

沟通心理学作业

绪论 小节测验

单选题 1、因为有很多人都能做（心理医生），只不过他做了其他方面的工作

2、平时也希望大家在运用沟通心理学理论，不要变成一个（野蛮分析家）。

第一周作业

如果我们在生活中见人即分析，觉得这个 is 强迫症，那个 is 抑郁症，另外的人是恐惧症，如此分析，不但会让我们成为“分析狂”，也容易让人对心理学、心理咨询与心理治疗产生误解。试探讨如何在生活中避免成为心理“野蛮分析家”？（10分）

答：其实每个人在自己的心路历程上都不可能是完美无憾的，都会有个不同程度、不同方面的心理问题和创伤。学习分析心理问题的类型和缘由，是为了更好的了解自己，从而接纳自己，然后改善自己。对待别人也是一样，当觉察到别人的某一方面心理问题时，因为了解这些问题是有根源的，从而多一份理解和包容。而如果因为野蛮分析，把对方归入一些不好的概念里，从而轻视对方，获得自己某一方面的优越感，或恶意利用对方的弱点达到自己的一些目的。这样对别人造成伤害，而对方也会因此有所感觉，潜意识或有意的寻找我们的心理弱点，来回击我们，造成互相伤害的局面。

所以了解心理问题，是为了更好的包容自己和他人，因了解而慈悲，自己和他人站在同一战线上，才能有好的合作相处，令彼此愉悦。

第一章

第一节 单选题

1、其实很多时候，你和别人发生冲突目的是为了（接近他）。

2、我爱你也不是因为你，我恨你也不是因为你，而是因为过去的（情节）。

第二节 单选题

1、钻山洞，在黑乎乎的草丛里爬来爬去，他们形成了一种我们在心理学上讲的（空间知觉）。

2、因为你付出了，因为做家务的这种先天条件，你反倒反而可能激发男人的（内疚情节）。

第三节 多选题

1、运动口腔缓解压力的这样一种方式其实还是比较（实用、简单、科学）的

单选题
1、女性因为她有很多的顾虑，所以（你要为难我），一不留神，（我就为难我自己）。

第四节 单选题

1、这种欲望是（暗流汹涌）在下面

2、父母一要离婚，孩子就会非常及时的（得病）

第五节 单选题

- 1、你研究它的同时，其实就把它（破坏掉了）。
- 2、一个越是对这个女人是否是否真正属于我自己（不自信的）的男人，在潜意识当中就具备了，至少有这样一种可能，什么可能呢？（家庭暴力）当然也许一生都没有被引发出来。

第二周作业

俗话说：“没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的恨”。可是，为什么你会没来由地发脾气呢？它的心理动因是什么？如何消解呢？（15分）

答：很多时候我的发脾气，表面上是在表达对他人的不满，觉得他的行为在我的判断里是错的或不合标准的。而真正的心理动因是对我自己的不满，因为对自己无信心，内心经常有焦虑和不安全感。而潜意识会自我防御，不敢面对自己的软弱。进而希望通过对其他人和事的要求，来弥补自己的信心 and 安全感。这种通过控制外在的人和事来获得自我价值认同感，本身就是错误和无意义的。所以我又因得不到而更焦虑，引发无名之火。

希望经常聆听自己内心的真实需求，接纳自己的不完美，多看到自己的优点和所得。让内心更强大，体贴自己和他人。

第二章

第一节 单选题

- 1、我们真的想能够洞察对方内心的话，首先你必须能够真正接纳对方内心很（攻击性、破坏性）。
- 2、这个拖沓是什么呢？首先是我们自己在和他们保持一种（隔离）

第二节 单选题

- 1、为什么你会莫名其妙地不喜欢一个人呢？原因在哪里呢？事实上他可能就是你不喜欢的那种（人格类型）
- 2、当孩子想形成这样一种（自我隐私感）的时候，他（她）就需要这样一个安全的空间

第三节 单选题

- 1、刚才说到这个注意的广度，（5-9个）
- 2、即便如此，你很多时候也没有足够的勇气要把你所有的第一印象都重新排开处理一遍，为什么？因为你没有（足够的时间）

第四节 单选题

- 1、客体往往它其实更是一种（体验）的东西
- 2、当你出现这样一种（归因错误）的时候，你的那种胜利和成功就会瞬间化为乌有。

第五节 单选题

第三周作业

当出现“老少恋”、“忘年恋”等社会现象，有人不明就里，有人觉得匪夷所思。从心理动力学的视角看，这些现象背后都可能有的“创伤文化”或者“伤痕文化”的影子。在特定社会条件下，群体迁徙的过程可能会给个体和群体带来心理的冲突、行为的代价。结合“伤痕文化”，谈谈爱上一个人和爱上一个时代应该如何理解？（15分）

答：从心理动力学的视角“伤痕文化”大概不可被提及，难于见报端，但是在这样特定的社会环境下，爱上一个人不论是“老少恋”，还是“忘年恋”都会被认可，只是从不同的角度去理解。爱上一个时代也一样，现代的人精神生活多丰富，思维多跳跃。都会被理解。例如张国荣那个年代，多少人痴迷的喜欢他，尽管他离开了许多年后的现在，还是有很多人如痴如狂的迷恋他的人，他的音乐，这就是一个时代下的产物。我们应该抛弃摒弃世俗的传统观念，努力接受新鲜物做自己想要做的事，爱自己想爱的人。