

亲密关系：依恋贯穿线

东北财经大学
心理健康指导中心

我们的心理健康目标

- 热爱生活
- 珍视生命
- 自尊自信
- 理性平和
- 积极向上



七个模块



➤ 开课导学

➤ 认识自己

➤ 人格特征

➤ 学业管理

➤ 情绪调适

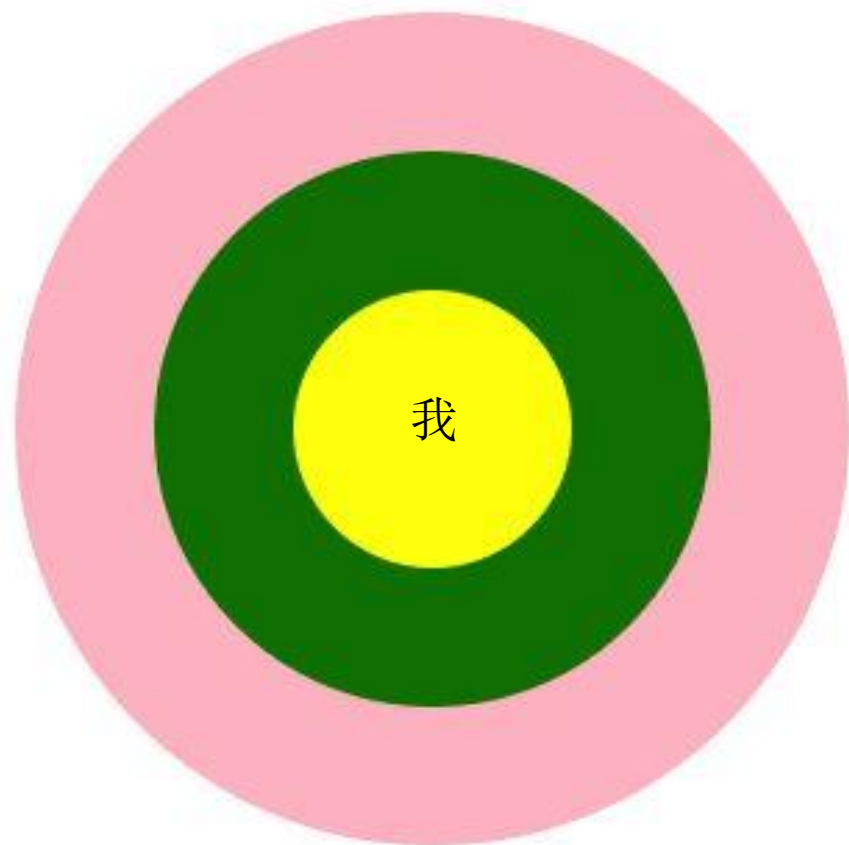
➤ 人际交往

➤ 亲密关系

➤ 生命力量

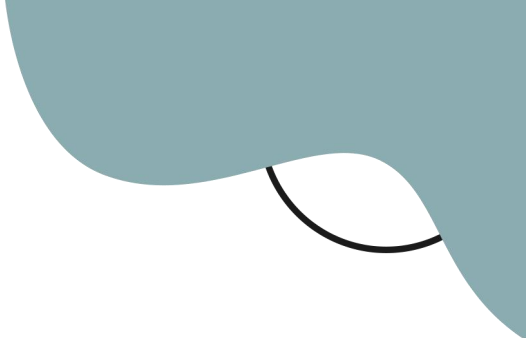
什么是人际交往

- 人与人之间经过相互交流形成的**心理关系（心理距离）**，它表现了个体间根据**相互满足需要的程度**而产生的心理上的亲疏远近
- 如果人们的需要得到了一定的满足，人与人之间就相互喜欢和亲近；如果没有得到满足就相互厌恶和疏远

