# 关于人际关系的美文

来源：网络 作者：蓝色心情 更新时间：2024-06-22

*关于人际关系的美文（通用3篇）关于人际关系的美文 篇1 每个人都有自己的一套三部曲，譬如有人的三部曲是 我很优秀，你不能指责我，否则我会离开你 ，有人的三部曲是 我很性感，你要为我激动，否则你就不是真男人 ，有人的三部曲是 我很强大，你得服...*

关于人际关系的美文（通用3篇）

关于人际关系的美文 篇1

每个人都有自己的一套三部曲，譬如有人的三部曲是 我很优秀，你不能指责我，否则我会离开你 ，有人的三部曲是 我很性感，你要为我激动，否则你就不是真男人 ，有人的三部曲是 我很强大，你得服从我，否则你会很惨 ，等等。我自己推测，贵州关岭布依族苗族自治县坡贡镇一个警察之所以将两名村民开枪打死，很可能是因为他深陷 我很强大，你得服从我，否则你会很惨 的自恋幻觉的游戏中。

如果你遇上贵州这样的警察，或遇上一个 我很可怜 的女子，你该怎么办呢?到底是应该尊重自己的难受而拒绝他们，还是为了维持这个关系，或保护自己的安全，而顺应他们呢?听上去，我们只有两个选择，要么拒绝他们，要么顺应他们。并且，如果仔细地去体会的话，我们会发现，当拒绝时，会有愤怒产生，而顺应时，会有压抑感。

这种愤怒，这种压抑，其实都是敌意。所以才会有科胡特的解决办法 不含敌意的坚决 。这个术语，我自己的理解是，主要说的是拒绝别人的投射时，你很坚决，但同时，你又没有一点敌意。敌意之所以会产生，是因为对方投射的威胁性信息C刺中了自己，而不产生敌意，是因为这个C没有刺中自己，自己没有对它产生任何反应。

做到这一点很不容易。例如，假若一个警察没有道理地用枪指着你的头，威吓你跪下来，你要么会有恐惧产生，要么会愤怒产生，要么这两者同时存在。总之，他的威胁性信息会激起你很大的情绪反应。设想，他的威胁是10分，那么你的情绪反应也常常是10分，不管是恐惧还是愤怒。恐惧意味着你彻底被投射了，而愤怒意味着你把他的投射彻底反弹了回去。也就是说，他投射来的10分的敌意，也激发了你的10分的敌意。

但有没有可能，你没有敌意产生呢?被人用枪指着头，这种挑战太激烈了一些。换一些简单的情景，设想你遇到一条哈巴狗，它在向你咆哮。咆哮，自然是一种敌意。那么，你可以不对这种敌意产生敌意吗?很多人难以做到，我经常见到，有人对向自己叫的小狗产生强烈的愤怒，甚至会严重控制。但也有很多人可以做到，他们会对咆哮的小狗微微一笑，他们知道，这条小狗根本威胁不到自己，是它自己在瞎紧张而已。

那么，情景更进一步恶化呢?现在是一条猛犬在对你发出低沉的吼声，你会如何?我一个好朋友，她尤其喜欢大型犬，每当见到大型犬时，她会喜不自胜地走上前，抚摸它们，抱它们，和它们说话。好几次她这样做时，我都会担心，但结果每次都证明，那些看起来不好惹的家伙都和她处得很好。但是，它们只是对她这么友善，如果我接近它们，它们还是会很警惕，甚至发出威胁性的声音。她能做到这一点，是因为她心中对它们没有一点敌意，结果她的善意驯服了它们，而我做不到这一点，是因为我心中对它们有敌意，所以也唤起了它们的敌意。或者也可以反过来说，只要它们有一点敌意，我心中也有会敌意起来，而这会接着唤起它们更大的敌意

关于人际关系的美文 篇2

要理解 不含敌意的坚决 ，关键是 投射性认同 ，也即我以前的文章屡屡提到的 自恋幻觉 的游戏。概括起来，这个游戏是一个三部曲：我做了A，你要做B，否则会有C。这个C，是怨气，是威胁性的信息。

有时，这三部曲会简化成两部曲 我希望你做B，否则会有C。当一个人大权在握，而且又有极强的控制欲望时，这种两部曲会出现。但在大多数人际关系，尤其是亲密关系中，更常见的是三部曲。为什么我们会有那种矛盾呢?按照对方的要求做事就会难受，而拒绝对方又会内疚或担心对方不高兴。

因为，每个人都想按照自己的意志行动，所以当强迫自己按照别人的要求做事时就会感到难受。但是，因为对方发出了C的威胁性信息，我们也会接受到这一信息，尽管对方意识上未必发出，我们意识上也未必意识到这个信息，但我们的潜意识会捕捉到，而我们的身体会有反应。有意思的是，每个人都有一个蛮核心的三部曲，这个三部曲在自己最在乎的亲密关系中会表现得淋漓尽致。我有多个朋友和来访者的三部曲是 可怜 ，具体说来就是 我好可怜，你不关心我，我要疏远你(或我会让你后悔，或你不是好人，等等) 。

