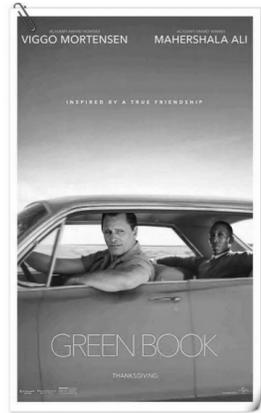


《绿皮书》影评



社会是人类活动的产物,人类的生存和发展离不开社会。对此,在生态系统理论中也提及了这点;社会生态系统理论认为人生来就有与环境和其他人互动的能力,人与环境的关系是互惠的,并且个人能够与环境形成良好的相互调和度。生活在社会这个大集体中,我们每个人都是社会的一部分,我们的思想、言行、举止都对社会产生着影响。社会给我们带来了许多好处,我们不用去单打独斗,去面对凶恶的其他生物;我们可以选择一份适合自己的工作,来满足自己的生存需求,是社会让我们有了更多的私人空间,也让人类的工作效率大大提高。但社会化是一把双刃剑,既有优点,也有缺点。

最近时常听闻校园暴力、网络暴力的问题。这也就是社会化过程中出现的弊端。如果是一个单

打独斗,那就完全避免了这些暴力的可能性,但就会遇到更多的危及生活甚至生命的问题。我们虽然难以改变目前校园暴力和网络暴力的问题,但我们要端正自己对待事件发生的态度,尽自己的绵薄之力,阻止事件的发生。
《绿皮书》影片讲述的就是一个在社会化过程中出现的问题——关于种族歧视的问题。一个顶级钢琴演奏家唐纳德,本应是受人尊敬的,但因是黑种人,在美国受尽了人们的歧视。和其他黑人一样,唐纳德在美国遭遇了许多不公平的待遇。他无法入住普通的酒店,只能靠绿皮书,寻找可以接纳黑人的酒店。在食物方面,他也无法去大多餐厅进餐,甚至去外面接纳黑人的餐厅进餐。他的衣服很少,服装店拒绝他的试穿,只能等他买下衣服后进行合适的剪裁。唐纳德还会因为是黑人,被警察时常盘问,甚至关监狱。黑人始终是黑人,他们在美国这个具有严重种族歧视的国家从小就受到不公正的待遇。但他没有放弃自己的尊严,他很优雅,对自己很严格,对他人也很严格。绝不允许身边的人出现贪小便宜的情况,也不会用手去直接抓取食物,对待音乐他更是高标准,他会固定钢琴的牌子,不在乎他的观众是否真的尊重他,他都会尽力的演奏好每一次音乐。

《绿皮书》的另一个男主角,白人托尼,是一个具有典型歧视黑人色彩的人物。他为了钱而去唐纳

德手下打工,连他的妻子都怀疑他是否会在半途和黑人打一架然后回家。当然,如果是以前的那个歧视黑人的托尼,他的确会这样。一开始,托尼拒绝为唐纳德拿行李、分享食物,可以说除了开车有关于唐纳德的一切他都不在意,甚至轻视唐纳德。但后来他在与唐纳德慢慢接触中,逐渐真正认识了唐纳德。唐纳德对待每个人、每件事的认真态度,美好的品德,改变了托尼对黑人旧有的、歧视的态度,深深的使托尼折服。在旅途当中,通过绿皮书以及他人的态度,他看到了种族歧视带给黑人的巨大影响与不公,开始为唐纳德打抱不平,把唐纳德当朋友,为他解决困难,替他寻找尊重。
让黑人和白人和谐相处,虽然这很难,但男主和黑人这段旅途收获了彼此友谊,也消除了他们之间的偏见与争执。其实在这段旅程中,黑人也在慢慢的去教男主如何更加正确地对待某些事情,不一定说非要用拳头去解决。同时这期间黑人压抑的情绪也得到了抒发,他终于能够坦坦率率地说出自己心中的不快,并且与男主的家人一起度过圣诞节。

(来源:百度文库,有删改)