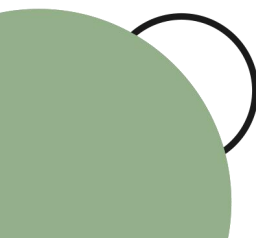


03 000000

为什么需要人际交往



社会属性-现实发展-情感需要



如何开展人际交往

理论基础

弱关系的力量



理论基础

六度空间理论



萨提亚的人际观

- 一致型——兼顾三者
 - 能够以合适的方式表达自己的需要，不压抑感受；敢于面对问题；也会在表达自己的时候考虑他人的感受、兼顾环境的要求

表里一致，确切的说，它并不是另一种姿态，而是一种完满的状态，是我们决定成为更加完善的个体的选择。

七个模块



➤ 开课导学

➤ 认识自己

➤ 人格特征

➤ 学业管理

➤ 情绪调适

➤ 人际交往

➤ 亲密关系

➤ 生命力量



亲密关系



依恋

Attachment

寻求与某人的亲密
并当其在场时感到安全的心理倾向

依恋、沟通和“陌生情景实验” (Mary Ainsworth)

【陌生情景实验】

妈妈和12个月大的婴儿被请到一个到处是玩具的、让人开心的房间。而后每三分钟呈现一个场景，包括妈妈在的时候让婴儿探索、妈妈两次离开婴儿、妈妈两次回来和婴儿重聚，陌生人出现在婴儿面前。

【三种不同的表现】

第一种婴儿：既能自由探索玩具，又能被连接所安慰

第二种婴儿：妈妈回来时不理睬，放弃连接，继续探索

第三种婴儿：完全放弃探索，选择和妈妈连接，很愤怒或哭泣很厉害

依恋的类型（线上课）

- 根据母亲离开和回来时的表现
- 第一种婴儿：A.安全型
- 第二种婴儿：B.回避型
- 第三种婴儿：C.焦虑—矛盾型



理解依恋——原生家庭

常思常新常实践

- 家庭曾带给你哪些影响？
- 现在你已成年，成为独立、自主的人对你来说是什么状态或含义？
- 你期望与家人的关系是什么样的状态和相处模式？
- 系统中一位成员变化，其它成员也随之改变，为了你的期望，你尝试做些什么？

一种解释：父母教养方式对儿童发展的影响

• 权威型（民主型）

- 权威型是对孩子最有利的一种教养方式。这种类型的父母在孩子心目中有权威，但这是建立在对孩子的尊重和理解上。他们会给孩子提出合理的要求，设立适当的目标，并对孩子的行为进行适当的限制。与此同时，他们会表现出对孩子的爱，并认真听取孩子的想法。这种教养方式的特点虽然严格但是民主。在这种教养方式下长大的孩子，有很强的自信和较好的自我控制能力，并且会比较乐观、积极。

• 专制型（专断型）

- 专制型的特点则是严格但不民主。专制型的父母要求孩子无条件地服从自己。虽然有时父母为孩子设立的目标和标准很高，甚至不近情理，但是孩子不可以反抗。这种教养方式的父母和孩子是不平等的。在这种教养方式下长大的孩子，会比较多的表现出焦虑、退缩等负面情绪和行为，他们在学校中却有较好的表现。

