

紧迫逼人

知己

- 面对冲突，焦虑不安
- 渴求亲密感
- 急于倾诉自己感受



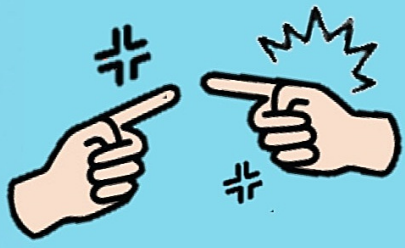
知彼

- 对方觉得被缠绕
- 想躲开

指斥责骂

知己

- 面对冲突，生气争吵
- 强调「我对、你错」
- 极力想改变对方



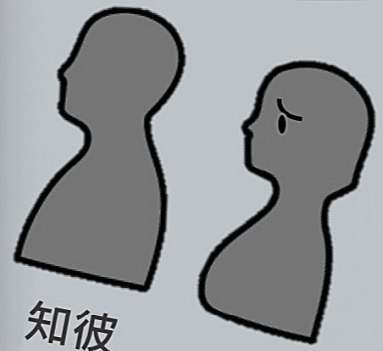
知彼

- 对方觉得不服气
- 想还击

冷淡疏远

知己

- 面对冲突，躲避沟通
- 「你进房、我出厅」



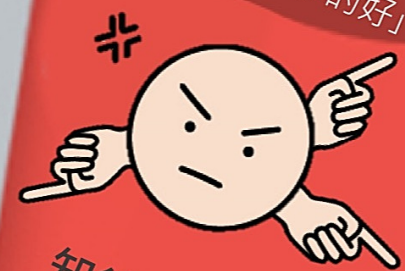
知彼

- 对方感到被拒
- 困惑沮丧

做得过多

知己

- 面对冲突，急于给意见
- 插手干涉
- 「我知道什么是对你最好」
- 「我的办法比你的好」



知彼

- 对方觉得失去自主
- 想抵抗或放弃

冲突下的

知己知彼

发生冲突时，
有否察觉自己有这些惯常模式？

♥ 感情亲近 ≠ 意见一致

♥ 关系胶着时，即使只有一人积极改善行为，**双方的惯常互动模式也会有所改善**