

亲密关系概论

华东师范大学心理健康教育与咨询中心 吴冉



亲密关系概论



吴 冉

华东师范大学心理健康教育与咨询中心心理咨询师；

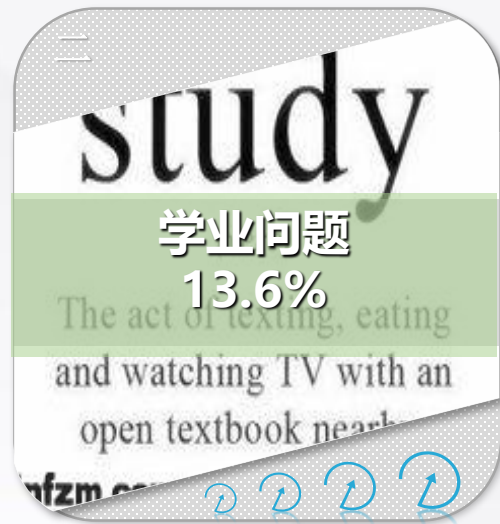
国家二级心理咨询师，学校中级心理咨询师；

应用心理学本科、临床与咨询心理学硕士、医学心理学博士

主要研究方向：睡眠、应激、情绪



亲密关系概论



每年心理中心接待咨询总数约3500人次，其中关系类问题（恋爱关系、家庭关系、同伴关系）是来访者咨询最多的问题。



课程要求：

听老师的话！



- **1、微信建群：面对面建群，数字为：2580。**
- **2、报数：1-6报数，记住自己报的数字。**
- **3、换座位：小组成员坐在一起。**
- **4、小组建设：5分钟，起一个组名+选一个组长。**



目录 Content

1

课程介绍

2

什么是亲密关系

3

关系体验之小组活动



课程介绍



你为什么选了这门课？

- **课程目标：**理解亲密关系的含义与规律，掌握亲密关系中的相处与沟通技巧。能应用所学反思并改善自己的亲密关系。



亲密关系概论

➤ 课程内容





➤ 成绩评定方式

平时表现40% + 期末论文60% + 附加分5分：在课堂中交一个新朋友



出席、回答问题等，
组长负责记录



约第六周布置



在这门课中交一个新朋友，
在论文的最后介绍自己交
到的朋友即可获得。



2

什么是亲密关系？



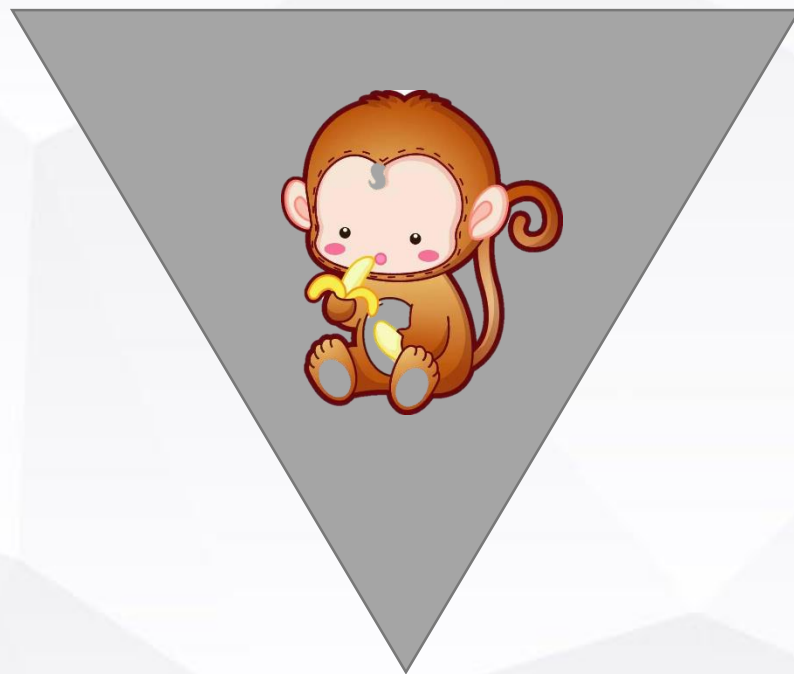
人能否离开关系？

心理学家沙赫特的“**人际剥夺**”实验：他以**每小时15美元**的高薪招募应试者到他创设的房间里去居住。这个房间完全与外界隔绝，没有任何与外界沟通的媒介，甚至听不到外界的声音。每天只供应饮食等必需的用品。

