

我们到底为什么会爱上另一个人？



» 为什么茫茫人海中,在你认识的那么多人中,你偏偏会选择跟你的伴侣在一起呢? 好莱坞爱情电影告诉我们说:“爱情是盲目的”。但是心理学家告诉你:“爱情不仅不是盲目的,而且是非常能够解释的。”我听过的最霸气的一句心理学家说过的话就是:“告诉我你爱谁,我就能告诉你你是谁。”

看到自己的存在
Nathaniel Branden 教授,美国最资深的研究自尊的心理学家,是这样解释的:就像我们看到所有东西一样,我们希望“看到”自己也是真实存在在这个世界上。这个“真实存在”的物质形式我们很容易看到,因为我们只需要照镜子就好了。我们之所以那么喜欢看镜子中的自己,很重要的一个原因是:镜子可以让我们在意识层面感受到自己的客观存在。

但有一部分的自己是我们无法直接“看到”的,这部分就是我们的灵魂。我们的思想、价值观、信仰等东西可以在某种程度上通过我们所取得的成就得到体现,比如我们画的一幅画或者设计的一栋建筑,但是我们的整个灵魂却无法在这个世界中以实体的形式展现出来,这是让我们十分不安的事情。

那我们的灵魂要怎样才能像其他真实存在的物质一样被“看见”呢?

只有通过另一个跟我们一样有意识存在的人!这个人如果能够“看见”我们的灵魂,并且通过跟我们的互动,把他们眼中看见的灵魂反射给我们,我们就知道自己的灵魂也是像所有其他真实存在的物品一样是可以被看见的了。换句话说,别人,就像一面镜子一样,可以照到我们的灵魂。而我们需要这样的镜子,才能看到自己的灵魂,真实的存在于这个世界,就像我们照镜子的时候知道自己的身体是真实存在的一样。

心理可见性原则
Nathaniel Branden 教授指出,我们之所以会持久爱上一个人(短暂的不算,因为短暂可能是因为一些错误的原因),本质上是因为他提出的“心理可见性原则”。就像一面镜子一样,如果你的灵魂真正的被一个人看见,你就会爱上这个人。当你发现,如果别人看我们的眼光跟我们内心深处最真实的自我看法是一致的,并且他们通过对我们的言行,表现出对我们的这种理解,我们就会有一种深深的被“看见”的感觉。

举个例子。首先我们假设你有相对成熟的心理和比较正确的自我认知,然后你觉得自己是一个乐观、活泼开朗、对生活充满热情、勇敢并且十分自信的人。这时候你遇到了一个悲观、封闭、没有热情并且非常不自信的人。他会把你的自信视为是一种攻击,并且对你所有说的话和做的事情的意图产生怀疑,总觉得你要操纵他,这个时候你会是什么感受呢?你可能觉得困惑、不解并且被深深的误会和不被理解。换一种情况,当你非常自信的表达自己,然后另一个人立刻读懂了你的自信和从容,对你会心一笑时,他给你的感受又是什么呢?你会觉得自己被他“看到”了。这,就是我们所说的被看见的感觉。

当我们遇到一个想我们所想,发现我们所发现的,珍视我们所珍视的,在不同的情形下的反应也跟我們相同的人时,我们不仅会体验到一种强烈的亲近感,而且会感觉

到通过这个人,我们看到了自己。当你发现所有定义你是谁的那些信仰、价值观、品质、特征和行为会在另一人身上都表现出来时,你会有在她身上种认出了“自己”的感觉。这也是为什么我们寻找在本质上跟自己相似的人。

再举个例子,假设你是一个对高自尊、觉得每个人都充满无限潜质、觉得自己的人生充满无限可能并且感到这个世界会对你的努力,天赋和才华做出响应的人。当你遇到了一个同样认为这个世界是一个会对她的所有努力、天赋和才华做出响应、高自尊、并且相信自己的无限可能性的人时,你又会有一种由衷的欣赏,并且她的一举一动都会提醒你自己:这些她身上的,都是我最珍惜的关于我自己的。

心理可见性和自我探索
其实我们的心理可见性总是有一个程度问题。从我们童年开始,我们便一直逐渐通过与别人的互动中不断地更加了解自己。每个孩子都或多或少在家庭里被“看见”,因为没被看见的孩子是根本无法生存下去的。但有无数的孩子,因在家庭里的不被看见而造成他们在成人之后的亲密关系中总是觉得不安全或者觉得自己不足。

心理可见性其实是开启了我们自我探索的大门。我们在各种与他人的互动中不断地加深自我认知,但是没有什么比亲密关系更能增加我们的自我认识了。在一段我们被真正看见的亲密关系中,我们会不断地发现自己之前都没有意识到,或者是还没有浮出水面的自己——那些我们没有能力、潜伏起来的潜力,那些我们从来没有明显地表达出来的性格

特质等等。

举个例子。比如你的伴侣是一个比你更好地跟自己的身体和自己的情绪连接在一起的人,那么跟她在一起的时候,你也会不自觉的去探索你跟自己身体和自己情绪的连接;在比如你的伴侣是一个很自然的表达自己内心的孩子的人,而你是一个内心小孩受到压制的人,如果你的伴侣告诉你:亲爱的,我看到了你心里的那个孩子,并且鼓励你表达出来,你很有可能就可以把你原来表达不出来的那个孩子表达出来。

成熟的亲密关系中最美好的事情之一,就是当你都在怀疑自己时,你的伴侣对你说:亲爱的,请不要假装你不知道你可以做到,请你做自己!