一开始，这个三部曲很容易奏效，尤其是女性。因为，当女性显得楚楚可怜时，男性会觉得对方很需要自己，所以很容易建立关系。但是，随着时间的推移，男方会越来越不愿意继续可怜她，而她也会觉得男方越来越忽视自己，于是这个关系就越来越脆弱了。

从男方的角度看，他是渐渐发现，好像自己的行动被限制了，自己只能用一种方式对待她，假若换成其他方式，她就会不高兴。为了让她高兴，他愿意做很多努力，但他越来越觉得没有自由，最后他会感到很厌烦，一看到她的可怜样就会忍不住有怒火产生。从女方的角度看，她对自己的逻辑很执着，这种执着不仅是思维上的，更主要是感受上的。她的确觉得，只有当被呵护被照顾被安慰的时候，她才能感受到男方是爱自己的，而换成其他方式，她似乎都没有什么感受。

结果会成为一个恶性循环，男性越是觉得厌烦，越是觉得想逃离，女性就越是担心失去这个关系，这时她就会对 我很可怜 的游戏更为执著。于是，她会自觉不自觉地将 我很可怜 的游戏推向极致，如生病，甚至发生一些灾难，好让对方可怜自己。但这时，男方常常已是厌烦到极点。这个关系随时就可能会断裂。这的确是一个两难境地。作为男性，他会发现，如果他继续可怜她，自己会难受，如果不可怜她，她会不高兴，会生病甚至出现一些莫名其妙的灾难，尤其令他担心的是，她好像会离自己而去。

这样一来，他就很难不玩这个游戏，而一旦他决定不再配合，往往就是关系的结束之时。不过，很多时候， 我很可怜 的女性未必给男性这个机会，她们会不断制造 我很可怜 的处境，而只要男性有几个处境忽视了她，她就会主动结束这个关系，而继续寻找下一个目标。

关于人际关系的美文 篇3

记得一个小说中，写一个女子在男友的威胁下，去敲诈自己的前情人，那个情人有一个诗人朋友，他过来和她讲数。当时是在海边，这个女子在自己的愿望无法达成时，她退到悬崖边，威胁说，你不要走过来，如果你走近我，我就会跳下去。但这个诗人没有为她所动，而是微笑着走近她，轻松把她从悬崖边拉了回来。类似的情境，在电影中常出现，而在现实生活中，我也有朋友做到过。他们之所以能做到这一点，是因为他们没有认同对方投射来的敌意，最后化解了对方的敌意。

但通常，我们对这种威胁的反应要么是担心或顺从，要么就是不耐烦，甚至说，你想死是吗?那你去死啊，你为什么还不去死?!这两种做法，都意味着我们被对方的投射严重影响了。怎样可以做到不被影响呢?怎样可以做到 不含敌意的坚决 呢?

去年11月在香港学催眠时，美国催眠大师斯蒂芬.吉利根教我们做一个小练习：一个人向你打出一拳，你可以当面去感受这一拳打来，你也可以转身站在对方的后边，从这个角度感受他。两种感受截然不同，第一种情形下，你会感觉到紧张，而且会有恐惧或怒气升起，而第二种情形下，你的身体是放松的，而且会对这个人产生一种理解甚至悲悯。这是一个很好的做法。解释起来可以说，假若你以为，对方的敌意是针对你的，那么你也会有敌意产生，这很难避免，但假若你试着站在对方的角度上，感其所感想其所想，那么你很容易会理解他，那时就会产生不同的情感。

我一个朋友一次和朋友一起遇到枪匪。他们用枪指着她们的头，但明确告诉他们，他们只要钱。但她的朋友害怕极了，歇斯底里地叫了起来，而她赶紧抱住朋友，堵住她的嘴，安抚她，同时也安抚枪匪说，既然如此，你们把钱财拿去就是了。她回忆说，不仅她的朋友很紧张，她也明显看到，那些枪匪的身体也在瑟瑟抖动，这种情形下一旦敌意或恐惧被严重唤起，枪匪们会做出什么事来就很难说了，所以她努力去安抚彼此，好让伤害降到最低。换一个角度，站在对方的角度看问题，这是一个很好的方法，可以有效地化解对方的敌意。但有些时候，对方会极力坚持自己的做法，已经到达了似乎绝对不能沟通的地步，那该怎么办?

对此，德国家庭治疗大师海灵格的建议是，如果你必须要顺从，那么你可以告诉对方，我不是因为你的压力而顺从你，我是主动选择了顺从你。海灵格针对的主要是亲子关系。有时，你的父母会过于偏执，他们非要你做什么，假若你不做，他们会让你付出代价，甚至他们会以死相逼，而且这种逼迫似乎是真的。同时，你的境界也不是那么高，你很难对这种敌意不产生敌意。那么，在这种情形下，你可以转化这个游戏，你可以让父母知道，你不是认同了他们的投射才这样做，你是心甘情愿这样做，这是你自己的选择。科胡特说的是拒绝时你可以没有敌意，而海灵格说的是，假若你似乎不得不顺从，那你也可以没有敌意地去顺从。他们两人说得都很好，不过，我所知道的最好的说法和处理的实例，是来自明朝哲学家王阳明。

本文档由站牛网zhann.net收集整理，更多优质范文文档请移步zhann.net站内查找