（

标注（黄） | 位置 491

来访者经常会表现出一些看似莫名的情感，比如毫无必要的取悦、迎合，没有根据的猜疑、防御，或者难以控制的敌对情绪。这些情绪并非由咨询师的言行所致，而是来访者将童年家庭关系中被压抑的感受投射在了咨询师

标注（黄） | 位置 494

移情在亲密关系中很常见，但是通过移情投射出的情绪如果是负面和病态的，那么亲密关系就会受到

标注（黄） | 位置 508

有很多人内心隐藏着原生家庭创伤引发的情绪，这些情绪往往很负面，在普通的人际关系中并不会轻易流露出来。而亲密关系中双方的情感距离足够近，被压抑的感受才可能得以

标注（黄） | 位置 510

要拥有高质量、低冲突的关系，一方面当然是注重沟通，但一个同样重要的问题就是要提升自我认知，化解潜意识中压抑的不良

标注（黄） | 位置 517

两个人若能够联系各自的成长经历来看待彼此，分清楚矛盾来自客观冲突还是移情作用，甚至能够共同探讨和处理移情心理，将会获得深度的理解与

标注（黄） | 位置 521

长期处于被忽略或被抛弃的恐惧当中。这种恐惧被称为原生

标注（黄） | 位置 523

便可能产生出所谓的次生情绪来进行自我保护。有的人会愤怒地抗拒

标注（黄） | 位置 524

还有的人会展现冷漠无情的一面，让对方感到“我不需要你”，以此来保护

标注（黄） | 位置 528

疏离行为只是对内在痛苦的

标注（黄） | 位置 529

焦虑型的人成年后在与伴侣相处时，也常常会展现愤怒、焦虑或者疏离的次生

标注（黄） | 位置 535

焦虑型依恋对于成年人亲密关系的影响在于，这种次生情绪（愤怒/焦虑、疏离/冷漠）的本意是表达内心原生情绪——希望被照顾的诉求，但是站在伴侣的角度，他却会被对方外露的次生情绪所干扰，从而产生

标注（黄） | 位置 541

若两个人都是焦虑型依恋性格，情况则有可能更糟糕。当一方感到恐惧并展现愤怒、焦虑或者疏离时，也会触发另一方的恐惧并且展现类似的次生

标注（黄） | 位置 543

抗拒型，而另一方是逃避型的时候，就会产生夫妻关系中十分常见的逼近—回避的场景：一方不断抗议、逼近、索取更多的爱，另一方则不断逃避、疏离、拒绝进一步

标注（黄） | 位置 550

建议你按照这三个步骤去做：理解与反思，沟通与商讨，尝试与

标注（黄） | 位置 553

人们遇到问题时习惯于指责和怪罪别人，但其实自己需要做更多的

标注（黄） | 位置 556

你需要反思的是，你的愤怒、焦虑或者疏离的表现，本质上是为了安抚自己，让自己避免面对被抛弃的

标注（黄） | 位置 558

你将一张纸一分为二，在左侧列举一些容易触发你焦虑型依恋的场景，以及这些场景里你的

标注（黄） | 位置 559

想法和行为，然后在右侧列举理想状况下你认为最好的，最能够安抚你的恐惧，也最有利于双方关系的

标注（黄） | 位置 565

在我的经验中，很多焦虑型依恋的人，在情感诉求的表达上往往都是词不达意的。心里想的是一种，表达出来让别人接收到的是另一种。不仅没有得到安抚，反而破坏了彼此的感情和信任，加剧了