记得在我最开始学游泳的时候,每次游2000米是一件非常令人畏惧的事情,但是就有一个小伙伴在我非常怀疑自己的时候跟我说:“别假装你不可以做到,我知道你可以。”那一刻他看到了我都没有看到的自己,我发现我的确可以。那一刻,我被看到了。

在爱你当中,我遇到了自己。

这就是我们为什么会长久的爱上另一个人并且一直跟这个人在爱中的一个重要的原因。

因为在你眼中,我看见了我在眼中的自己;

因为在你那里,我看到了我自己的影子;

因为你真正地看见我,并且不断让我发现新的自己;

我爱你,因为在你眼中,我真正找到了自己在这个世界上存在的感觉。

在爱你当中,我遇到了自己。

【相亲指南】

爱情里女人这6种行为最掉价

热恋中的女人越盲目就越“掉价”。你为他付出很多,他不但没有感受到,还使劲远离你。

1、你一手操办所有起居饮食
男人或许需要一个贤惠的女人为他打理生活,但过度为他操劳,你就成了他的老妈子,试问谁会对老妈子有心动的感觉?爱情中俩人要相敬如宾互敬互助,所以家务之类,其实两个人一起分担才是正确的选择。

2、总缠着让他陪你
女人是个很容易觉得孤单的群体,在一段感情中,也经常会患得患失,害怕自己不够好留不住恋人,所以想方设法的抓紧对方,。因此,如果恋人冷落了他们,就会开启矫情模式,琼瑶剧主角上身,哭啊闹的,质问恋人自己做错了什么,这么反复折腾,谁能受得了。

3、“嫁他就是等他养你”
男人养你一时,不一定养你一世。如果你成了依赖他的寄生虫,像不像他养的宠物?一月不给你生活费,你立马就得慌神,他完全把你掌控起来了;你在家做得再累,他也不会认为你有他辛苦,因为你没有挣钱;他想不到你守家的寂寞,为他养育子女的艰辛。等到男人张口闭口“你吃我的穿我的”的时候,你才发现自己完全丧失了作为女人的尊严。

4、时刻查岗严防死守
他和朋友约会,你查问朋友的名字、性别、约会地点;他说加班,你就晚上8点准时打电话到他办公室查岗……爱情里若是有了“监视”,那这段感情还有什么幸福可言?他若真想逃避,你可能时时查岗都不见得有用了,爱情再美,也要有尊严。我们都需要和周围的人交往,需要工作,需要在爱情之外,拥有一些其他东西。静下来想想,放手是另一种紧握的方式,你收到了吗?

5、为了他杜绝外面所有的邀约
得知你有这样的行为,你身边的朋友们有没有为你捏一把汗?对于自己的男朋友这样言听计从,紧紧的束缚感可能会压得你喘不过气来。热恋中的你也至少要保留住自己的私人空间,这样也是为了不让爱情占据你的全部。删掉所有男性朋友的联系方式,拒绝外面所有朋友(尽管只是闺蜜)的邀约,这种“监禁式”的恋情并不是正常恋爱的发展模式。

6、他没送过任何礼物,你却为他费尽心思
总是你一个人一味的付出,让人觉得你们的恋爱关系失去平衡。不想给别人这种印象的话,那么有来有往比较好,如果男朋友真的没有给你送过任何东西,不妨侧面敲击一下他,试探性的给他提个醒,也能增添不少情趣。

朝鲜游,出乎你想象的美妙

上海包机直飞朝鲜平壤正式启动

上海至朝鲜包机游自启动以来,朝鲜游受到了极大的关注。据延边国旅上海分公司等单位介绍,从报名的游客来看,其中不乏一些有“朝鲜情结”的中老年游客和“探秘”青年。为满足特殊个性化需求,上海至朝鲜包机游于9月起,推出中朝老年友谊大型民间交流活动,带领中老年游客重温激情燃烧的岁月。

朝鲜,一个在大多数人看来神秘莫测的国度,一个被众多世人以为贫穷,落后,高度政治化,与外界几乎隔绝的国度;一个被太多人用灰色照片留下如

同逆着时光隧道穿梭了几十年印象的国度……然而在我眼里,他还有着不为众人所知的另一面:城市规划整洁,风景秀丽,人民质朴而友善等。尽管它也有很多不足,但是,我们希望用自己的镜头,记录朝鲜的正能量,让更多不了解的人从另外一个角度来重新审视它。

平壤是朝鲜民主主义人民共和国的首都,是朝鲜最大的城市,古城具有1500年历史,是朝鲜古文化发祥地之一。“平壤”一名意为“平坦的大地”,“幽静暖喝的地方”,整个市区跨大同

朝鲜5日红色之旅:
体验朝鲜三千里锦绣江山的秀丽景色;入住朝鲜最高级酒店(羊角岛酒店);
缅怀革命先烈,体验冷战。亲临世界最后一堵隐形的“柏林墙”真正的三八线,感受浓烈的军事氛围;参观中国人民志愿军烈士毛岸英之墓。

朝鲜5日深度游:
入住朝鲜当地一级酒店



朝鲜首都平壤,风光区妙香山,沿途欣赏浓郁的朝鲜乡村自然风光,感受朴实民风,畅游朝鲜经典旅游景点。

朝鲜5日风景游:
入住朝鲜当地一级酒店
首都平壤,风景区妙香山,沿途欣赏浓郁的朝鲜乡村自然风光,感受朴实民风,畅游朝鲜经典旅游的景点。

咨询热线:
64656430, 4006902600

