

日抛型恋爱 难道真的只是短暂地爱了一场?

人与人之间的关系是复杂的, 现时代我们又面对着和过去不一样的环境, 网络及智能化社交方式的蓬勃发展, 让人与人之间的联络往来更为便捷, 一个人可以很快消失在另一个人的生活中出现或消失, 于是也似乎随之衍伸出一种“今天我和你做恋人, 明天我们就两不相欠”的快速消费型恋爱关系, 就好像“我们真的只是短暂地爱了一场”那样。

事情的表象往往寓意深刻, 这种被形容为“日抛型恋爱”的亲密关系, 究竟投射出什么?

A 缺乏建立深入稳定亲密关系的能力

在关于亲密关系的种种问题当中, 有一类是特别突出的, 即“不具备建立深入稳定而美好的亲密关系的能力”。

从心理学的角度而言, 深度、长度和美好度, 这是衡量一段亲密关系的主要标准, 尤其是深度与长度, 更是建立良好的亲密关系的核心所在。

如果一个人的童年, 缺乏与父母之间稳定而美好持续的亲子关系, 那么极大可能在成年后, 也同样难以建立稳定美好的亲密关系, 这是由童年时期情感关系与模式的不足与缺失所造成的, 反复纠结, 时而分手, 时而需要, 如出一辙。

那么所谓的“日抛型恋爱”, 如果从一个人的自我探索、确认自我价值即是否被人喜欢的角度来看, 没什么不好, 但假如每一段亲密关系都不能长久, 那就需要引起关注。

人与人之间的相互吸引, 往往取决于心智水平、三观认知以及过往的经历, 这三点交织成一张情感的网络, 将两个人网在其中。在这张网里, 是不存在“理智”这样东西的, 而投射出的对他人的厌恶或喜好, 全部是与自己有关的部分, 也就是说, 亲密关系的建立, 事实上是一个人进行自我探索和自我认知的部分, 人不会喜欢和自己完全不同的人, 只会喜欢与自身某种特质相同的人, 或是因某种原因自身某种特质被压抑而对方恰好表达了出来的人。

B 我是谁? 我是否被人喜欢?

我们每个人都面临生而为人的终极命题, 即我是谁? 我是否被人喜欢? 我们内心都会有关于自我的基本认知, 这个认知延展开去, 向外, 便也对应的有一个对外界的基本认知, 即世界是什么? 这个世界如何看我?

构建自我认知与对外认知的基础, 就来自于一个人成长过程中与父母之间稳定良好持续的亲子关系, 如果在成长过程中经常被忽略, 那么在自我认知的建构中, 就会存在焦虑和不安全感, 就会有“我要做得更好别人才可能会喜欢我”的心理驱动, 而不是“我是被喜欢的”。

那么当进入一段亲密关系时, 我们会把这种认知带进来, 期待、焦虑和不安全感也会被同时带进来, 对方也一样, 然后彼此通过相处, 开始发现“哦原来不是我想象的那样”, 倘若健康的亲密关系, 这个阶段就会开始往深层次的认知及相处模式发展, 彼此经历一个重新认识自我以及认识对方的磨合期, 亲密关系可能会变得更好, 也可能会变得更坏, 但都会通过这个深入的过程, 重建关于自我、关于对方以及关于这段亲密关系本身的认知。倘若缺乏安全的亲密关系, 那么到了这一阶段, 就很可能放弃相处、放弃深入认知, 从而终止这段亲密关系。

■新快报记者 陈斌/文 (CFP/图)

C 你永远都会遇到“更好”的那个人

亲密关系当中, 一个人与另一个人的理想情感状态, 应该是在稳定的亲密关系基础上共同成长, 而不是遇到“更好”“更对”的人, 就会离开现在的人, 没有一段关系可以满足一个人的所有愿望, 关系中总有缺失, 这就是为什么你会觉得会有“更好”“更对”的人的原因, 因为你把关系中缺失的部分投射到其他人的身上了。

爱自己是一种能力, 而且是一种非常复杂的能力, 这种能力意味着一个人对自我的清晰认知和了解, 并能够承担自我应该承担的责任以及相应所要付出的代价。

从人格健康的标准上来看, 对自我有相对稳定的价值判断, 不因外界干扰而改变, 这是健康的人格特质, 你只会经历一些事情的时候, 感觉到是这件事的问题, 而不会蔓延到自身, 认为是自己的问题。有这样相对稳定且独立存在的自我认知, 你就能够接受自己; 只有接受自己, 才能有力量爱自己, 进而才能有力量接纳别人与爱别人。