标注（黄） | 位置 569

以及当你做哪些事情的时候，是你的愤怒、焦虑或者疏离情绪在作祟。同时也让对方知道当你做这些事情的时候，是因为不安，而不是嫌弃或不信任

标注（黄） | 位置 573

比如当对方在微信里只回复一个“哦”的时候，你的心里会隐隐有些被冷落的感觉。因为你从不

标注（黄） | 位置 581

成熟的伴侣是非常善于修复关系的。出了问题，不要让它就这么过去，而是等平静下来之后，两人一起去沟通、探讨，摸索出更好的方式来修复，避免以后再次发生同样的

标注（黄） | 位置 590

（1）尽量让对方透过你的次生情绪和行为，看到你的原生情绪，给予对方

标注（黄） | 位置 591

（2）两人关系出现矛盾和裂痕后，要积极迅速地修复，不要让次生情绪有不断滋生和发酵的

标注（黄） | 位置 592

最后，我推荐一本书：《亲爱的，我们别吵了》，它是情绪取向疗法的创始人之一苏珊·约翰逊的

标注（黄） | 位置 616

子女往往是父母坚持忍受不幸婚姻的最常见借口，人们本能地认为离婚是件坏事，不完整的家庭会给子女带来不良影响。但在我看来，在一段痛苦的婚姻中坚守反而是特别糟糕的教育方式。那样的家庭氛围看似“完整”，但却十分压抑和冷漠，成年人容易低估孩子的敏感度，以为他们感受不到这种

标注（黄） | 位置 620

生活中的困难要克服，需要付出代价，我不想付出代价，所以我宁可屈服隐忍。而这样的选择，子女未来一定会效仿。当自己遇到困境时多半会选择

标注（黄） | 位置 622

我们要学会付出代价，做出牺牲，敢于为想要获得的结果忍受

标注（黄） | 位置 625

名存实亡的婚姻就好比被鳄鱼咬住的脚，是你的一部分，因为不忍失去，你会想方设法拯救它，甚至幻想鳄鱼可以松口。可是看看你的周围，被成功拯救的婚姻就好像仁慈松口的鳄鱼一样

标注（黄） | 位置 628

你的方法不对，需要调整。拒绝分手或者离婚，找各种理由说服自己死扛，本质就是拒绝

标注（黄） | 位置 631

越坚忍，她会越觉得无法离婚，从而更加深陷于不幸中无法自拔。坚持是一种品质，可是无底线的坚持就成了

标注（黄） | 位置 636

年轻一代，在情感方面获得的指导太有限，所以不得不在婚姻中不断试错继而成长。聪明的人尊重失败的经验，心甘情愿付出代价，因而越来越

标注（黄） | 位置 641

很多人和伴侣相处的时候有个不好的习惯，就是进行惩罚式

标注（黄） | 位置 642

喜欢在他面前提及自己的一位工作伙伴，称赞那位男士成熟、上进和

标注（黄） | 位置 646

有些老师和家长惯用打骂式惩罚，看似是在激励我们，但其实伤害了我们的自尊心和

标注（黄） | 位置 648

他们对待恋人的时候，以为只有让对方足够害怕、足够有压力，对方才会变得

标注（黄） | 位置 658

你需要先思考以下两个问题：对方怎么改变能够让你感到满意？如果有人要让你做出这样的改变，激励你的最好方式

标注（黄） | 位置 663

我的课程里面有一个很重要的概念叫作“共情”，指的是我们理解和感受他人情绪和状态，并且给予恰当回应的

标注（黄） | 位置 664

举个例子，我们约会的时候听到

标注（黄） | 位置 665

（1）向你讲述一段艰辛的创业故事，并且不情愿地承认，项目走到现在已经无法继续进行下去，于是不得不放弃。（2）抱怨今天被老板冤枉，自己是在为他人的错误背黑锅。（3）吐露家人对自己的个人问题施压太多，但自己并不愿意随便找个人

标注（黄） | 位置 674

他的本意并不一定是解决问题，可能仅仅是想要找个人

标注（黄） | 位置 676

无法处理好情绪，不能换位思考，在我看来这就是缺乏共情能力的表现，也是一段关系中阻碍亲密感产生的主要

标注（黄） | 位置 677

具有共情能力的人，可能会这样回应：（1）付出那么多心血后又要放弃，那会多么令人心疼啊，像被心爱的人抛弃了一样，不知道你是不是会有这种感觉。如果你愿意的话，把我当作树洞好好和我诉说一下

