

心理学  
小课堂

## 鼓励型伴侣：一同营造良性健康的亲密关系

最近，高情商的凯凯奶奶在网络上走红，人们说她嘴巧，在一声声赞赏当中，老伴心甘情愿地就把活都干了。当然，也有不同的声音，说她动动嘴什么都不用干，是遇到勤快人罢了。但仔细了解后发现：凯凯奶奶并非只动嘴，尽管最近腿脚有毛病，老伴做家务时她一直在旁边辅助和陪伴。很多细活也是她做，比如，夏天她怕老伴热，主动烧火。这些无声的付出和鼓励的话语，对爷爷很受用，他的脸上总洋溢着幸福的笑容。携手走过几十年，他们的关系仍旧融洽而亲密。

如果说爷爷是勤劳的“执行型”伴侣，那奶奶就是一位睿智的“鼓励型”伴侣。马克·吐温说过：“一句称赞的话语，可以让我充实地活两个月。”

鼓励对一个人来说，真有这么神奇吗？

## 人为什么需要鼓励

我们可以从主观和外力两个方面分析：

## 1. 主观层面

心理学家班杜拉提出“自我效能”理论，指人们对自身能否利用所拥有的技能完成某项工作的自信程度。自我效能感是主观的，会受到家庭、性格、外力等影响，会出现判断偏差。每一个人身上都有许多被“雪藏”的能力，如果有人肯定地告诉我们，并愿意陪伴实践，这些被压抑的能力，一定可以释放出来。

## 2. 外力层面

心理学家威廉·詹姆斯说：“人类本质中最殷切的需求，就是渴望被别人肯定。”这句话也



▲资料图片

印证了“罗森塔尔效应”：每个人都渴望别人的赞美和肯定，更会把他人，尤其亲近和权威的人的期待和赞许内化，影响自己的认知和情感，进而改变行为。

人们对伴侣有天然信任感，来自伴侣的鼓励也更有说服力。此外，伴侣也是最了解我们的人，更容易从我们身上发现一些未经开发的潜能，这就是“旁观者最客观原则”。有一个鼓励型伴侣是人生的一大幸事，我们会在各种激励和感染中，感受到前所未有的美好。

## 鼓励型伴侣具备什么心理特质

鼓励型伴侣需要拥有一套强大的自驱系统，自己强劲才有能量推动伴侣进步。他们通常具有这3个心理特质：

## 1. 坚定的自我价值感

自我价值感高的人，不但可以认清自己的优势，无条件接纳自己的情绪和不足，还拥有极大的心理容量容纳伴侣。他们容错力强，允许自己犯错，

也允许伴侣犯错，会给对方试错空间，不会因一点小事就责备、埋怨伴侣，能给予伴侣足够的安全感。

## 2. 深远的洞察力

洞察力指人们对个人认知、情感、行为动机与相互关系的透彻分析。简单说，就是透过现象看本质。亲密关系中，拥有洞察力的人会用发展的眼光看待伴侣，发现伴侣的优势；且能对伴侣的决定和评估做出客观的回应和判断，也能给伴侣很多建设性的意见。

## 3. 持续自我成长

持续自我成长能够提高自我认知能力和执行力，也有源源不断的动力来支持伴侣。当然，鼓励型伴侣也不都是完美无缺的，但他们一定会利用自身优势去助力对方，给这段关系腾出更多自由的空间，给予对方更多支撑。

## 没有鼓励型伴侣怎么办

没有鼓励型伴侣，就无法拥有幸福了？当然不是。毕竟，世界上最可靠的人，就是我们

自己。

没人鼓励，我们就学习自我鼓励，自我养成。自我鼓励，可以通过正向的自我心理暗示来实现，它是一种启示、提醒和指令，能够引导人的认知和行动。即，我们越关注什么，就会得到什么。它能够潜移默化地改变人的潜意识。认知行为治疗中也强调，人的想法会影响情绪，支配行为。持续反复地训练这种自我暗示，可以借由潜意识力量，让人获得成功。不妨试试以下方法——

## 1. 积极的自我暗示

自我暗示是用一种委婉的方式正视自己内心的恐惧和不满。你可以事先拟好积极的自我暗示语言，例如：“我相信我可以的”“我很棒”“我值得被爱”“我值得被尊重”……然后，找一个舒适安静的环境，放松身心，再导入自我暗示的语言。反复练习后，你会获得一种前所未有的力量。