心灵感悟

1. 该上之时, 瞄准最高的塔上到塔尖; 该下之时, 找到最深的井下到井底。
——19级生命科学院 卓静
2. 非学无以广才, 非志无以成学。
——19级商学院 王思森
3. 不回避夜色撩人, 也不辜负阳光正好。
——19级社会事业学院 赵佳欣
4. 决定我们自身的不是过去的经历, 而是我们自己赋予经历的意义。
——19级软件学院 韩淑洁
5. 用你的微笑改变世界, 不要让这个世界改变你的微笑。
——19级社会事业学院 聂伟
6. 无论世界如何, 都要向着阳光野蛮生长, 成为照亮世界的大人。
——19级生命科学院 刘飞红
7. 等风来, 不如追风去。
——19级数学与信息工程学院 郭環球
8. 抓住今天, 尽可能少依赖明天。
——19级文学院 赵景怡
9. 生活明朗, 万物可爱, 人间值得, 未来可期!
——19级生命科学院 曹琳珂
10. 世界上只有想不通的人, 没有走不通的路。
——19级生命科学院 刘梦

(来源:心理FM,有删改)

难解的结

古罗马时代,一位预言家在一座城市内设下了一个奇特难解的结,并且预言,将来解开这个结的人必定是亚细亚的统治者。长久以来,虽然许多人勇敢尝试,但是依然无人能解开这个结。

当时身为马其顿将军的亚历山大,也听说了关于这个结的预言,于是趁着驻兵这个城市之时,试着去打开这个结。

亚历山大连续尝试了好几个月,用尽了各种方法都无法打开这个结,真是又急又气。

有一天,他试着解开这个结又失败后,恨恨地说“我再也不要看到这个结了。”

当他强迫自己转移注意力,不再去想这个结时,忽然脑筋一转,他抽出了身上的佩剑,一剑将结砍成了两半儿——结打开了。

勇敢地跳出思想的绳索,打开心结。过后会发现,事情实际上没有看到的和想象中的那么困难。积极一点,什么都会给你让路。

放飞梦想之翼 相约《心灵绿洲》



心灵绿洲官方微信公众号

心灵绿洲

●主 办 : 河南师范大学心理健康教育中心			
●顾 问 : 栾宪宾	●总编 : 周社刚	●责任编辑 : 王富贤	
●中心网址 : http://www.htu.cn/mhec/		●2021年4月29日 总第126期	

心理健康教育中心开展心理咨询案例督导活动

4月10日上午,心理健康教育中心在306录播室进行咨询案例督导活动,中心专兼职咨询师参加,活动由心理健康教育中心副主任周社刚主持。

活动伊始,周社刚讲解了案例督导的相关理论模型,对案例督导活动进行整体规划安排,强调了督导伦理要求等。之后,咨询师从经保密处理的个案大致情况、工作进度、在咨询过程中遇到的困惑和主要督导问题等方面报告案例。各位咨询师就来访者在咨询过程中表现出来的问题,从情绪状态、咨询动机、咨询目标等方面展开激烈讨论。讨论结束后,进行了现场角色扮演,呈现了咨询中的外

化技术,使咨询过程更加直观化。最后,在督导反馈环节,每个咨询师用一句话表达感受,纷纷表示收益良多。

心理健康教育中心将定期组织专兼职咨询师进行案例督导活动,提升咨询师专业水平,促进咨询能力成长,解决咨询中的困难,进一步提高我校心理健康教育与咨询服务学生的能力。

(心理健康教育中心 韩荟林)

心理健康教育中心“世界卫生日”活动

为了普及心理健康教育知识,增进大学生对世界卫生日的了解,响应国家“建设一个更公平、更健康的世界”的号召,4月7日,大学生心理健康联盟会开展了以“你问我答”为主要形式的2021年度“世界卫生日”活动。