标注（黄） | 位置 680

（2）老板肯定是错怪你了，这样的滋味一定不好受。跟我吐吐槽吧，你的黑锅我帮你背一半。（3）家里人得罪不起，但又不能让自己委屈，这种进退两难的局面会让你很不开心

标注（黄） | 位置 683

他最需要的就是被人理解和安抚。解决方法可以由普通朋友提出，情感上的呵护照顾只能由最亲近的人来做。你无法在情感上照顾对方，就不能成为他最亲近的

标注（黄） | 位置 685

爱情在本质上是一种情绪体验，我的培训经验告诉我，绝大多数人面对情绪的反应是十分笨拙的。有的人对情绪很麻木，体会不到对方当下的心情；有的人对情绪有本能的回避倾向，明明知道对方心情不佳，却不敢正面询问和回应；还有的人面对情绪会有很反常的回应，甚至指责或者嘲笑

标注（黄） | 位置 688

因为缺乏共情能力，有人会轻描淡写地评论第一个人道：“创业确实挺难的。”有人会激动地指责第二个人：“你怎么能这样任人宰割？”有人会伪善地告诉第三个人：“不听老人言，吃亏在眼前，他们也是为了

标注（黄） | 位置 692

我们中的大多数人，包括我自己，从小潜移默化接受的观点都是排斥和回避情绪，因为情绪是负面的，会让人际关系不和谐，会让人变得冲动和不

标注（黄） | 位置 694

讲道理的方法有千万种，但是让人感到被重视、被理解的方式却只有共

标注（黄） | 位置 695

对情绪的感知和回应是一种需要长期训练并积累的能力。如果你没有从小培养这样的习惯，那么请从现在开始，面对伴侣时关注对方所表露的

标注（黄） | 位置 697

恋人

标注（黄） | 位置 698

让你感到你的情感是他最为关注、最愿意呵护的

标注（黄） | 位置 699

那种“被重视”的感觉，正是共情能力带来的

标注（黄） | 位置 702

人生中最重要的人际关系不是伴侣关系，也不是亲子关系，而是与自我的关系。你真正了解自己吗？会与自己相处

标注（黄） | 位置 718

丰富的社交选择反而增加了恋爱前做决策的负担。不知道自己想要什么，成了当下年轻人推动亲密关系发展的普遍

标注（黄） | 位置 721

心理学家埃里希·弗洛姆（Erich Fromm）将自由分为消极自由和积极自由。前者指的是当我们摆脱传统和制度对个体的束缚之后所获得的自由，后者则要求人们积极利用自己的主观能动性和创造力，与他人建立起超越传统观念的联结

标注（黄） | 位置 725

情感上的积极自由，我认为你需要抱有这样的

标注（黄） | 位置 726

首先，要承担起学习和自我探索的责任。要主动寻找自己在生活中最合适的位置。在不断的尝试和体验中，发现最符合自己内心愿望的情感

标注（黄） | 位置 728

其次，你要始终将自我成长作为亲密关系中的核心目标。保守封闭的情感关系能让你感到暂时的安全，但却会阻碍你实现自我完善的

标注（黄） | 位置 732

如果你可以找到志同道合的伴侣，那么你们将会拥有一段有机的、不断成长的亲密关系。在这个充满变数的环境中，稳固的关系靠的不是死守，而是持续的学习和适应。这才是情感关系中真正的

标注（黄） | 位置 738

我应该找自己喜欢的还是喜欢我的？应该找有感觉的还是条件好的？在感情中我们很容易把注意力放在对外寻找上，却忽略了困惑往往来源于

标注（黄） | 位置 741

如果你不了解自己的情感需要，便很难在感情中得到

标注（黄） | 位置 742

不断开始新的感情，却有着类似的开头和结局，其中的快乐程度都只能用“仅此而已”来概括，而每段关系从蜜月期到磨合期，再到最后的平淡期，似乎是一个不断重复的循环，我也无力