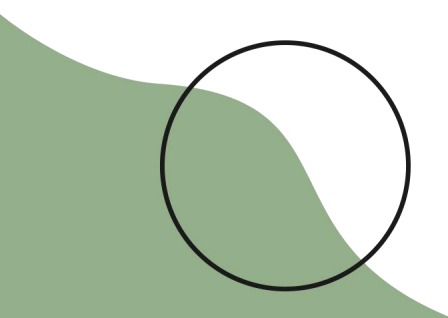
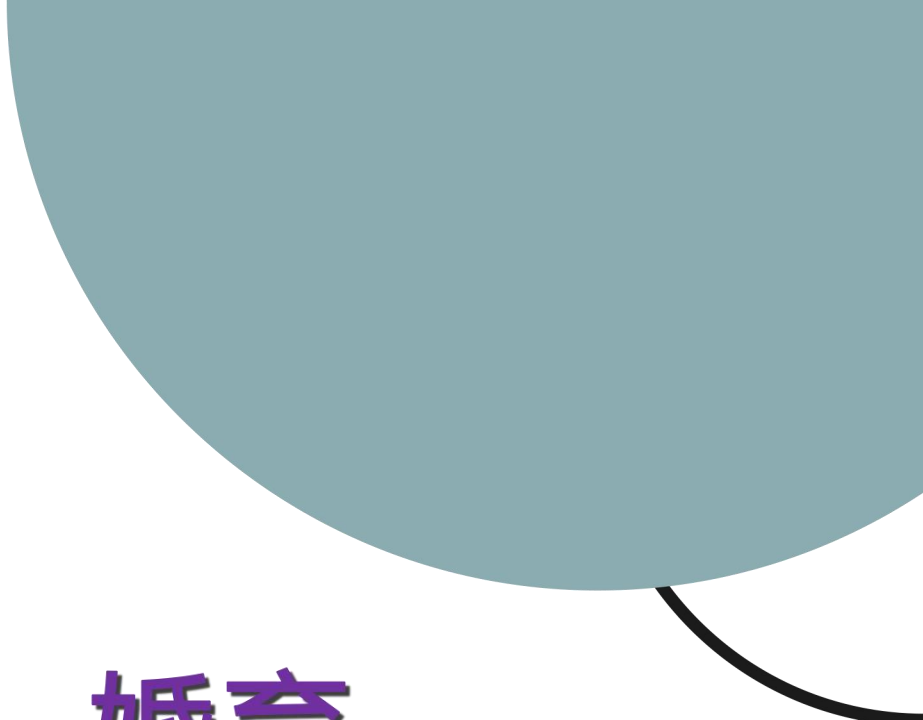
一种解释：父母教养方式对儿童发展的影响

• 放纵型（溺爱型）

- 溺爱型的父母对孩子则表现出很多的爱与期待，但是很少对孩子提要求和对其行为进行控制。在这种教养方式下长大的孩子，容易表现得很不成熟且自我控制能力差。一旦他们的要求不能被满足，往往会表现出哭闹等行为。对于父母，他们表现出很强的依赖性，往往缺乏恒心和毅力。

• 忽视型（冷漠型）

- 忽视型的父母对孩子不很关心，他们不会对孩子提出要求 and 对其行为进行控制，同时也不会对其表现出爱和期待。对于孩子，他们一般只是提供食宿和衣物等物质，而不会在精神上提供支持。在这种教养方式下长大的孩子，很容易出现适应障碍，他们的适应能力和自我控制能力往往较差。

