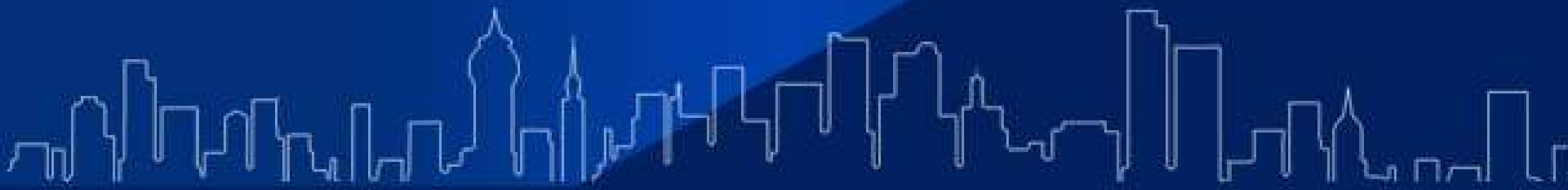


亲密关系中的相互依存



制作人：小黄
时间：2024年X月




CONTENTS

目录

- 第1章 亲密关系的定义与特点
- 第2章 相互依存与关系满意度
- 第3章 相互依存的积极影响
- 第4章 相互依存的负面影响
- 第5章 如何在亲密关系中保持平衡的相互依存
- 第6章 总结





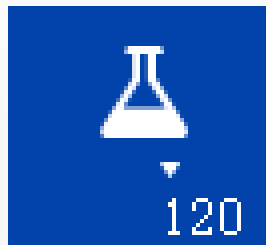
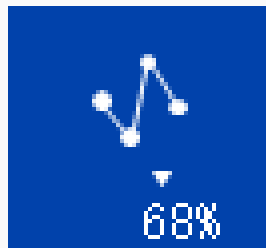
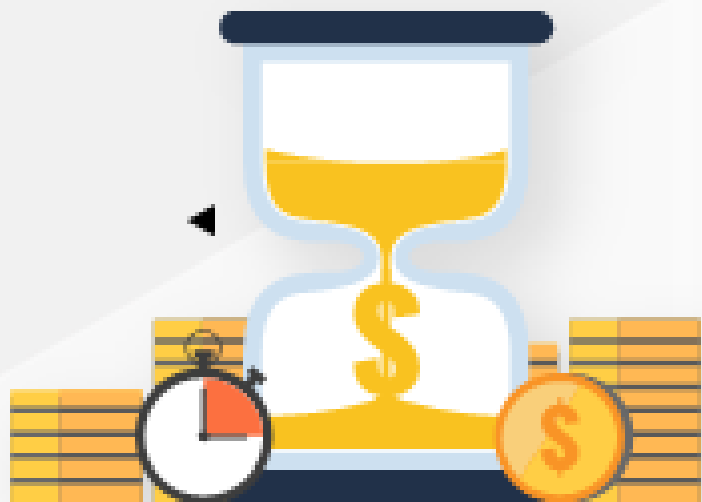
亲密关系的定义 与特点

