



图 TP

避开思考盲点 别让幸福“短路”了

很多时候我们觉得不可能错的想法,真的是对的吗?爱情里面很多时候会试着用自己的论点去打败对方,导致两败俱伤,损害彼此的关系。下面就来分享爱情里常见的“思考短路”,并列修复方法供大家参考。

盲点 1: 将自身想法投射到别人身上

例:这周末我想去看这部电影,我记得他也喜欢看冒险片,买两张有优惠,先下单再说吧。

投射作用是常见的心理现象,我们倾向用比较简单的方式理解这个世界,其中最简单的方法,就是认为世界跟我们所想象的都是一样的。所以,我们有时候倾向把对方“绑在”自己的决定上,带他去自己想去的地方、谈论自己想听的话题、吃自己想吃的东西。

可是,我们永远不知道对方想的是不是跟我们所想的相同,而且即使相同(例如她真的去看那部电影),我们也错过了让对方自己做决定的机会。一般来说,人是喜欢有选择权的。可是当选择的项目太多的时候,又会让人有一种不知所措的感觉而产生焦虑。所以,在“开放无限选项”与“强制投射主导”之间,我们可以给对方“最好的选择权”。你可以用“我想去看这

部电影A耶,可是同时还有BCD在上映,那么你想看哪一部呢?”在两种极端做法间,取得平衡点。让彼此都为共同进行的活动承担一些责任,是成熟也尊重彼此的做法。

盲点 2: 将感觉或期望投射到事实

例:你不是说这个地方很好玩吗?结果呢?

虽然我们常说相信另一半,但是对于对方所推荐的食、地、物,仍然可以抱持开放保留的态度。这里有两个重点:(a)他口中说的好玩,可能和你以为的不同;(b)他曾经觉得的好玩,可能和现在的事实不符。毕竟事过境迁,景物更迭,可能经营也易主了。以前的美好经验,并不代表以后会永远美好下去——这同时也是第三个偏误。

盲点 3: 经由过去推论未来

例:“我上次来这里的时候,不是这样的!”“你以前都不会对我这样,现在怎么……”

人类对于身边的人们常常有一项

错误的预期是:个性是连续恒常不变的。一般来说,我们在不同情况下,会作出的决定当然会有些不同。所以,你曾经所认识的这个地方、你记忆中她的样貌,也只是“曾经”而已。当他做出与我们预期不同的事情的时候,我们会问自己:“我以前看见的,是真正的他吗?”可是,我们真正该问的问题应该是:“我以前看见的,是全部的他吗?”

盲点 4: 经由单一(或数次)的观察,即推断长久的法则

例:每次他都不回我简讯,我想他应该是对我没有兴趣吧……或是,其实他根本是一个不懂得尊重别人的人?

上述的这个例子,可能比较常出现在单恋者身上。调查发现,单恋者主要的认知特征是“个人的揣度”,可能只是几次对方没有接电话,就觉得自己失去希望了;或许只是因为一起出去的时候,对方没有回应自己的某句话,就觉得自己被拒绝了;可能因为一

次的邀约失败,就觉得他不喜欢自己了等等。

盲点 5: 经由存在而推论“应该”

例:“你不觉得,这是一个男朋友应该做的事情吗?”

事实上,不存在任何一件特定的事情,是男/女朋友“应该”做的。这个社会虽然给予不同的角色很多的期待与负担,包括男生应该要温柔体贴、女生应该要温顺婉约、男朋友应该要……可是,恋爱是两个人在谈的,彼此才是这段关系的主人,并不因为“角色”本身,而规范那些是他应该做。遗憾的是,讲是这样讲,过去研究却发现我们的恋爱关系非常容易受到身边的朋友、家人甚至亲戚影响。

在感情中彼此做到哪些事情比较好,应该是由两个人共同讨论出来的。别人的经验与建议,固然可以当作参考,但这段感情还是得靠自己来经营。因为其他人说得再多,都无法替你的感情负责。具体的做法是,把“他说的”、“你以为的”、“别人期待的”通通先写在一张纸上面,然后等到情绪不再高张之后,再问自己:他们的期待,真的也是我想要的样子吗?