先后有5人应聘参加了这个实验。实验的结果是：**1个人在小房间里待了2个小时，2个人待了2天，只有1个人待了8天。**这个待了8天的人出来以后说：“如果再让我在里面待1分钟，我就要疯了。”



离开关系会怎样？

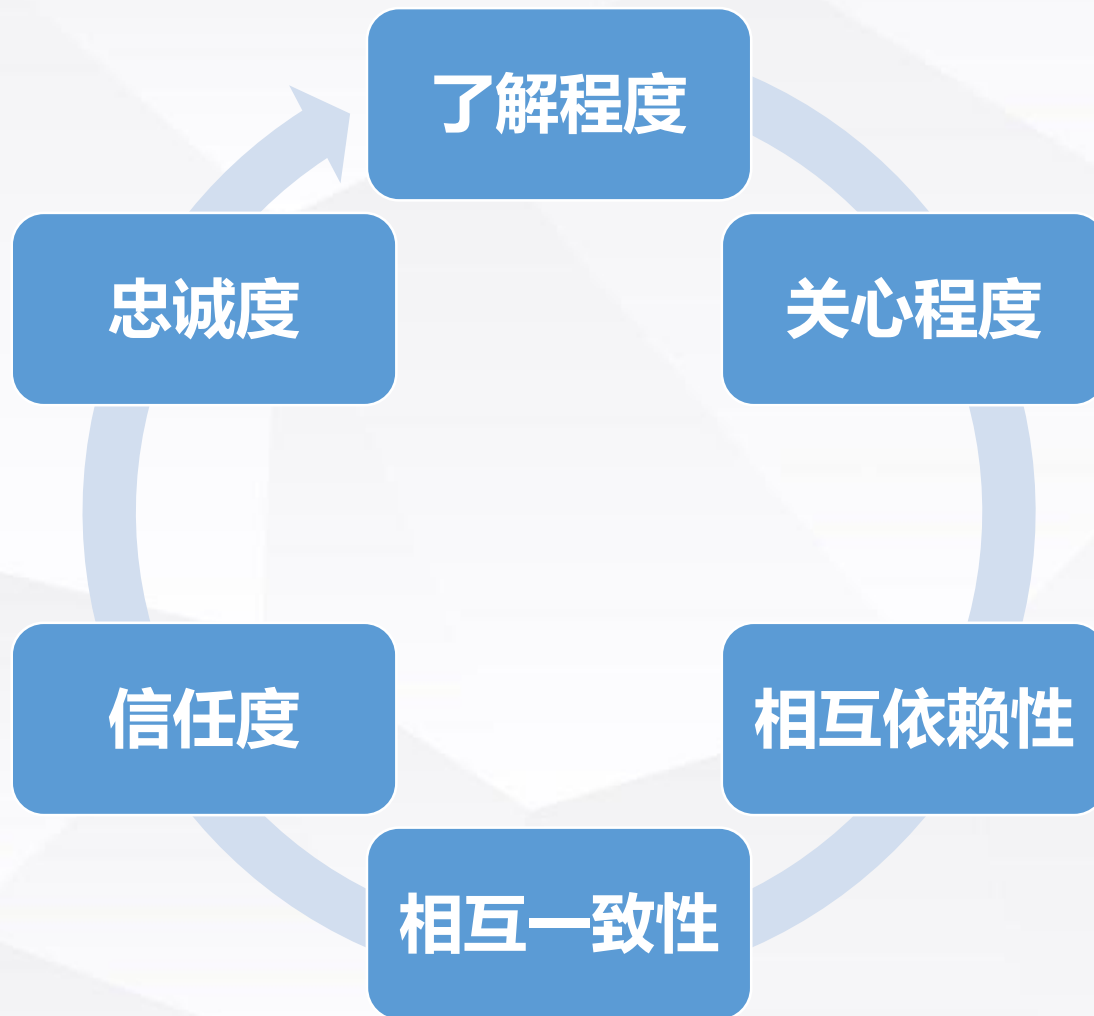


哈洛的恒河猴人际剥夺实验



什么是亲密关系？

亲密关系是一个复杂的概念，包含很多成分，研究者认为亲密关系与泛泛之交主要存在6个差异：





1938年起，哈佛大学对724名青年男性进行了长达75年的追踪研究，研究什么使一个人健康、快乐。

人际关系使我们快乐！

- **满意的人际关系对我们有益，孤独对我们有害；**
- **孤独无关你朋友的数量或是否在恋爱，而取决于关系的质量；**
- **良好的人际关系保护我们的情绪、身体和大脑。**