CLICK TO ADD CAPTION TEXT



亲密关系是什么？

CLICK TO ADD CAPTION TEXT



亲密关系的定义

亲密关系是一种特殊的感情联系，在这种关系中，双方通常会分享个人信息、情感和经验。这种联系可以为人们提供情感支持和满足。

亲密关系的特点

CLICK TO ADD CAPTION TEXT

基于尊重、信任和理解

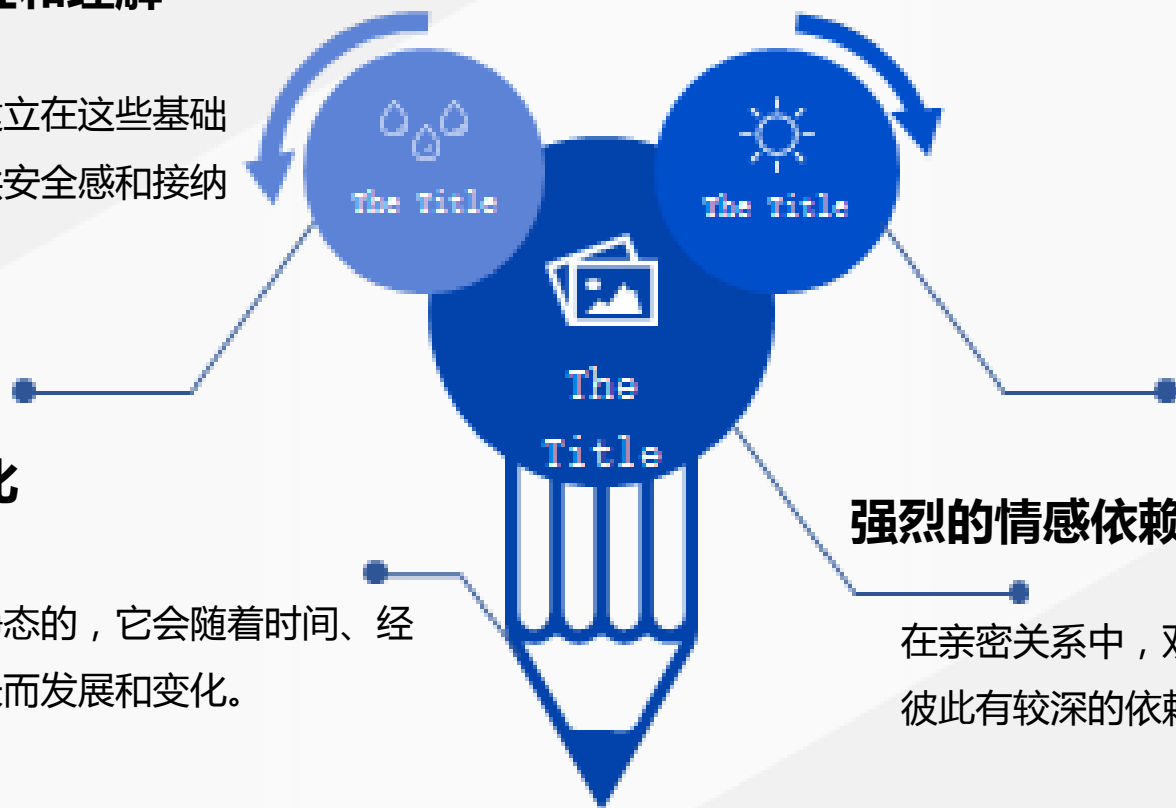
亲密关系通常建立在这些基础上，为双方提供安全感和接纳感。

随时间发展变化

亲密关系不是静态的，它会随着时间、经历和双方的成长而发展和变化。

强烈的情感依赖

在亲密关系中，双方往往在情感上对彼此有较深的依赖和连接。

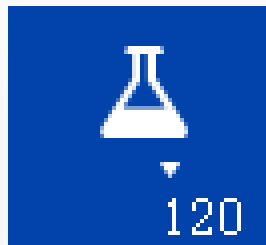
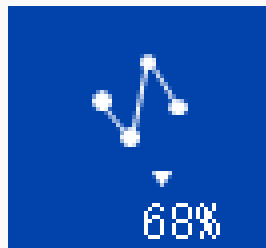
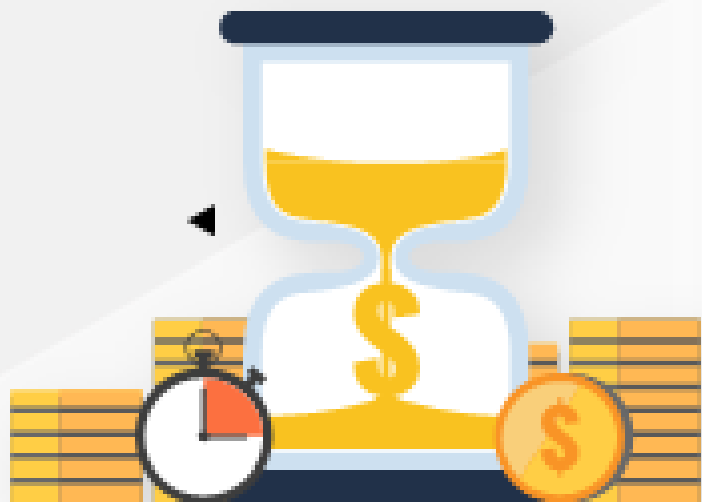


