

研究生

心理健康 模块

人文与社会科学学院

安芹

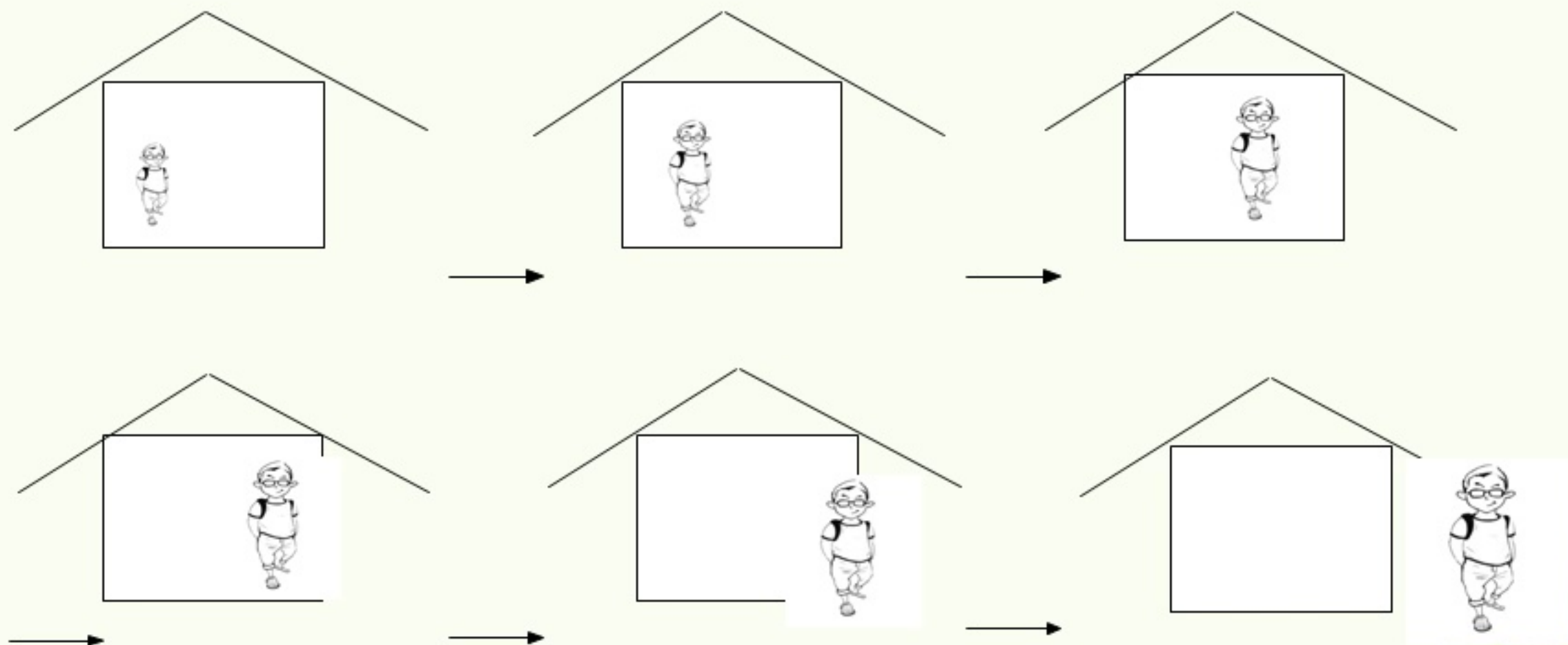


第二讲 人际关系与亲密关系

1. 疫情宅家，你和家人还好吗？
2. 远距爱情，真是距离产生美吗？
3. 相处之道，经受疫情考验了吗？



我与家庭



宅家的日常



与家人的相处，难吗？

✧ 为什么有些家庭“硝烟弥漫”？

✧ 生活的时代不同，生活态度与方式不同

✧ 所处的角色不同，对责任的理解和担当不同

✧ 互换角色，会发生什么呢？？？

✧ 当我们长大了，不再抱怨，隐隐的痛

✧ 当我们懂些心理学，可以为自己、为家庭做些什么



与家人相处的原则

- ✧ 让不同家庭成员的想法和行动完全一致，是不现实的
- ✧ 如果仅是各自坚守自己的想法和阵地，势必缺少家庭感

既不伤感情，又不伤自己



自我分化



Murray Bowen

- * 分化(differentiation)源于生物学学科，指有机体的细胞分裂后仍保留原来的相关功能。
- * Bowen提出自我分化(self-differentiation)概念，旨在描述个体与原生家庭的关系，讨论个体在家庭中的发展。
- * 不仅身体逐渐生长为成人的模样，而且情感也在不断成熟，个体逐渐将自己的感受、情绪、思考以及价值观与原生家庭有所区分，形成自己的态度和立场，从家庭生活走向社会生活。

※ 人类行为的驱动力：源自于两种相互对抗的生命力量

※ 维持整体感

驱使放弃自身的独立性，努力维持与家庭及他人的融合状态；

※ 实现个体化

驱使成为独立的个体，拥有独立、不受他人影响的情绪与思维。

※ 试图调和两股力量达到适当平衡状态，成功平衡这两股力量，能与所爱的人保持亲密，同时又作为个体充分地分化自我，不至于因卷入家庭情绪系统而失去自我，并非所有个体都能成功控制。

学习健康的家庭互动-1

✧ 接纳差异

✧ “我不要你觉得，我要的是我觉得”

✧ 允许家人保持独特性

✧ 自我空间是重要的，人际边界是重要的



学习健康的家庭互动-2

※ 资源取向

※ 每件事、每个人一定能发现可利用的资源

※ 例如你是一个焦虑的人，妈妈是一个强势的人

※ 检视整个人、整件事，不要被“表面”遮蔽

※ 当你看到了这个人、这件事的另一面，或许会带来不同



先听一听，再夸一夸

- ※ 先倾听别人，再表达自己
- ※ 提出要求前，先表达感受
- ※ 要选择合适场合
- ※ 要学会使用强化
- ※ 学习表达，学习合理表达



巧做归因，免除烦恼

* 行动者/旁观者效应

* 为自己的行为寻找外部原因，将他人的行为归为内因

* 自我服务偏差

* 认可自己在成功关系中的作用，而避开自己在失败关系中的责任




* 归因模式有助于决定彼此对关系的满意度

* 积极行为/消极行为归因于内部、稳定、普遍

* 消极行为/积极行为归因于外部、不稳定、偶然



思考

-  觉察个人自我分化的发展水平
-  提升对他人独立或亲密的容许度
-  有效沟通以适合方式满足情感需求