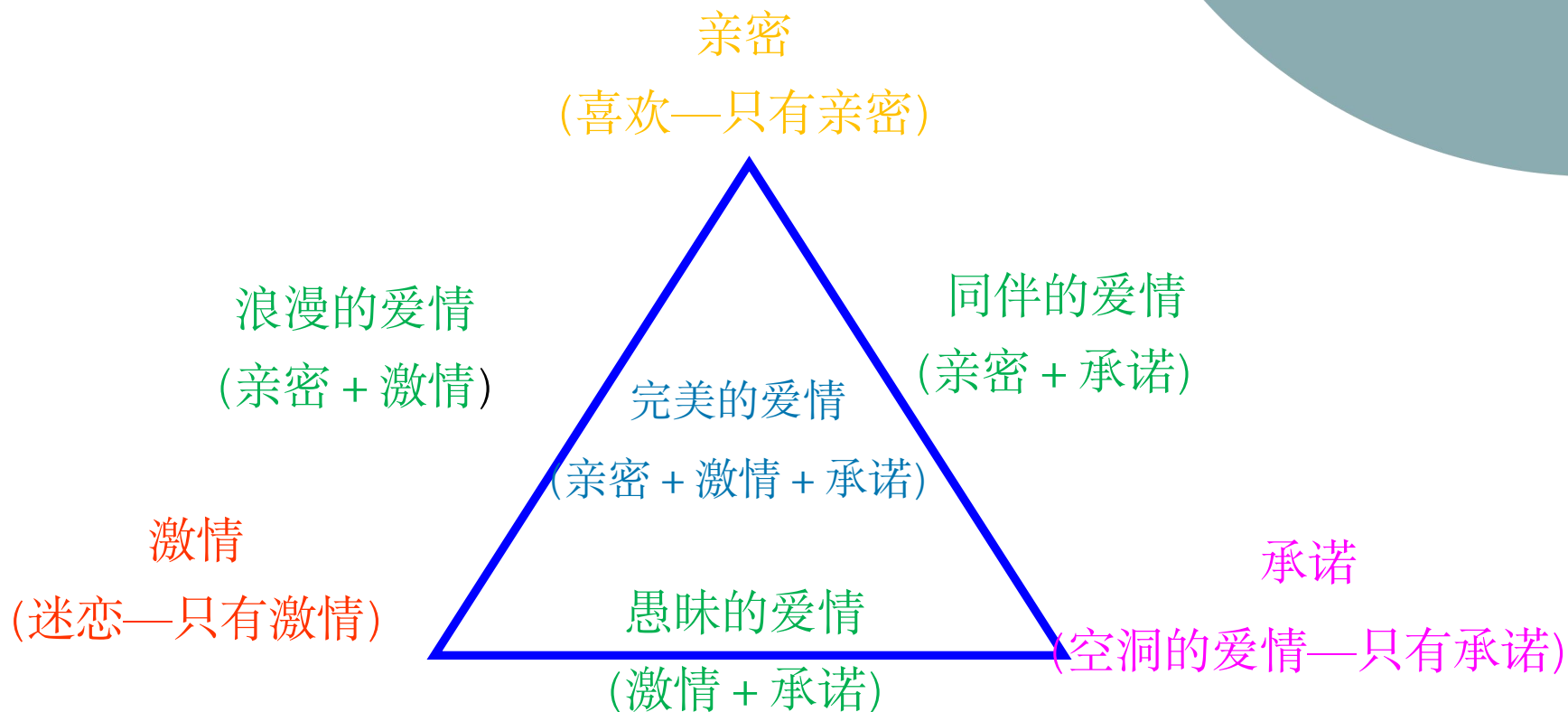


创造依恋——恋爱、婚育

你是在何种情况下开始谈恋爱的？	总数
一见钟情	36.61 %
摆脱压抑感	26.07 %
证明自己的魅力	16.25 %
满足好奇心	14.64 %
赶潮流	6.43 %