标注（黄） | 位置 746

第二个原因是，要想让亲密感一直存在，关系就必须不断成长。乐观的人以为，关系确定了，结婚了，两个人就可以一直亲密下去。悲观的人则认为，热恋期的感情很甜蜜，但是热恋期一过，感情就开始走下

标注（黄） | 位置 749

关系要获得成长，首先是处在关系中的人要成长。如果有一方在心理上、情感上处于停滞不前的状态，那么另一方就会明显感觉到脱节，从而失去原有的亲近

标注（黄） | 位置 757

我会用一个简单的问题来测试：“你为什么要恋爱、

标注（黄） | 位置 760

你可以将这两者的关系理解为路径和目标，我们通过得到想要的东西，来满足根本的需要。想要的东西往往是某些具体的事物，而需要很多时候则是主观的体验和

标注（黄） | 位置 762

我想要很多钱，因为有了钱别人就会尊重我，所以我需要的其实是

标注（黄） | 位置 763

我想要先生对我很专一，这会让我感觉他很重视我，所以我需要的是

标注（黄） | 位置 765

当一个人告诉我她走进一段感情是因为年龄、家人和社会压力时，她的真正需要可能是自信、安全感、归属感，以及被认可、被尊重、被接纳

标注（黄） | 位置 776

通过深入交流，我发现她的成长经历中缺失来自家庭的支持和重视。可是她对自己在感情中的需要不甚了解，所以心里只有“我想有个属于自己的家庭”这种

标注（黄） | 位置 786

可是因为取悦能够换来他人的一点点认可，所以她持续着这种低效的模式，牺牲大量的时间和精力来换取少量的

标注（黄） | 位置 807

可是往往越小的城市，女性的地位越低，家庭分工就越不均衡，这便造成了父母在子女成长经历中扮演的角色失衡。许多子女，就是被自己大男子主义而又不近人情的父亲和缺乏自我价值感而将孩子当作人生寄托的母亲逼出了

标注（黄） | 位置 815

失眠的夜里，她意识到自己其实没有人可以依靠。虽然远方有个家，但是每次在电话里听到母亲的唠叨和催促时，她就会有种强烈的抗拒

标注（黄） | 位置 821

朋友和同事眼里他被定义成一个老好人，一个永远都能帮助别人，但是看上去不那么需要别人帮助的

标注（黄） | 位置 824

除了温饱之外，人们还需要一些情感上的满足，希望被爱、被理解、被重视。尤其是原生家庭不那么完美的人，由于无法从父母那里获得情感的满足，便只能暂时忍耐，期望成年之后可以自己去

标注（黄） | 位置 840

失望、孤独、失落、隔离、焦虑和迷茫，这是后现代主义都市生活的集体

标注（黄） | 位置 855

如果你把一只老鼠关进笼子里，对它进行轻微的电击，它会拼命地想要逃出笼子。但笼子被牢牢锁住，那么过不了多久，老鼠就会无可奈何地放弃挣扎。因为它知道无法掌控自己的命运。如果这时你再把这只听天由命的老鼠扔进水里，那么相比于没经历过电击的普通老鼠，它会更快放弃挣扎，然后被

标注（黄） | 位置 859

我们对自己和环境需要有掌控感，这种掌控感有助于我们的生存。当我们感到自己多多少少可以掌控周遭的事物时，会变得更乐观，更有信心，更开心，也更有动力。反之，则会变得抑郁，消沉，被动，也更容易生病甚至

