

情为何物,心理学家告诉你!

浪漫的法国有一句谚语:生命是花,爱是蜜。爱,一直以来是人们津津乐道的话题。著名美国心理学家艾瑞克·弗洛姆在上世纪50年代著有《爱的艺术》一书,专门探讨“情为何物”,并提出爱有5个要素,下面,让我们跟着弗洛姆的洞见一探爱的深意。

爱是一种给予

爱情首先是“给”而不是“得”。“给”比“得”带来更多的愉快。

说起“爱”,你首先会想到什么?所爱的对象,还是自己有什么可爱之处?弗洛姆认为,当人们谈论爱时,首先是想“我会被人爱吗”“我如何才能被人爱”这些问题,却很少考虑“我是否有爱的能力”。真正的爱不是天生的,也不是大脑激素引起的一时冲动,它是一门艺术,一种能力,需要培养、练习。

在弗洛姆看来,爱首先是一种“给”的能力。这里的“给”不是有条件的交换,也不是“失去”,计较着我为你做了什么、付出了什么;也不是“牺牲”,带着痛苦忍受损失。对懂爱的人来说,“给”是自然而然地分享,同别人分享自己的欢乐、兴趣、理解、知识、幽默、悲伤等一切有生命力的东西。通过“给”,我们丰富了他人,在提高自己生命感的同时,也提高了对方的生命感。

以“给”的方式去爱人,

会让我们体会到自己的“富裕”和“活力”,感到自己生机勃勃而欣喜万分。其实我们肯定都有过这种感受:当你把自己珍惜、喜爱、在意的东西与他人分享,并看到别人感谢、喜悦的表情时,内心是多么满足和快乐。现代的实验研究也发现,这种助人、与人分享的“众乐乐”,比“独乐乐”会给人带来更深刻的幸福感。

要拥有“给”的能力,就要克服依赖性,成为独立的、有自我的人;也要消除自恋性,不以自我为中心;还要消除剥削别人的心态,不要老想着占他人便宜,得到好处。只有这样,我们才愿意献出自己,去分享,去爱。

没有尊重的爱是控制

爱,就要尊重他人,这是指我们有能力实事求是地正视对方和认识他独有的个性。

我们现在常说“尊重”人,更多像是一种表面的礼貌。而弗洛姆说的尊重,是人们打心底里接受“他本来就是这个样子”的感情。

爱情中,尊重就是要努力使对方成长和发展自己,而不是服务于我。但很多人,嘴上说爱,所作所为却是希望所爱之人变成自己接受和喜欢的样子,而不在于对方本来的模样:孩子明明对戏剧感兴趣,大人却觉得戏剧无用,让孩子学奥数;男朋友是个较为节俭的人,女朋



友却总嫌弃他不够浪漫,硬让男友学会“大方”;老师爱他的学生,却希望他们都成为“乖孩子”,不要过多发表自己的意见、看法。这些打着“为你好”旗号的“爱”,实际上是控制他人甚至是奴役他人。

尊重他人不是一件容易的事,受知识、经验所限,我们总是看不惯和自己不一样的言行。所以,要学会尊重,一方面是自己要独立、自爱,反省自己的优点、缺点,再推己及人,知道每个人都会有其特别的地方;另一方面,扩展自己的视野,多走走、看看,你会发现世界那么大,人有那么多不同,每个人都是独特而伟大的存在。

关心所爱之人是本能

爱情是对生命以及我

们所爱之物的积极关心。

一位母亲说她爱自己的孩子,却不在乎孩子的饥寒温饱,也不过问孩子身体是否舒适;丈夫说爱妻子,却不知道妻子爱好什么、做着什么工作;一个妇人说她很爱花,但人们发现她总是忘记浇花……我们会相信这些人爱着他们所说的人和物吗?

如果爱,就会关心;如果关心,就会行动。这几乎是人的本能,我们不太可能会对所爱之物无动于衷。喜欢一个人,就会看他朋友圈,从朋友口中去了解他;爱写字,就总是手痒痒想提笔;爱孩子,就想知道孩子今天过得开不开心,老师教了什么……如果缺乏这些积极的关心,那么所谓的爱只是一种稍纵即逝的情绪,而不是真正深刻的感情。

所以,如果我们真的爱着谁,不要吝啬语言,多去主动过问对方的生活,例如“今天上班有什么有趣的事吗”“什么时候去丽江旅行”,或是表达真诚的关注:“你看上去不太开心,愿意和我聊聊吗?”

责任感是爱的前提

责任心不是外部强加的东西,而是一个自觉的行动,是我对另一个生命表达出来的责无旁贷。

弗洛姆认为,当我们爱一个人时,他的生命不仅与他自己有关,而且也与我有关系,我对他负责,就像对自己负责一样。

责任心是一种自觉把分内事做好,并意识到自我行为的倾向。这在亲情中体现最为明显:父母会为保证孩子的温饱、教育、健康成长是自己的天职;对老人,我们有赡养的自觉;夫妻关系中,一方面是对双方物质生活负责,比如赚钱养家,也可能是关心对方心理上的需求,比如希望自己快乐也希望他能得到快乐;爱好养宠物的人也把照顾好这个“家庭成员”当做义务……其实,责任感也是关爱的前提,如果你感到自己对他人负有责任,你就自然会主动去关心他最近过得好不好,有没有办法让他更开心,当他遇到困难时为他挺身而出。当然,责任感并不代表