事前,在西校区万人餐厅设置摊位,由中心助理设计题目,通过官Q进行宣传。本次活动有800多位同学们参加。活动中,同学们积极参与世界卫生日知识

问答。活动结束后,同学们纷纷表示学习到了更多关于世界卫生日的知识。

此次活动增进了大学生对世界卫生日的了解,响应了国家的号召,为营造健康、积极、乐观、向上的校园氛围,构建学生心理健康成长的良好生态起到了较好的促进作用。

(大学生心理健康联盟会 李家欣/文)

心理健康教育中心为学生处、校团委学生做心理素质拓展活动

4月10日-11日,学生处助理、校团委未来学院学生分别开展了心理素质拓展活动,学生处助理200余人、校团委未来学院150余人参加,活动由心理健康教育中心组织。

此次活动围绕“健康青春你我他”的主题,在心理健康教育中心助理的带领下,参与学生先后进行了击鼓颠球、盲目障碍、模拟电网、有轨电车、不倒森林、齐心协力等项目,活动现场笑声连连、呼声不断。此次活动增强大学生的心理健康

意识,提高环境适应能力与团体合作能力,营造积极健康的心理生态环境。

经过前期的精心准备,活动取得了预期效果。参与活动的同学们纷纷表示,心理素质拓展活动提高了他们的团队协作能力,缓解了压力、释放了情绪,促进身心健康、和谐发展。

(大学生心理健康联盟会 王文彬/文)

学院风采

材料科学与工程学院开展心理素质拓展活动

4月24日,我院在学校心理健康教育中心素质拓展基地顺利举办了“扬起友谊之帆,打造温暖之家”的心理素质拓展活动,学院全体本科生参加了本次活动。

活动过程中,在心理健康教育中心工作人员的带领下,我院参加人员分成3个小组,参加了击鼓颠球、齐心协力、有轨电车、梅花桩等4项活动。活动结束后,同学们纷纷表示,此次活动他们感受非常深刻,不仅缓解了压力、增强了自信心,而且使大家学会了合作,增强了团队凝聚力。

(材料科学与工程学院 张静怡)

旅游学院举办“青松旅站”心理电影展播活动

为有效促进大学生心理健康发展,落实好新生心理健康教育工作,4月21日晚,旅游学院在琢玉楼第二会议室开展了“青松旅站”心理电影展播活动。2020级近70名同学参加了此次活动。

本次活动播放了奥斯卡经典电影《绿皮书》,影片主要讲述优雅黑人钢琴师和粗俗白人司机的邂逅,因为一本绿皮书在旅途中逐渐认识对方,了解对方,互相影响,互相帮助。影片中,黑人钢琴师无论面对多少的刁难,他总是很坦然地去面对,从来不怨天尤人,或许他心中怀着更大的理想,或许这就是他的智慧。影片结束后,旅游学院团委学生会主席焦万鹏向大家讲解了大学生日常心理健康知识和心理调节技能,大家踊跃发言,互相交流,分享了自己的感悟与收获,探讨了生活中处理心理问题的方法与途径等。

旅游学院历来注重大学生的心理健康教育工作,这次心理电影展播活动形式新颖,深受学生喜爱。本次活动有利于同学们重视心理健康工作,增强自身心理健康意识和技能,助力个人健康成长成才。

(旅游学院 周光辉 毛淑婷)

公告

心理健康教育中心咨询安排如下:

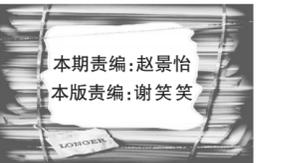
预约电话: 0373-3325525

值班时间: 周一至周五

上午08:00-12:00

下午14:30-18:30

面询地点: 心理健康教育中心(新联楼二楼)



共情，教会我与人相处

什么是共情？知名临床心理学家西蒙·巴伦-科恩（SimonBaron-Cohen）在其代表作《恶的科学》中给下了一个定义：共情是一种能力，它使我们理解别人的想法或感受，并用恰当的情绪来回应这些想法和感受。