## 2. 自我接纳

要意识到，无论优点还是缺点，无论是成功还是失败，都是自己的一部分。

理性地认识和接纳真实的自己，才能减少自我斗争和内耗。

## 3. 增加行动力

自我鼓励是为了转化成行动力。你可以将一个大事分成多个小目标去实现，或者将一个工程分阶段完成。做好每个步骤，就等于成功。

## 学会这3点更易创造美好关系

鼓励型伴侣可遇不可求。对的人，是在相互影响、共同成长的过程中塑造出来的。双方一同向这3个方向努力，可以收获美好关系。

## 1. 共情彼此

两性关系中的共情原则，能增加彼此的包容和接纳能力，让对方感受到你的善意和爱意。共情对方只需一点，即用伴侣的视角去看世界，站在对方的立场思考问题。如此，才能理解对方的困难和需求，体会其当下的情绪和感受。当你共情对方的情绪后，提出的建议更能引起共鸣。

## 2. 积极沟通和回应

积极沟通是亲密关系的润滑剂和黏合剂，不但可以增进感情，也能消除误会，让关系一直保持在正轨上。实操步骤如下：发现问题、真诚沟通、提出需求、积极反馈。提出问题、描述需求，会让伴侣感觉被尊重、被需要；积极的反馈和回应，也能让伴侣感觉被关注、被爱。这样的沟通不但能更有效地解决问题，还能使双方感情更加稳固升华，而稳定的感情又会促进沟通更为畅通。

## 3. 设立界限

过度依赖伴侣的人会逐渐失去方向，给对方造成压迫感，相处越来越累，这样的关系如同沙堡般脆弱。要知道，即便再亲密的关系，也要有一定的界限感，允许彼此有各自的独立空间。两个人在一起时，全情投入，提供高质量的陪伴。分开时，又能各自在独立的空间里补充能量，自由做自己。好的关系是相互成就，相辅相成的。有独立空间、有界限、和而不同的伴侣才能一同营造良性健康的亲密关系。

（据《中国妇女报》）

## 把话说到点子上，是一种很稀缺的能力

总能把话说到点子上的人单位时间的价值更高

你身边是否也有这样的人：在和人沟通的时候，他们总是有条理、有重点，用最短的时间说清楚所有的信息；在遇到问题的时候，他们不一定第一个开口，但只要说话，总是一语中的，切中要害。

总能把话说到点子上的人，更容易得到他人的信任。因为精准表达，能最大化地消除沟通上的“不确定性”，尤其在信息复杂的情况下，当一个人说话时，总能一针见血、深入浅出，就会给人留下专业、靠谱的印象，人们也更愿意和这样的人合作。

这样的人，单位时间的价值要比别人更高。“话能说到点

子上”的背后，是强大的逻辑思考能力和学习能力，这种能力会转化为实实在在的收益：更高效地利用时间、更少的沟通成本、更快的成长速度、更深厚的信任以及随之而来的更多机会和更高回报。

把话说到点子上是一种可以修炼的能力

把话说到点子上，并不是天赋，而是一种可以修炼的能力。

很多人觉得自己“不会说话”，是嘴笨、反应慢，但其实根源是头脑里的思维没有理清。

说话时，可以试试“结论先行”。不管是说话还是写东西，先把最核心的观点抛出来，再用论据一层一层支撑。精准表达自己的需求，不用对方猜测

“我们到底要做什么”，而是一眼就能看到“这样做有什么好处或者意义”，沟通的效率自然就提上来了。

在跟人聊事情时，先在脑子里列一个“小框架”：核心观点是什么？用什么支撑？有没有遗漏的关键信息？想清楚这些，再开口说话，就不会出现“说着说着就跑偏”“说完自己都不知道说了啥”的情况。

其实这就像整理房间，先把东西分类放好，再拿给别人看，别人才能清楚地知道你有什么；如果房间乱糟糟的，别人找半天都找不到想要的，自然没了耐心。

把话说到点子上的是在日常积累中提升的

把话说到点子上，是在日复一日地积累与练习中沉淀出来的。

是在日复一日地积累与练习中沉淀出来的。

## 1. 养成日常积累的习惯

多阅读沉淀思想，拓宽思维边界，让表达更有深度与厚度；多观察生活细节，敏锐捕捉情绪变化，让表达更贴近人心；多反思沟通过程，不断优化表达方式，让每一句话都更有分量。

## 2. 在日常沟通中勤于练习

与人沟通时，多倾听、慢回应，在充分理解对方后再传递想法，让沟通更顺畅。

文字表达时，尝试删减冗余信息，让每一句话都发挥应有价值。

把话说到点子上，从来都不需要刻意追求“语出惊人”，而是在日常中用心打磨。



▲资料图片

只要我们愿意多一点耐心、多一分用心，在每一次表达中积累经验，在每一次沟通中汲取智慧，就能慢慢拥有让人舒服、让人信服的表达力。

（据《人民日报》微信公众号）