相互依存在亲密关系中的表现

CLICK TO ADD CAPTION TEXT

亲密关系中的相互依存

相互依存是指双方在情感上对彼此有依赖和需求。这种依存可以表现为情感支持、分享生活等方面，是亲密关系中常见的现象。



亲密关系中的相互依存

CLICK TO ADD CAPTION TEXT

情感支持

在遇到挑战或困难时，双方能够提供情感上的安慰和帮助。

互相激励

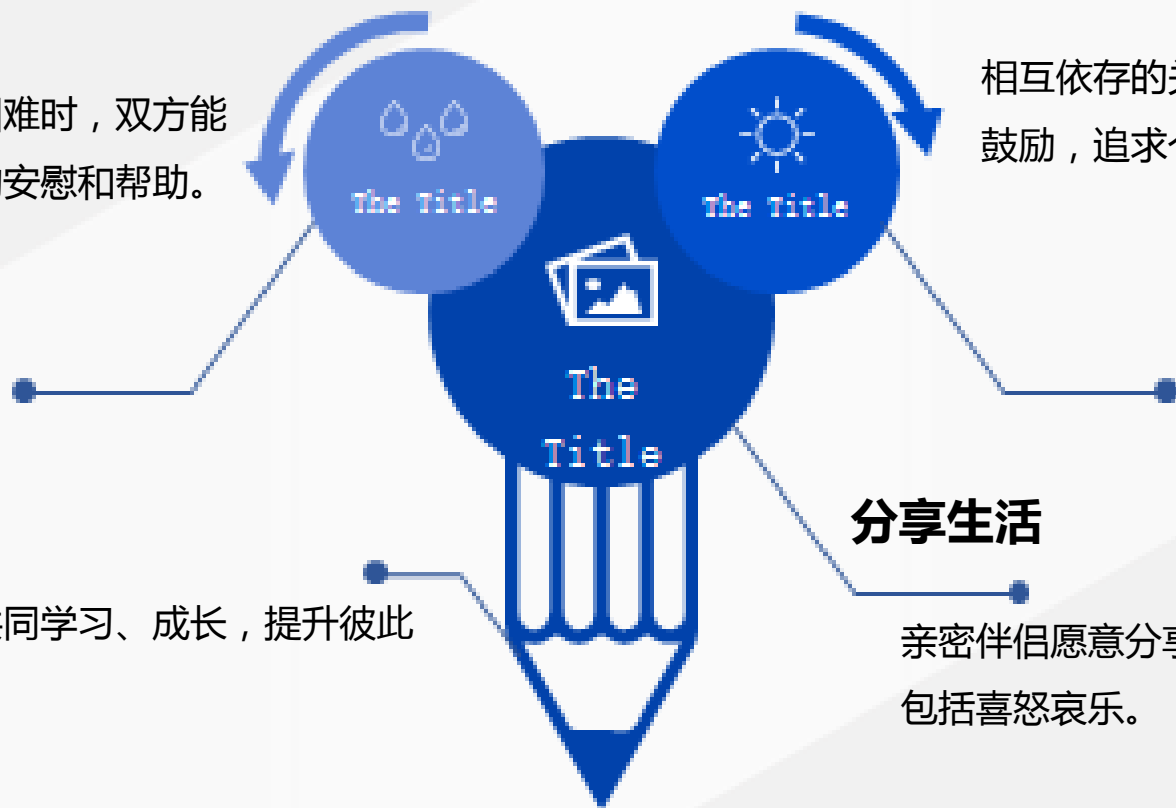
相互依存的关系中，双方常常互相鼓励，追求个人和共同的目标。


共同成长

双方在关系中共同学习、成长，提升彼此的关系质量。

分享生活

亲密伴侣愿意分享彼此的生活细节，包括喜怒哀乐。





相互依存与关系 满意度