共情可以拆分为两个阶段：识别和反应。

谈起共情，曾接触的一位男性朋友给了我印象很深刻的一件事：在他高中时期，一位相识的住他隔壁的女同学在某个晚上被小混混强暴，他没有报警，而小混混的头儿是他的亲戚，他也并未通知亲戚劝阻。隔十几年，谈起这事他毫无内疚甚至振振有词说是她活该，只因为她当初不听劝非要跟小混混厮混。我想，我一辈子都不会忘记他的那句“活该”。因为一个青春期女孩的叛逆而放任他人施与暴行，多年以后一脸唾弃冲口而出“活该”，在我同情心疼那个女孩谈及再多时，他来了一句“关我什么事”。那是我第一次很真实地从身边人身上看到一种“恶”，一种因为缺乏共情而造就的恶。

1. 为什么有的人缺乏共情能力？

奥地利哲学家布伯写过一本名著《我与你》，他在书中对比了两种存在模式，一种是“我-你”模式（你和另一个人产生联系，为的就是这联系本身），另一种是“我-它”模式（你和一个人或一物物品产

生联系，为的就是利用对方达到某个目的）。他主张用这后一种模式来对待别人是对人的贬低。

还记得那会我给那位男性朋友说，让他试着去想一下那位女生的感受，又或者去想想如果她是自己的亲友，不过很遗憾，他仍旧无法共情。当一个人坚持单一的关注焦点，放弃双重的关注焦点，用着二分思维去进行不合期待的消灭，就是制造恶的开始，尽管在他看来他是在铲除恶。

在客体关系心理学中，这是一种偏执-分裂的位置，一般见于婴儿（孩子），平复后可回到成熟的抑郁心位。如果一个人时常缺乏共情一直处于偏执-分裂的心位，则可能反映了心理发展的受阻。

2. 缺乏共情有哪些危害？

以下这些例子你或许不会陌生：

面对一名公众人物病逝，有人说“死了就死了，关我什么事”；

面对一名受害者，有人会说“不作不死”；

面对一个渴望安慰的失恋者，有人说“早知如此何必当初”。

近日江歌母亲诉刘鑫案开庭审判，作为留日被害大学生江歌案中的获救者刘鑫，事后非但不感恩恩人的母亲，甚至屡次挑衅辱骂江歌母亲，一次次挑战人伦底线激起民愤。从刘鑫身上看到的是恰是

共情缺失。言简意赅的三言两语足以令人雪上加霜，更遑论日常生活中因为一己之欲而带来的各种大小伤害，甚至是惨绝人寰的一些战争暴行。

人类有两种驱动力：贪婪和恐惧。丧失共情，意味着人会贪婪到不断侵占他人利益来满足自我，同时也意味着放逐本能无所畏惧。而这对于追寻和谐福祉的人来说，无疑是一种灾难性的事。

3. 怎么提升共情能力？

『提升觉察能力，理解对方的感受和想法』
在人际交往中，「被看见」是一种幸福，更是一种认可，而在亲密关系中，伴侣具备高觉察能力往往更能理解对方。

『调整认知体系，接纳对方的不完美』
有话说：严于待人宽于待己。生活中很多人对他人有高期待，甚至有人眼里揉不得沙子，一旦不符合自己期待就给对方判死刑，适当调整认知角度，观人照己，认识到自己的不完美，才能接纳不完美的对方，交际中更能包罗万象。

『提升自己的钝感力，利于情绪管理良性沟通』
在人际沟通中，让自己变得迟钝一点，反而能给自己缓冲空间去识别和管理自己的情绪和感受，冷静克制之下方能用恰当的情绪去回应对方继而让沟通良性进行。

骑虎难下

从前，有一个青年要

到一个村庄去办事，途中要经过一座大山。临行前，家人嘱咐他：遇到野兽

也不必惊慌，爬到树上，野兽便奈何不了你了。

年轻人牢记在心，一个人上路了。

他小心翼翼地走了很长时间，并没有发现有野兽出现，看来家人的担心是多余的了。他放下心来，脚步也轻松了几分。

正在这时，他突然看到一只猛虎飞驰而来，于是连忙爬到树上。

老虎围着树干咆哮不已，拼命往上跳。年轻人本想抱树干，但却因为惊慌过度，一不小心从树上跌了下来，刚好跌在猛虎背上。他只得抱住虎身不放，而老虎也受了惊吓，立即拔腿狂奔。