标注（黄） | 位置 864

如何面对缺乏掌控感而产生的焦虑，成为问题的关键。有的人会像前面实验中的小老鼠一样，破罐子破摔，自暴自弃，被情绪打败。为了克服这种情绪，很多人喜欢把原因归结于外在

标注（黄） | 位置 875

认真思考下面的问题，也许有助于你增加掌控感。• 你长期单身，找不到伴侣，是因为哪些心理或情感

标注（黄） | 位置 912

第二，两个人在一起是否幸福，能否走得顺利，这都是关乎未来的

标注（黄） | 位置 915

我们都希望自己获得幸福，所以即使“是否是对的人”这种判断方式给我们带来压力和疑惑，也不得不硬着头皮继续

标注（黄） | 位置 924

寻找伴侣的时候不要说“对的人”，要说“对的关系”。“对的人”强调的是这个人的固有属性，而描述这些属性使用的就是过去的语言。这会让“对”或“不对”看上去都是对方的责任，而忽略了自己促成“对”的责任与

标注（黄） | 位置 926

当我们说“对的关系”时，强调的就是两个人在一起之后，这段关系中产生的、被爱情滋养出来的

标注（黄） | 位置 928

如果两个人因为彼此的存在，都变得更好了，把彼此性格里好的一面带出来了，这就是对的

标注（黄） | 位置 931

没有人愿意接受一个喜欢品头论足、指手画脚的人成为自己最亲密的

标注（黄） | 位置 933

如果你们的关系能够为彼此带来积极的变化和成长，那么我认为这段关系很有可能是对的，而且你们多半无须思考就会

标注（黄） | 位置 937

对的关系会陪伴、启发和鼓励你

标注（黄） | 位置 955

性格好，外形好，有经济实力。但在我看来，这恰恰就是你依然单身的原因：你列出的要求和所有人

标注（黄） | 位置 988

我的那位同行看着她的眼睛真诚地说道：“你说得没错，我的确没结过婚，也没有养育过孩子，更没有你的生活经历。可是我也有过很痛苦的时刻，我感受过绝望，体会过身心疲惫的感觉，也担负过难以承受的责任和压力。我无法知道你的生活是怎么样的，但是我可以感受到你现在的

标注（黄） | 位置 993

人与人之间产生共鸣，才能够更深刻地理解彼此。而每个人的经历、身世和处境又不尽相同，怎样才能产生共鸣呢？答案就是：

标注（黄） | 位置 997

很多时候我们感到难以理解别人，是因为我们过于注重找到那些我们熟悉的、认同的观点、角度、想法和认识，而忽略了在每一个灵魂

标注（黄） | 位置 999

情感的共鸣才是最亲密、最真挚的

标注（黄） | 位置 1005

亲密关系中的相处之道：要把人视为情感动物。恋爱中的两个人会有各自的价值观和需求，但是渴望亲密和被爱的情感是一样

标注（黄） | 位置 1015

我们不是害怕说话本身，而是不知道如何继续对话和避免冷场。这意味着如果掌握足够丰富的话术和表达技巧，你将会对交流越来越

标注（黄） | 位置 1022

我们和每个人进行对话，都是有目的的。即便是闲聊，也希望通过交谈和对方拉近关系，或者让彼此放松

标注（黄） | 位置 1054

真正让咨询师能够“洞察人心”的，是他们看待问题的角度。这些角度来自专业的

标注（黄） | 位置 1082

不善于表达情感，遇到矛盾总是沉默，在关系恶化之后经常很晚回家

标注（黄） | 位置 1099

问她：“你能想象到的最好的关系是怎样

标注（黄） | 位置 1101

我们不知道自己想要什么，是因为有太多担心和顾虑，眼前的问题阻碍了我们看清自己的

标注（黄） | 位置 1112

某一项爱好中去，比如跑步、健身、吉他、摄影。因为想要变得有趣，想要获得别人的认可，或者钻研事物本身会让人

标注（黄） | 位置 1118

做一个斜杠青年的好处是可以在不同事物间触类旁通，可以用一个领域的方法去解决另一个领域的
