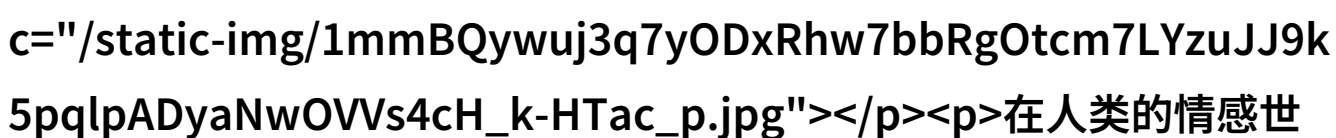


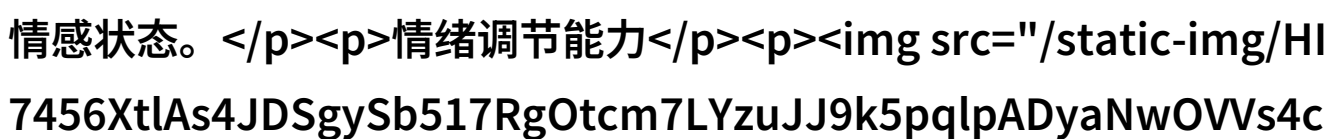
# 情愫的狭缝探索JEALOUSVUE成熟的心理

情愫的狭缝：探索JEALOUSVUE成熟的心理深度



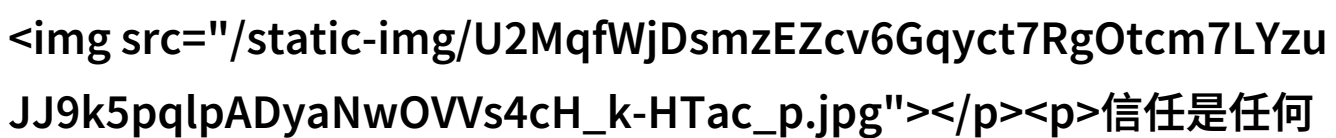
在人类的情感世界中，爱与嫉妒这两种强烈的情绪常常交织在一起，形成一道道难以逾越的界限。这种心理现象，我们称之为“情愫的狭缝”。通过对JEALOUSVUE成熟个体心理特征的分析，我们可以更深入地理解这一复杂的情感状态。

情绪调节能力



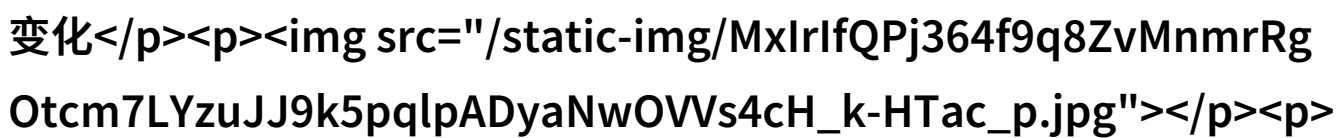
情愫的狭缝往往伴随着强烈的情绪波动，而成熟个体通常拥有较好的情绪调节能力。在他们眼中，爱和嫉妒并不相互排斥，而是可以通过理性思维来平衡和管理。这一点我们可以从其处理日常冲突时表现出的冷静与克制来看。

信任建立



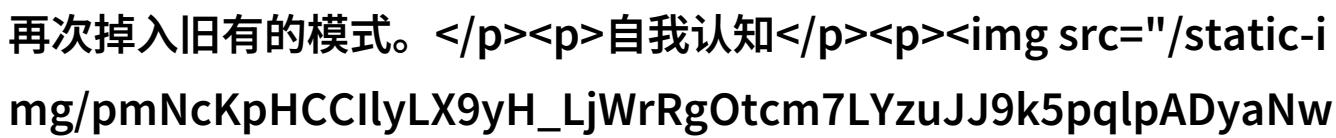
信任是任何关系中的基石，但对于那些容易陷入“情愫狭缝”的人来说，这一过程往往充满挑战。成熟个体明白，要建立真正稳固的信任需要时间和努力，他们会逐步放下防备，用实际行动证明自己的可靠性。

适应变化



生活中的一切都是变幻莫测，每一个人的心灵也一样。成熟的人能够接受并适应这些变化，不会因为外界因素而轻易被推进到“情愫狭缝”里去。而当面临感情危机时，他们懂得如何调整自己的心态，以免让自己再次掉入旧有的模式。

自我认知



了解自己是解决问题、避免陷阱的一个关键一步。成熟个体有着清晰且真实的地位认识，对于自身的情感需求也有准确把握。如果发现自己即将或已经跌入了“情愫狭缝”，

他们知道如何自我反省，从而采取必要措施挽回局面。

有效沟通

良好沟通是关系健康发展不可或缺的一部分，它能帮助双方表达彼此内心的声音，同时也是缓解误解和矛盾的手段。当感觉到爱意渐行渐远时，成功进行开放式交流能让对方看到你的诚意，也能增进彼此间的心灵距离，使得整个关系更加稳定起来。

感恩与宽恕

最后，在经历了一系列的心理斗争后，如果决定放手，那么学会感恩过去所拥有的，以及宽恕曾经伤害过你的人，是非常重要的。这不仅能够释放内心积累的问题，还可能带给对方一种惊喜，让他/她意识到错误，并有机会改变。此举对于个人精神上的释然至关重要，为未来的生活打开了一扇新的窗户。

[下载本文pdf文件](/pdf/430408-情愫的狭缝探索JEALOUSVUE成熟的心理深度.pdf)