CLICK TO ADD CAPTION TEXT

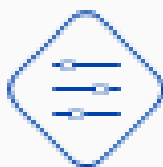


相互依存与关系满意度

CLICK TO ADD CAPTION TEXT

过度依存

可能导致关系不健康
难以维持个体独立性
满意度降低



适度依存

有利于个体的成长
增强关系的满意度
保持适当的空间和自由



低依存

可能表明关系较浅
缺乏深层次的情感联系
满意度不高

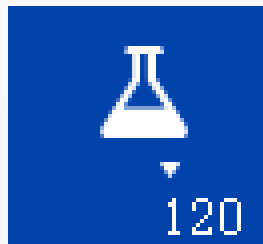
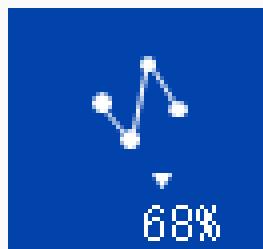
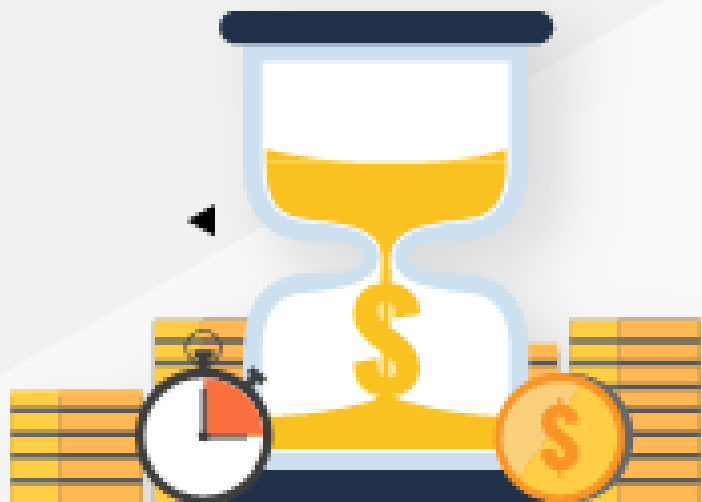