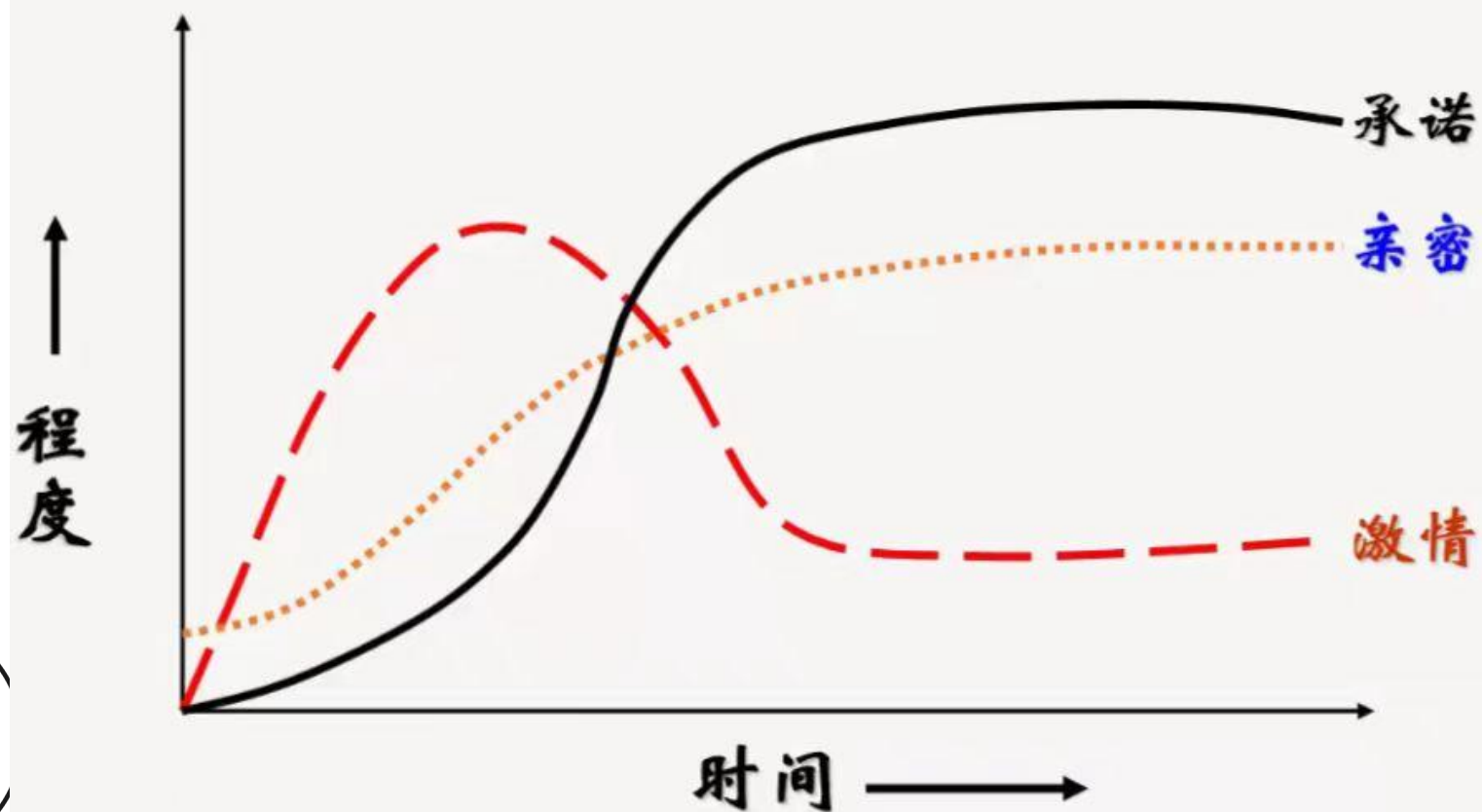
爱情三元论（线上课）

- 心理学家眼中的爱情



斯登伯格“爱情三因素论”