【爱情秘籍】

当一段感情到了某个阶段,如“七年之痒”大关,许多女人就会开始非常焦虑。到底要怎么做,才能让感情一直保持在最初的热度,不因时间而失温呢?

预留换气的时间与空间

当我们在水中游泳的时候,也需不时地脱离水面换气,和另一个人的相处与生活也是如此,不要让男人一直保持在同样的空间跟动线中活动。不要把全部的心思都放在男人的身上,让你们都可以到别的地方换换气。

调整过高的期望

有时候,在进入爱情之前,每个人都会对自己心中的王子与恋情存有一定的幻想,当恋爱开始后,现实的落差让我们不禁有点失望。但这不是男人的错,而是源于你过高的期望。所以时间一久,女人就要懂得依合理的情况去调整自己对另一半的期望,不要替男人开出各科的考卷,每天都在算他今天到底得几分。

改变空间,转换角色

在工作中,认真的女人最美丽;在两人独处的时光,温柔的女人最美丽;在与男人朋友的聚会中,会撒娇的女人最让人羡慕;在逢年过节家人聚会中,贤慧的女人最美丽。

怎样让感情保持最初的温度

【恋爱课堂】

从影视剧看吵架的学问

“你还说我呢?你瞧瞧你自己!”“你从来就没关心过我!”“全都怪我不成吗?”这些话你熟悉吗?伴侣间吵架是免不了的,可你知道吗?吵架也是管理爱情的一种方式。就让我们从各个影视剧中挑选一些伴侣间最常用的吵架句式,做出点评,为大家提供恋爱小建议。

1. 你还说我呢?你瞧瞧你自己! 类似句式:“你又好到哪里去?”等

电影《消失的摩根夫妇》里,摩根太太臭骂丈夫非但不体谅自己不孕的烦恼,反而借口逃避最终出轨。于是摩根先生把歉意全部丢光,跳着脚大喊:“那你呢?你又好到哪里去?你体会过我的感受吗?”摩根太太更加火大:“你居然还有脸说我?你瞧瞧你自己!难道你出轨是我的错咯?好吧,我们用不着废话了,离婚!”“砰!砰!”两扇门分别被摔上了。

点评:这句话使用的是以其人之道反制其人之身,感觉自己错了,还要在嘴上讨回一点面子。争吵中有这样的话,说明婚姻中的对方都不是省油的灯,双方势均力敌,吵架也是不了了之。这句话的厉害之处就是让有理的人变得不那么有理,如果对方不就此打住,接下来双方就会纠缠在陈年旧事的追溯中。这样说就好些:“这事是我不好,不过你忘了吗,你也这样对我呀!”

2. 你从来就没关心过我! 类似句式:“你总是……”等

珍妮弗·安妮斯顿在自己制片的电影《分手男女》中,还原了这样一位



图 TP

“琼瑶式”女主角。粗线条的丈夫盖瑞永远让她不满,某日家庭聚餐之后,她让他洗碗,他再次随口应付,忙碌了一天的女主角爆发了:“你为我着想过吗?在我要求你以前,你为我做过什么事情吗?你从来就没有关心过我!”“我没关心过你?是谁陪你看傻了吧唧的芭蕾舞而放弃了足球赛?我看你才是从来就没关心过。”

点评:这句话要看争吵中的语气,如果是法官终审的那种口气,伤人更伤情,等于把对方多年所有的好意都当成了驴肝肺,听这话的他/她肯定心里堵得慌,心中原有的温情转眼变为冰水。如果语气是哀怨的,那么说话的人其实是渴望得到对方更多的关心和在意,这话听起来是一种请求,让对方多少有些内疚。这样的话最好少说,如果想说成这样表达:“我现在感觉不到你的关心了。”