我们要完全承担另一个人的责任,把对方当婴儿一样对待,这样不仅不能让对方在你的关爱中成长,甚至会害了他。

爱的基础是深入了解

爱情是深入了解对方的表现。这个过程中,我们认识对方,认识自己,认识所有人。

人们只有认识了对方,了解对方,才有可能尊重对方。如果不以了解为基础,关心和责任心都会是盲目的。

真正去了解他人,要求我们要站在对方的位置上考虑问题,而不只是出于自己的偏见,自以为是地揣摩他人想法。比如,今天伴侣看起来很不高兴,从与他的沟通中了解到,他的不悦来自家庭;通过进一步询问,意识到他父母关系不好才是使他不安的症结,所以他可能缺乏安全感,而这正是我能给他的……如果我不尝试了解他,只是单纯地把他看成是个易怒的人,只是简单地缓解他的怒气,那么我就可能永远无法触摸对方的内心并给他真正需要的东西。

所以,别再敷衍了事地说“多穿点”“别伤心”“没事的”这些安慰话,对于爱人,多倾听,花些精力去了解和感受,从中我们会越来越理解对方,也更理解自己甚至所有人。(据《生命时报》)

分类广告

收费标准
每标高70元
(22字以内)

多刊更优惠

欢迎致电咨询办理

房产销售
出售现房
内大创业学院好房,商品房,环境好,国际户型南北通透,一次性付款,高层多套现房,看房18414373938

贷款咨询
贷款
低息免押,当天下款
15690912579

贷款 专业倒贷 转贷
15304718979 0471-2532157

贷款 代还信用卡
车房抵押贷款 银行转贷
当天放款 电话13674747485

咨询代理
资质代办(全区)
西部13674740675 东部18047554711

高价回收
电瓶电脑电缆变压器废旧物等13134711174

征婚交友
敖包相会 婚姻满意
男64岁副厅级退休宅身健康
男59岁丧偶省级正处内函
男46岁离电力副总高收入
男41岁短婚史金融主任优
男38岁未婚区机关科主任
男34岁未婚1.8米机关任职
女39岁未婚部队军官漂亮
女34岁未婚大学教师职慧
18748177891 4972420

内蒙古红玫瑰婚介是老字
牌正规著名婚介6202592

鹊桥婚介 诚信成功
男78岁丧偶处长退休有大房。
男66岁独居有车有房。男64岁丧偶
有车大房。男60岁丧偶有二职有
车有房。男48岁离异公司经理名
车豪宅。男30岁未婚事业单位有
车房。女65岁独居会计有房。女55岁
离异公司经理有车房。女53岁丧偶
有实体有多房。女39岁离异事业单
位有二职名车大房。女29岁未婚事
业单位有房联系电话
6934637,13294808473

招聘
招聘 土建,水电,装饰 监理师,面议3307348

招聘 汽车机修工多名
13347135236

招生培训
医师*护士*医学中级*副
高*消防*注会*硕士*二建
辅导咨询13071208198张

公告声明
●吴娜遗失蒙AGN129大地
保险公司交强险车标,保险
单号:PDDG2017150100460
00292,丢失补办。

●巴林左旗林东东城区香
樟阁工艺品店遗失税务登
记号1504221980100951x01
声明作废!

●许康遗失内蒙古医疗本,
编号09000047,声明作废。

●内蒙古安宣科技有限公司
遗失开户许可证和查询
密码,核准号:
J1910012218001、账号:
1505017066900000001、开
户行:中国建设银行股份有限公司呼
和浩特新华东街
支行。
●呼市环卫局不慎丢失一
份《内蒙古自治区非税收入
一般缴款书》(五联),票号
9821282449,现声明作废。

●内蒙古景通房地产评估
有限公司遗失蒙A5D267保
单号为
805072016150197009958的
强险标志,声明作废。

●盛乐经济园区熙熙食品
超市遗失营业执照副本,注
册号:150194600017051,声
明作废。

●注销:白春林注销呼和浩
特赛罕区西把栅沙梁村房
产证,产权证号:
2003025717 特此声明。

●注销公告:呼和浩特市大
陆生态园有限责任公司(注
册号:15010600008464)股
东会决议解散公司,并于
2016年11月29日成立清算
组,负责人:曹建国,成员:
杜志刚。请债权人于本公
告发布之日起45日内向公
司清算组申报债权。

●所有权人张宏、共有人
侯敬英遗失回民区中山西
路青城华府小区A号楼12
层6-1202号房本,呼房权证
回民区字第2010104896,共
有权证号:呼房权证回民区
字第2010104897,声明作
废。

●呼和浩特市赛罕区活跃
保健食品经销店遗失营业
执照副本,注册号:
150105600109656,声明作
废。

●赛罕区云巧粮油经销部
遗失公章、财务章
(1501050068834),法人代
表刘云巧个人印章,声明作
废。

●内蒙古西蒙出租汽车有
限公司开户许可证密码函
丢失,开户行:中国银行呼
和浩特新城支行,账号:
150801119562,声明作废。

郑重声明:本版各类信息,如遇到商家要求交付押金或预付款时,务必小心,谨防上当受骗!否则后果自负。《北方新报》广告经营中心