另外一个路人不知事情的缘由，看到这一场景，十分羡慕，赞叹不已：“这个人骑着老虎多威风啊！简直就像神仙一般快活。”

骑着虎背上的年轻人真是苦不堪言：“你看我威风快活，却不知我是骑虎难下，心里惶恐万分，怕得要死呢！”

看起来威风凛凛也许苦不堪言。所以，生活中切勿盲目地羡慕别人，而要真实地生活在自己的世界里。



自己性格内向，和室友、同学玩不到一起，我常常感动自己被孤立，我该怎么办？

每个内向的人都是天生的潜力股，不用因为自己内向脑腆就自责不已，更不能因为被孤立，而产生自我怀疑，总是责怪自己，认为自己这里没有做好，那里没有做好，然后小心翼翼的迎合别人。你没有错，只是圈子不同，不用强求，强行融入只会让自己卑微又可怜。其次，一定不要执着于社交，不管是宿舍关系，同学关系，还是社团关系，都不用太执着，平淡对待，不必花大量的时间去社交和取悦别人，能处得来最好，处不来也没事，一个人也能很精彩。

上大学后，我需要接触了很多之前没有接触过的任务，所以犯了许多错误，现在我很怕犯错误，我该怎么办？

降低对自己的期望，允许自己犯错，没有达到预期的效果也不必太过于苛责自己。人的能力是有限的，不要想着一口气吃一个大胖子。慢慢来，总会有进步的。但是，一定不要輕易怀疑自己的能力，在大学里，如果你失败了，一定不要自暴自弃，甚至怀疑自己的能力，如果一定要找一个失败的原因，那就是你不够努力。不要伤心，不要难过，收拾心情，让我们重新出发。

不害怕，不后悔

有人说，生活从来没有万能公式，每个人都是在摸爬滚打中成长。其实啊，越复杂的迷局，答案有时候越简单。想过好这一生，愿你谨记这六个字：不害怕，不后悔。

不害怕失去。

很多人想必都有过这样的经历，明知道有些事情早已没有了最初的意义，却还舍不得放弃？如果我们愿意直面现实，就会发现，比起失去的结果本身，真正令你感到痛苦的，是害怕失去的过程。人生总有不如意时，而一个人的成熟之处，恰恰在于，懂得接纳缺憾，培养自己承受失去的能力。拥有时就好好珍惜，到了不得不失去时，也要好好释怀。

不害怕吃苦

每个人都免不了要经历一些苦和难，但，越怕吃苦的人越有苦吃，只有不怕苦，才不会一直苦。有些人总是不愿意吃苦。遇到一点挫折就抱怨连连，或者干脆就推脱逃避，结果也在步步后退中，让自己越遇越失败。真正清醒的人生，一定是懂得迎难而上的人生。哪怕困难再大，依然会选择竭尽全力去面对，因为他们知道，这些都是成长必经的历练。做人与其自怜自怨，不如奋力而为，为自己拼一个春夏秋冬，赢一个无悔人生。先学会苦中做乐，等

吃够了眼下的苦，未来的甜自会如期而至。苦尽，就是甘。吃得了苦，才能享得了福。

不害怕未知

但凡做一件事，我们总要思前想后，忧心忡忡，甚至把所有最坏的结果都想了个遍，最后不仅什么也没做成，还徒增了无数烦恼。事实上，对未来负责的应有方式，是认真把握当下，并让自己以最好的状态做好眼前的事，一切才会朝着好的方向发展。积极的人在每一次忧患中都看到一个机会，而消极的人则在每个机会都看到某种忧患。不管未来如何，永远别为还没发生的事而担忧。看淡得失，享受过程，远离烦恼，活在当下，就是最好的安排。