3. 好好好,都是我的错行了吧! 类似句式:“全都怪我不成吗?”等

看似是大气度的包容,其实却坚硬得如同石头门,把沟通结结实实地

挡在了外头。《双面胶》里的“强力大胶条”亚平,就是擅长“假认错”的主儿。某日丽鹃正在为老公只通知了婆婆不回家吃饭而愠气,晚归的亚平进屋,丽鹃立刻兴师问罪:“你跟你妈讲,说明在你心里你妈的位置比我重要。”这时亚平已经不耐烦了:“好好好,都是我的错行了吧!”每次夫妻吵嘴,亚平总用这句话来对付丽鹃,最终矛盾多到“强力大胶条”也堵不住……

点评:说这样的话有些以退为进的味道,往往一个不爱吵的遇到一个想吵的,不愿意纠缠就用这样的话来金蝉脱壳。虽说自己认了却把对方置于无理取闹、不可理喻的位置,潜台词是“懒得再理你!”“我都认了你还要怎么着?”这会把一个想讲理的噎得嗓子冒烟。说这话的人嘴虽然认了,心里还拧巴着,慢慢地憋出火来,没几天还得吵。即便不吵,也会出现一种被动攻击的味道,凡事都等着对方拿主意。潜台词:“你不是总对吗,那你看着做吧!”不憋死你也累死你。

【达人支招】

好男人的标准有哪些

好男人的标准是什么?对于好男人的定义有很多,最重要的一点就是适合你。下面分享情感达人归纳的4大好男人标准,不妨从中取经,学会辨别好男人,找到适合自己的真命天子。

一、时间观念与礼貌

会尊重你的时间,才会尊重你。如果有意外,无法在约定的时间出现,也应该电话联络你,并告知你预定抵达的时间让你安心。如果迟到还不知道要联络,甚至你主动联络他也手机不通或不回电,这样的男人似乎责任感不足,交往下去的话,小心哪一天人间蒸发让你哭诉无门。

二、尊重你并有想法

约会的时候,你在干嘛?吃顿美食,被男人的笑话逗得花枝乱颤,然后心花怒放地回家?如果你只是这样的话,真是浪费了约会的大好机会,当然不是说约会不能吃美食不能开心享受,而是在这同时,也是一个观察对方是不是好男人的机会,千万不能放过。选择餐饮的地点和店家,男人应该要先询问我们的意见,如果我们回答“随便,都可以”,他应该要立刻提出他的建议。他如果重视这场约会,就会事先做功课,知道附近有哪些餐厅,不能提出建议的话,就代表他不够重视、不懂生活品位或者没有主见。

三、小细节看大方向

可以用几个指标来检验男人的体贴指数。

首先,到一个地方如果是要自取餐具和自倒茶水,男人应该要替你服务。他应该先让你看菜单,如果是两人共食而你却没有意见,他也能在一两分钟内就决定餐点,如果能够先询问并记住你想点的餐点,然后在服务生过来的时候一个人完成点餐动作(连饮料去冰半糖的要求都不遗漏),加分!其次,付账的时候动作要比你快。就算两个人是各付各的,男人掏出皮夹的速度也应该要比你快。两人并肩而行时,他会帮你注意路况并且让你走在较安全的内侧。最后,两人分离时,能够目送你搭乘交通工具离开,并打电话确认你是否平安到家。如果是亲自送你回家,能够目送你进门。

四、家人朋友观人格

观察男人还不够,有机会一定要和他的家人和朋友接触。譬如,男人公司员工旅行或朋友聚会,可以携带的话,你就借机去好好认识一下他的同事和身边的人。从他和同事朋友的相处和互动,大约可以推论他是个什么样的人。当然如果遇到热心的人向你爆料,无论爆他的好料坏料,对于你来说都是能够侧面了解他的好事。

另外,男人要孝顺,如果他对自己的家人都不好,你要怎么期待他会好好对待你的家人?相处时会适度提到他自己家庭和家族成员的男人,加分!但谈得太多也不行,感觉他太倚赖自己原生家庭,小心结婚之后若有婆媳问题,他不会为你挺身而出。