3

人际关系体验



小组活动任务一 做自己的名片

姓名

院系

专业

年级

爱好



自画像



小组活动任务二 自我介绍

相邻两人一组（单数有一组三人一组），
轮流介绍自己，并观察、记住对方的话、
语气、神态、动作。

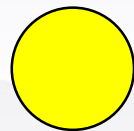


小组活动任务三 替伙伴自我介绍

互换身份，在小组中装作是你的伙伴，
模仿他的语言、神态、动作为他/她做自我
介绍。



关系积极

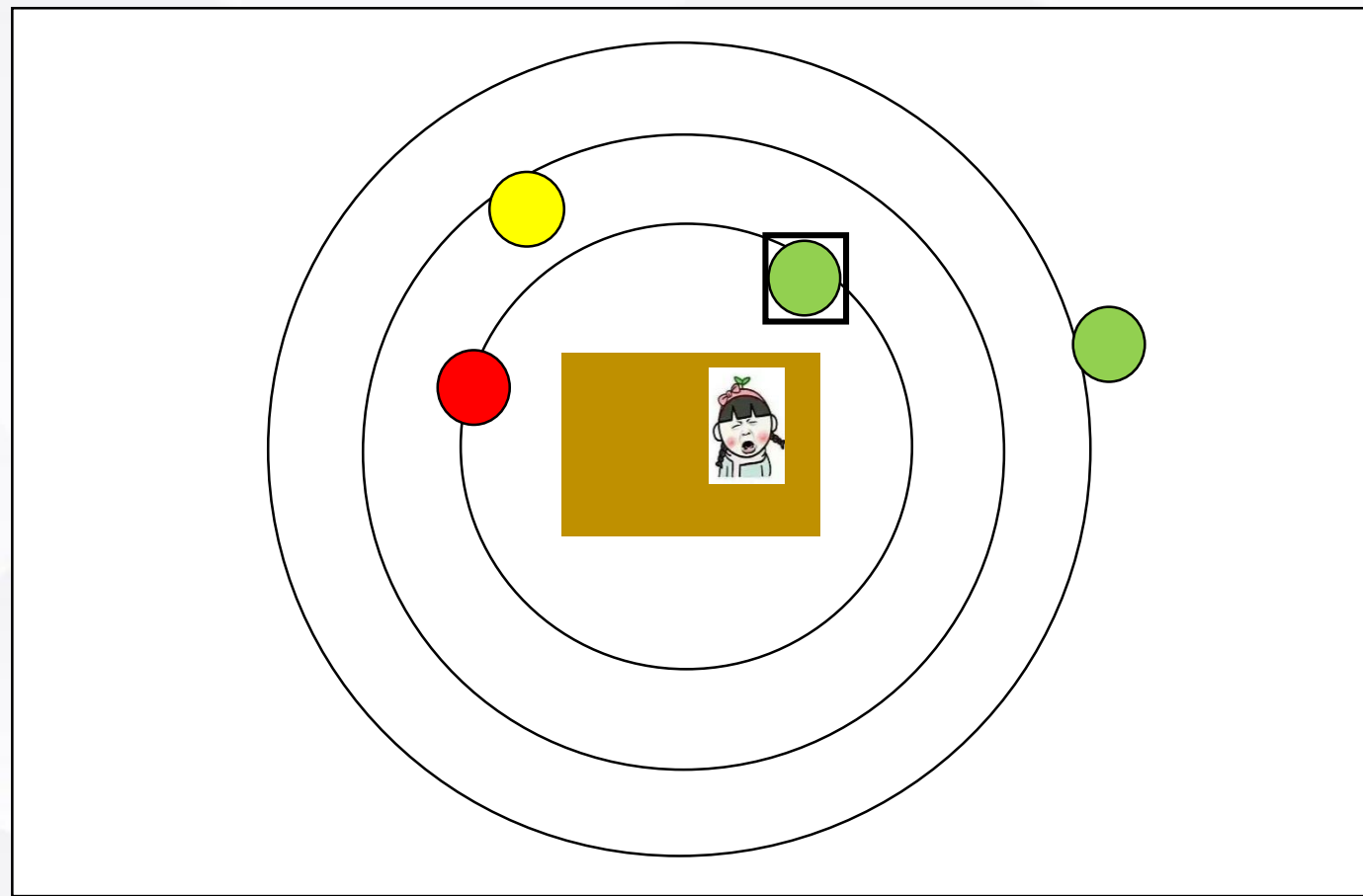