如何在关系中找到平衡点

CLICK TO ADD CAPTION TEXT

平衡相互依存的重要性

在亲密关系中，找到相互依存的平衡点至关重要。适度依存能让双方既能享受紧密联系的好处，又能保持各自的独立性，从而提升关系的满意度。



提升亲密关系满意度的策略

CLICK TO ADD CAPTION TEXT

沟通与表达

定期与伴侣沟通你的感受和需
求，同时也倾听对方。

解决冲突

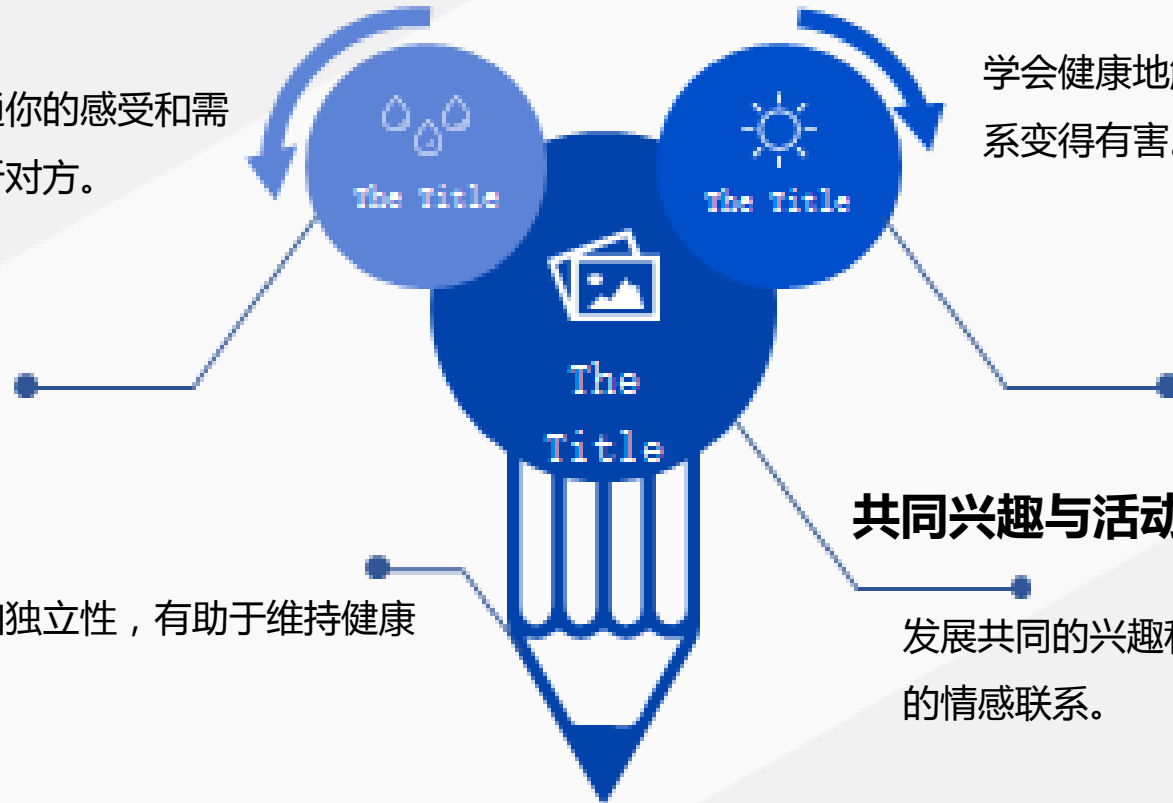
学会健康地解决冲突，避免依存关
系变得有害。


自我关怀

保持自我关怀和独立性，有助于维持健康
的关系依存。

共同兴趣与活动

发展共同的兴趣和活动可以加深彼此
的情感联系。





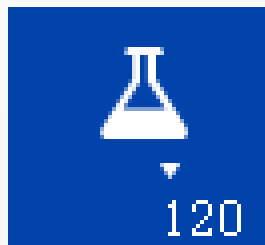
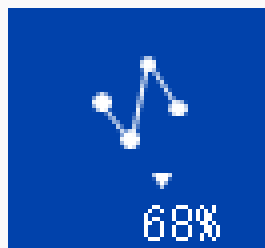
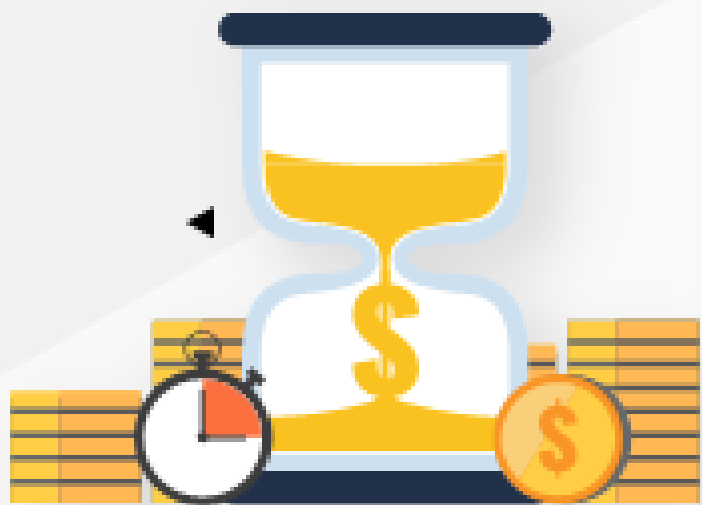
相互依存的积极 影响

