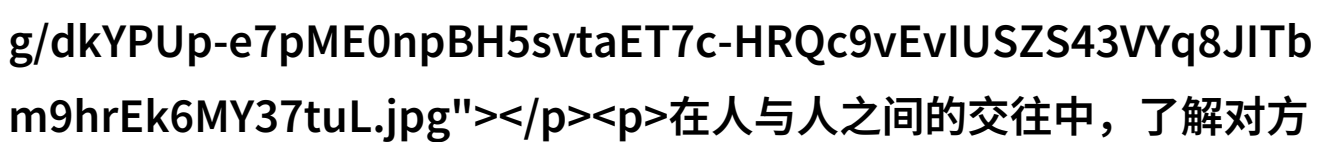


# 心灵深处的较量我是如何理解你

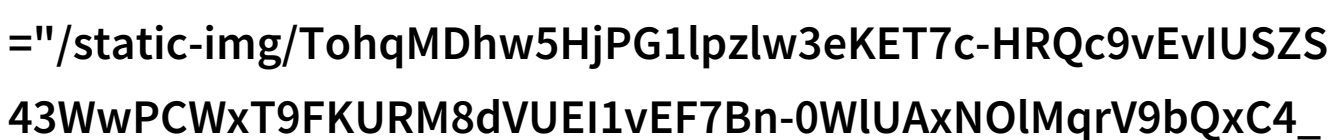
心灵深处的较量：我是如何理解你

在人与人之间的交往中，了解对方是建立起良好关系的基础。今天，我们将探讨一下“啊看着我是怎么C你的”这一现象背后的心理学原理，以及它对我们如何理解他人

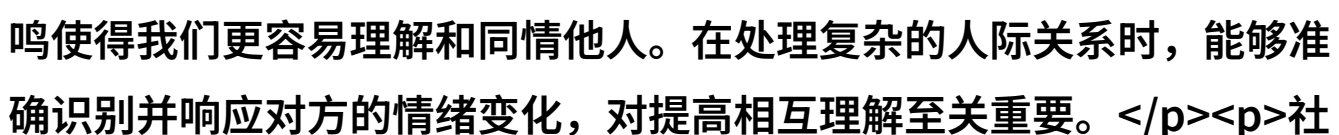
的重要性。

心理投射：人们常常会用自己的情感和经历去解释他人的行为，这种现象称为心理投射。当我们看到别人做出某些行为时，如果

这些行为触动了我们的内心，就可能会认为这是他们故意针对我们的表现。这种误解往往源于自己内心的不安全感和恐惧。

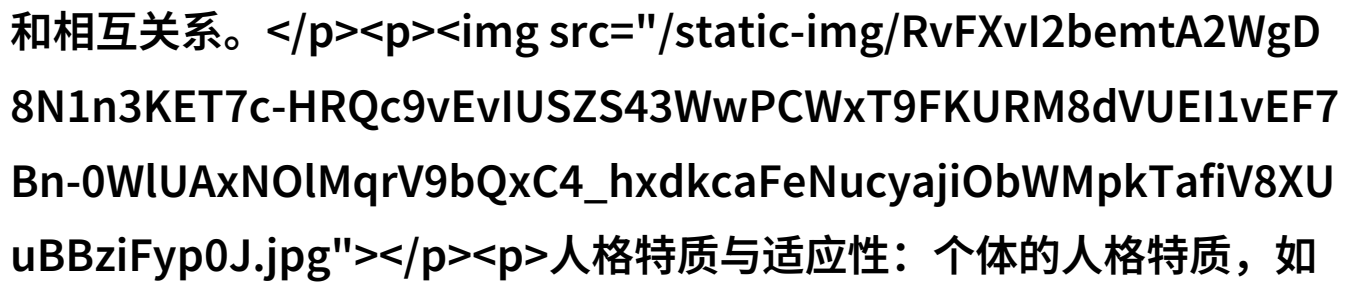
情绪共鸣：当我们遇到类似经历时，会产生强烈的情绪反应，这种情绪共鸣使得我们更容易理解和同情他人。在处理复杂的人际关系时，能够准确识别并响应对方的情绪变化，对提高相互理解至关重要。

社交认知偏差：人们在社交互动中倾向于过度解读或低估对方的真实意图。这可能导致误解甚至冲突。例如，当一个人因为一个小错误而感到被攻击时，他们可能没有意识到这个错误实际上只是偶然发生的事，而不是有意为之。

信息过载与选择性注意：现代生活中的信息爆炸让我们的注意力分散，使得我们难以集中精力完整地理解他人的言行。如果一个人只选择性地关注那些符合其预期或偏见的情况，那么他们就很难获得全面、准确的认识。

反馈循环：在交流过程中，当一个人收到了反馈（无论正面还是负面），都会根据这些反馈调整自己的行为模式。而如果这份反馈来源于误解或者片面的观察，那么整

个沟通过程就会陷入一种自我加剧的循环，从而影响双方间的心理状态和相互关系。



人格特质与适应性：个体的人格特质，如开放性、诚实等，也会影响他们如何看待别人的行为。一些具有高适应性的个体更能从不同角度看待问题，从而更好地理解周围的人。但即便如此，也需要不断学习和成长，以保持敏锐洞察能力。

[下载本文pdf文件](/pdf/601573-心灵深处的较量我是如何理解你.pdf)