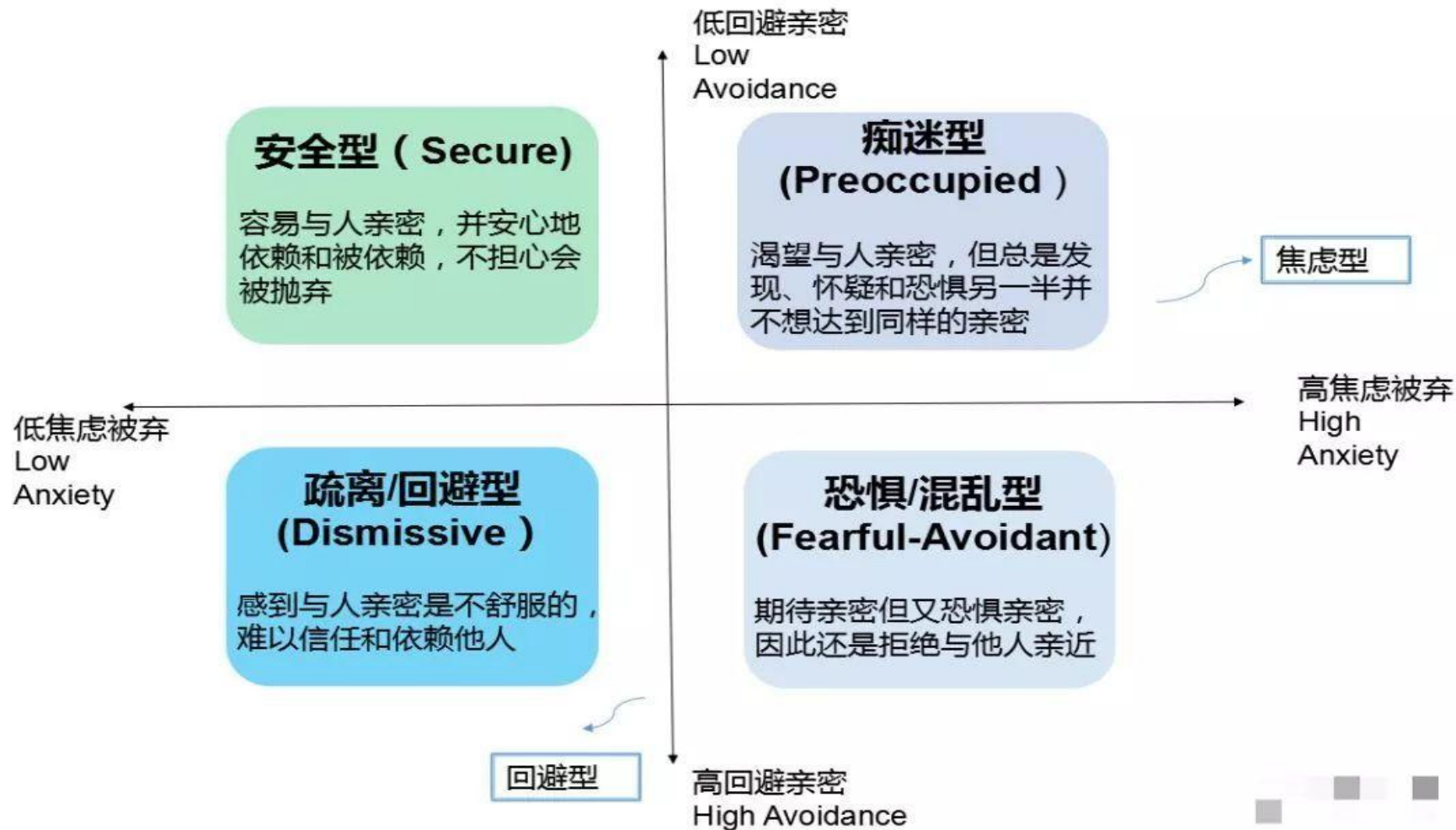
爱情的心理学解读——R. Sternberg



恋爱心理发展过程

- 第一阶段：共存（热恋期，轮晕效应）
- 第二阶段：反依赖
- 第三阶段：独立
- 第四阶段：共生
 - 新的相处之道已成形
 - 相互扶持，不会互相牵绊，而是互相成长

成人依恋类型



依恋类型是否可以改变？

- 敏感期：人类婴儿对成人的依恋从6个月开始，但何时结束仍是一个谜
- 当进入一个安全的长期的成人人际关系时，想要改变自己的依恋类型也是可能的
- 在一项研究中，30%的年轻女性在两年的时间内改变了她们的依恋类型，这表明依恋类型并不是在童年生活早期固定后不能不变的

每一代人都会问

我们需要谈恋爱吗？

繁衍、情感

跟谁谈？

喜欢的人
安全型依恋

平淡了怎么办？

爱的能力

失恋了怎么办？

绘本



恋爱的能力

- 和他人建立亲密关系的能力，它对人的一生发展有着重要的意义
- 具备了爱的能力会引导一个人去真正地爱他人，也真正地爱自己
- 能真正体验到爱给人带来的快乐和幸福
- 恋爱的过程也是培养爱的能力的一个过程

- 识别爱的能力
- 表达爱的能力
- 解决爱的冲突的能力
- 保持爱情长久的能力
- 拒绝爱的能力

保持爱情长久的能力

- 保持爱情长久的能力，是上述能力的总和
- 做个独立的人，有自己的生活空间，切不可把爱情当做生活的全部
- 尊重对方，信任对方，尊重对方的选择，尊重对方的个人隐私，允许对方有个人的生活空间
- 学习和发展爱的能力是贯穿于每个人一生的任务，它会让人终生受益





小说、电影：《傲慢与偏见》

耳熟的几个金句

- 依我说，干什么事，都不像读书这样令人快乐
- 只考虑金钱的婚姻是荒谬的，而不考虑金钱的婚姻是愚蠢的
- 并不是我们所有的人都会拥有浪漫
- 因为傲慢，你无法爱上我；因为偏见，我无法爱上你
- 人身上的变化那么多，你永远可以在他们身上看出新的东西
- 一本经典的魅力在于它传递出来的价值是可以经得住时间考验的



ANNE HATHAWAY JAMES MCAVOY JULIE WALTERS JAMES CROMWELL MAGGIE SMITH
BECOMING JANE



电影：《成为简.奥斯汀》，一个女性的成长

我们的心理健康目标

- 热爱生活
- 珍视生命
- 自尊自信
- 理性平和
- 积极向上



感谢观看
第15周见