关系纠结



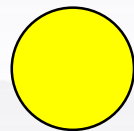
关系消极

小组活动任务四 制作关系图





关系积极

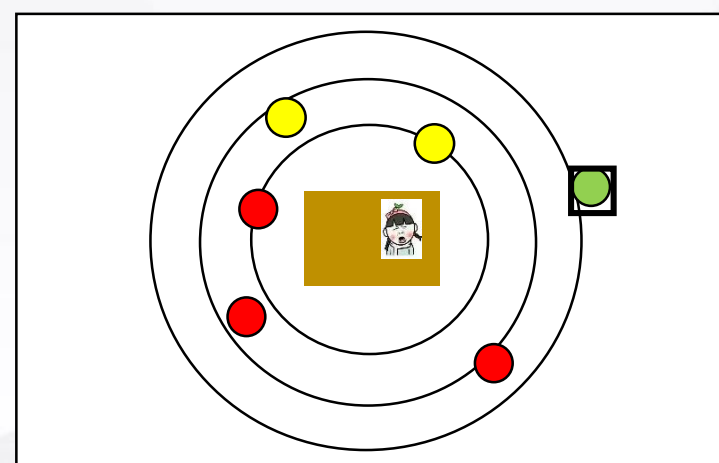
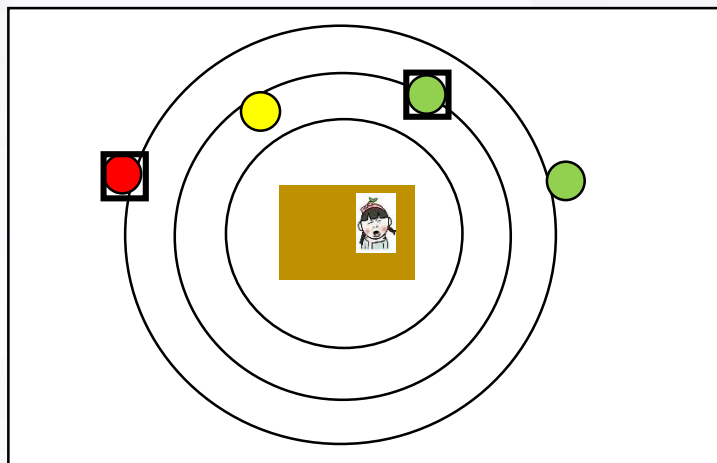
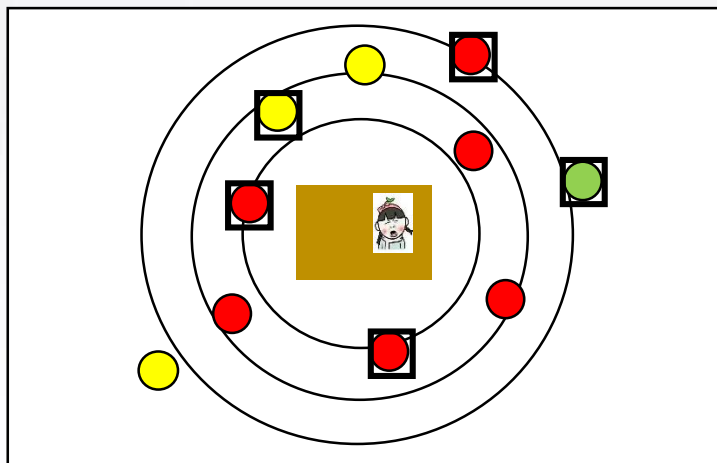


关系纠结



关系消极

以下三幅关系图有什么特点？你可以从中看出什么？



感谢聆听，下节课见！

吴冉 rwu@mail.ecnu.edu.cn