CLICK TO ADD CAPTION TEXT



CLICK TO ADD CAPTION TEXT

相互依存带来的积极影响



在亲密关系中，相互依存可以提供情感安全和稳定感。这种安全感来源于相互信任、支持和理解。当两个人在关系中感到安全时，他们更愿意分享自己的想法和感受，从而加深彼此的了解和亲密感。

相互依存的积极表现

CLICK TO ADD CAPTION TEXT

建立深层次的情感连接

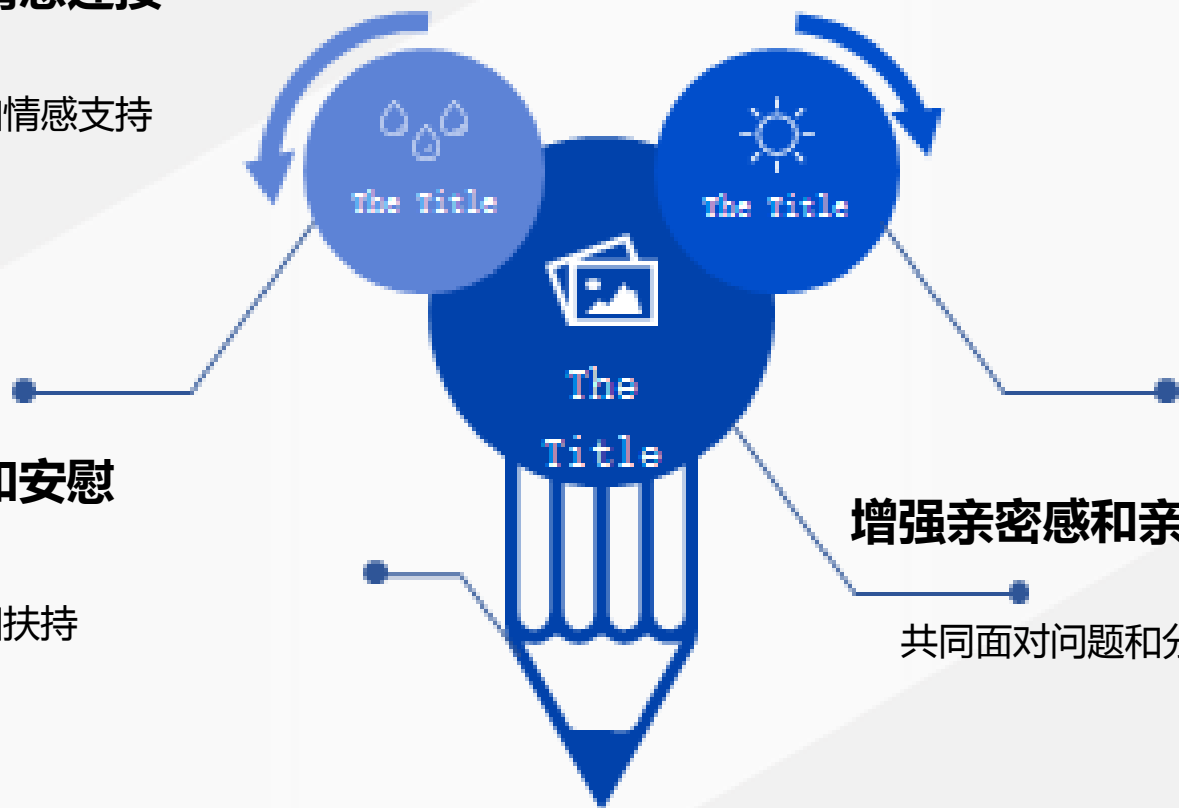
共享生活经历和情感支持

提供情感支持和安慰

在困难时刻互相扶持

增强亲密感和亲密度

共同面对问题和分享生活



以上内容仅为本文档的试下载部分，为可阅读页数的一半内容。如要下载或阅读全文，请访问：
<https://d.book118.com/248017031053006062>