不后悔犯过的错。

对于过去所犯的错，无论它曾经对你有多大影响，你都要知道，那已经是属于过去的事情，再多后悔也无济于事。从某种程度上而言，所有犯过的错，都可以成为人生的一笔财富，只要你拥有面对并化解错误的智慧。莎士比亚说：最好的好人，都是犯过错误的过来人。并不会因为时间而成长，真正令你成熟的，是那些真实而深刻的人生教训。

不后悔爱过的人。

为什么会让我遇见这样的人，为什么

正确“讨好自己”，是一种能力

颜如晶在一次访谈里说起她父亲：“我爸是一个什么样的人呢？

比如说，我要出国念书了，需要一笔钱，他就开个店努力挣钱。我一毕业了，他立刻把店关了，也不管这个店多火，他都关！为啥呢？因为我毕业了，钱攒够了呀！我爸的生活方式，很简单很轻松。他是做买卖的，只要一攒够钱，他就停了，去打打羽毛球，喝喝茶，玩乐一下。

我很小的时候就知道，什么时候该停下来，什么时候该拿起来。知道什么叫知足，这是很难得的。“弹幕里不少人“羡慕”。大概就是因为，他活出了我们内心想要，但又没有活出来的样子吧

你和自己的关系怎么样？生活中的我们，常常是这三种生活状态。攒着钱呢，挣了1000元，“真是太厉害了！奖励下自己！”然后花了3000元减着肥呢，瘦了两斤，“我的天哪，想瘦就瘦大过优秀，吃顿火锅吧！”隔天胖了四斤。这种人以“快乐自己”为原则，时时刻刻都在讨好自己。

我每天都告诉自己要努力，要拼命，可我总觉得我对自己太好我最怕我的能力配不上我的野心。我不敢在年轻的时候，追求所谓的诗和远方我的父母还在苟且，我又怎么能心安理得的放松？似乎只

有自虐式努力，才能让他们感受好一点。但大多数人可能是第三种：自虐一阵子，受不了，又开始自我讨好。你是哪一种呢？

先说说讨好自己型。看了一个小时书，觉得自己很棒，手机放松一下，结果一天过去了。表面上努力了，给自己一些好处，让自己感觉好一点，看起来是爱自己。但往深一点说，奖励自己只是借口。但其实，这并不是意志力的问题，只是未被满足的需求占了上风而已。

“讨好自己”，也要有边界。

客体关系心理学认为，每个人都有个内在关系模式，就是“内在父母”和“内在小孩”的关系。当你想要放松时，“内在父母”的声音就会出现在你耳边，你会不自觉的对自己“狠”一点。但是自我压迫太多了，“内在小孩”也会觉得委屈，就会想要讨好自己，这就会造成自我的冲突。

哈佛大学有一门特别受欢迎的幸福课，泰勒·本·沙哈尔教授提出了“幸福模型”，把我们的行为分为了四种类型。其中，讨好自我型属于享乐主义。

讨好自己型人格，有点溺爱自己，盲目的满足自己的欲望，这是一种限制成长的爱，只顾现在，不顾将来。自虐型，更偏

我的付出会得到这样的回报？答案是：无论你遇见谁，他都是你生命该出现的人，绝非偶然，他一定会教会你一些什么。只有当你足够优秀，那个可以与你并肩前行的人才会到来。所以，不要去否定过往的情感经历，它是你人生的一部分，否定它就等于否定过去的自己。更不要去怨恨爱过的人，即使他给你伤害，你也要明白，释怀别人的错，是为了解脱自己的心。情出自愿，事过无悔；不负遇见，不谈亏欠。

不后悔做过的选择。

有一种路，叫非走不可的弯路。虽然你现在回头看，可能会很疑惑，当初自己怎么会做出那般选择，但对那个时候的你而言，那就是基于当时的认知和能力条件下，必然会做的选择。再退一万步讲，有多少人是可以做对所有的选择呢？正如有句话所言，人生这道选择题，无论怎么选，都会有遗憾。既然如此，何不以一颗平常心看待发生的一切，把种种经历都当做是最正确的路，是它们，塑造了一个独一无二的你。说到底，最好的选择从来无关正确与否，而是你最无悔的那个选择。