D 勾画父母与自己的亲密关系模式表

心理咨询师告诉我们, 亲密关系模式是天生的, 不是像父亲, 就是像母亲, 又或是父母双方的结合, 它是原生家庭塑造亲密关系的模板, 每个人都是通过这个模板形成自己的亲密关系模式的, 因此, 婚姻关系存在问题的家庭中成长的孩子, 亲密关系也同样会出现问题。

所以我们在探索自己的亲密关系模式时, 就需要先梳理一下父母在家庭生活中的亲密关系模式: 他们是如何相处的? 彼此的交流与沟通态度如何? 对待伴侣、伴侣的家人及孩子是友好的还是服从的? 是控制的还是冷漠的? 对待自己的方式是自律的还是放纵的? 还是相对比较平衡的? 对待争执是强制? 放弃? 还是无所谓? 发脾气的方式是经常火爆? 还是偶尔爆发? 抑或是压抑很久之后的爆发? 沟通交流的方式是主动积极还是被动接受? 人生态度是积极的还是消极的还是平淡的? 对于个人观念是愿意去改变的还是不愿意去改变的?

根据以上内容, 勾画一张亲密关系模式表, 就如果原生家庭的父母当年也没有培养起良好的亲密关系模式, 那么情感上的反复动荡就是正常表现。

E 如何改善亲密关系模式?

想要改善自己的亲密关系模式, 需要修复两个地方, 一个是修复自己童年时爱的创伤与缺失, 一个是改善自己从父母的原生家庭处遗传的亲密关系模式。

心理咨询师建议首先对自己的亲密关系模式有相对比较全面的了解, 找出问题, 通过反思重新建构相对正确及健康的版本, 并不断提醒自己将新版本强化及固化并不断实践与调整, 亲密关系模式属于潜意识层面, 很难通过理性说教改变, 需要从内心不断提醒反复调整模式, 形成自动自觉的新习惯, 才能扭转不良的亲密关系模式。

于东辉
广东省心理学会咨询与治疗专委会副主委、中央电视台《心理访谈》节目特邀专家、心海榕社工中心发起人兼督导



SOFINA 苏菲娜 塑造夏日柔滑肌肤

针对夏日肌肤容易出油、肤色暗黄不均匀的特点, SOFINA 苏菲娜日前推介映美焕采控油防晒轻盈粉底液。它拥有 SPF25/PA++ 防晒配方, 共有粉红、自然、象牙等五色可选。粉底液提升了粉底液的上妆和持妆的使用感, 即使是睡眠不足或生理期前后等肌肤状态不好的时期, 柔滑贴合方也能让上妆更加贴合肌肤, 且能修饰毛孔等肌肤凹凸问题, 帮助塑造柔滑的年轻肌肤, 让色斑和阴影不再明显。



半岛精品店 沏茶赏月细品传统

半岛精品店日前在广州太古汇店内举行了一场月饼品鉴会。细品传统是今年半岛月饼的关键词, 除各式经典礼盒外, 还特别推出四个迷你奶黄月饼轻巧装。由星级名厨邓志强师傅构思的桂圆及核桃两款迷你奶黄月饼今年有独立盒装及星厨赏月礼盒, 后者的红色礼盒包含两款特色口味月饼各四个、一罐半岛中式名茶、一套限量版陶瓷盖碗及一对茶杯。国家级非物质文化遗产广彩瓷省级代表传承人许恩福师傅特别为半岛精品店创作全新作品《月满团圆》, 也在品鉴会上亮相, 演绎品牌与传统手工艺术的不解之缘。



小山日本料理 浪漫与时令皆得

唯美食与爱不可辜负, 七夕在即, 小山日本料理日前推出甜蜜特惠, 8月24日至8月25日期间, 任意消费生蚝、龙虾、帝王蟹三款珍贵食材其一, 加199元即可赠送夏桐半干高泡葡萄酒一瓶。要提醒的是, 以上食材需要提前24小时预定。

此外, 8月是食用松茸的黄金时间, 此时的松茸有特别的浓香, 口感如鲍鱼, 极润爽口。小山日本料理应季地推出了各色时令松茸菜式, 包括松茸海鲜小壶汤、松茸天妇罗、松茸盐烧和松茸刺身等。



资讯
What's New