余生还很长，愿你记得，不必为昨日而哀叹，也不必为明天而担忧。愿你活好每一天，始终明朗又坦荡，无悔亦无惧。（摘自心理FM，有删改）

分清“爱”与“需求”

如何收获一段美满幸福的婚姻，首先需要分清“爱”与“需求”。我们来举一个例子，比如我讲课感觉到口渴了，这时我需要（need）的是喝水，水能解决我的需求。但是口渴了，很多人想到的不一定是水，可能是可乐，这个就是“想要”（want）。

我们再来看看什么是爱。当我口渴时，我喝了水就不渴了，这时我才会有精力觉察到身边的人，我会给他也倒上一杯水，当我满足了别人的需求时，内心就冒出了慈悲心，我有能力开始去关爱别人了，这种状态就是“爱”。

我们再举个具体的案例，详细的理解和体会“需要”和“想要”。

1.屡遭家暴的小A

小A成年后的婚姻也并不顺利，遇到了家暴男。原来在小A小的时候，她经常看到爸爸打妈妈，那样的场景让她十分害怕，又想去保护妈妈，可是当时弱小的她是无法保护妈妈的，所以每次看到爸爸打妈妈时，小A内心都会有一个想法：“我不能让爸爸打妈妈，我要保护妈妈！”时间久了，这个想法就变成了她“未完成的心愿”，并内化成了她的信念。

随着时间的推移，这个信念逐渐进入到了她的潜意识，当结交异性朋友的时候，她很容易被那些比较像爸爸的有暴力倾向的男生所吸引，因为她终

于长大，有能力“保护妈妈”了，她要改变这种像爸爸的男生。在她内心当中，并不是去找真正“爱”的人，而是按照她“想要”的去寻找伴侣。

对于小A，为什么“吸引”来的总是家暴男呢？因为这是她的“想要”，她要完成小时候的“未完成的心愿”。“我需要你，因为我爱你”，而不是“我爱你，因为我需要你”。

觉察自己

通过“觉察”，看到自己的模式。想要，往往是因为心理营养的缺失。我们很多时候找伴侣时，一般用这2种方法：依赖型、反依赖型。

● 依赖型，是相当于重新找父母，找一个能替代父母的伴侣，从而来满足自己的需求。

● 反依赖型，恰恰相反，正是因为“想要”而得不到，于是就会反过来，为了对抗而对抗。

如果一方很想从伴侣身上得到一些东西，这时，灾难就发生了。因为你想从对方那里得到，对方也想从你这里得到。没有人能满足了你内心的那个洞，因为当年连父母都满足不了你，更何况你的伴侣呢？

如何让自己拥有爱的能力

网上曾经有这么一个段子：“我喜欢香蕉，可是你给了我一车苹果。我没有一点点感动，我一定是一个铁石心肠的人。可我只是喜欢香蕉而已啊……”引起了很多人的共鸣：你给我的，并不是我想要的。只是你不知道的，对方给你的有可能已是

他的全部。

你永远给不了你自己都没有的东西。

一个充满了爱的人，即使给了对方一部分爱，同样的，他也会从对方那里得到了爱，自己仍然是一个内在富足的人。一个懂得爱自己的人，是和世界有连接的人，他们相信自己，同时他们还尊重别人。

怎样才能爱自己呢？爱之源就是：自尊、自信。

什么样的爱情会长长久久

完美的爱情和婚姻，离不开三要素：亲情、激情、承诺。

传统的中国家庭，往往有了宝贝之后，家庭的核心就会从夫妻关系转移到了孩子身上，这时孩子成了全家人关注的重点，却忽略了伴侣的需求。这就是武志红老师在《为何家会伤人》这本书中提到的3种关系错位：夫妻关系错位、亲子关系错位、婆媳关系错位。

既然婚姻是“双人舞”，那自然离不开双方的努力和改变。人生不易，且行且珍惜，让我们专心投入的跳好这场关系到家庭和家族幸福的双人舞。