

驾驭关系动态、情感挑战与人生转折：心理学研究综合报告

引言

人类关系和情感体验的复杂性是心理学研究的核心领域。个体在一生中会经历各种人际互动模式、情感波动以及重大的人生转折。本报告旨在综合分析现有研究文献，深入探讨几个关键的心理学主题，包括唠叨行为、冲突动态、哀伤与失落、沟通模式、治疗干预以及特定生活挑战（如不孕不育、慢性疾病和中年危机）的心理社会影响。通过整合这些研究发现，本报告力求揭示影响个体福祉和关系健康的复杂因素，并阐明潜在的应对机制和治疗途径。报告将系统地梳理唠叨的心理机制及其破坏性影响，探讨未解决冲突的后果，分析哀伤和遗憾的不同表现形式及其应对策略，强调沟通在关系中的基础性作用，并介绍多种旨在促进康复和韧性的治疗框架。此外，报告还将关注不孕不育、先天性肾上腺皮质增生症（CAH）和中年转折等特定生活情境带来的独特心理挑战。

第1部分：关系中唠叨与未解决冲突的动态

1.1 定义唠叨：心理模式、成因与循环

唠叨（Nagging）在心理学上被理解作为一种持续的说服行为，通常涉及反复要求对方执行或停止某项任务¹。其定义不仅在于重复性，更在于接收者对此感到烦恼或被冒犯²。这种行为可以通过言语提醒，也可以通过短信或纸条等非言语方式进行²。学术上，唠叨被归类为旨在获得顺从的“持续性说服”（persistent persuasion）¹。

唠叨行为背后存在特定的心理模式。一种常见的模式涉及一方（通常是女性）反复提出要求，而另一方（通常是男性）则延迟或抵制完成该要求³。提出要求的一方（“唠叨者”）常常感到自己的话未被听取，并认为自己有责任确保任务完成，因此会不断提醒³。而被要求的一方（“抵制者”）为了维护自主权，避免感觉像被控制或像个顺从的孩子，往往会延迟执行³。这种延迟并不一定表示不愿意完成任务，而是一种（有时是无意识的）维持选择感和自我控制的尝试³。这便形成了一个自我强化的循环：提出要求 -> 延迟/不遵从 -> 更频繁/更大声地重复要求 -> 进一步抵制 -> 双方挫败感加剧²。

唠叨的产生根植于多种原因。首先，核心驱动因素往往是唠叨者感到最初的请求被忽视或未被认真对待³。这会导致被忽视和孤立感，进而引发挫败感⁴。其次，唠叨常常源于关系中未被满足的需求或期望⁵。沟通不畅是另一个重要因素；当现有的沟通模式缺乏倾听和行动的空间时，问题会被放大。唠叨者的语气（如轻视、贬低）以及被唠叨者的缺乏耐心和理解，都加剧了沟通鸿沟⁴。此外，唠叨者可能对自己要求严格，追求完美或他人的认可⁵，或者试图以他们认为对伴侣有益的方式改变对方⁶。而抵制者的延迟行为，则是为了维护自主感³。

深入分析这些模式和成因，可以发现唠叨并非仅仅是一种令人厌烦的习惯，而更像是一种功能失调的沟通模式的表征。其定义取决于接收者的负面反应²，表明这是一个互动性问题。它源于唠叨者感到被忽视和需求未满足的深层感受³。它涉及一个由双方反应共同维

持的循环²。并且，唠叨行为给双方都带来了负面情绪和后果⁴。因此，将唠叨理解为沟通破裂、权力斗争（控制欲与抵制）以及未满足情感需求的信号，比将其简单归咎于唠叨者的性格缺陷更为准确。这意味着，有效解决唠叨问题需要超越表面行为，探究潜在的沟通失败和关系动态。简单地要求一方“停止唠叨”或另一方“照做就是了”不太可能解决核心问题³。

1.2 唠叨与未解决冲突的腐蚀性影响

唠叨和未解决的冲突对关系和个体心理健康都具有显著的破坏性。在关系层面，唠叨会在双方之间滋生怨恨、愤怒和挫败感²。它会削弱被唠叨者的动机⁷，制造负面情绪和敌意⁶，并可能导致沟通和信任的破裂⁷。这种动态可能演变成“推动者”与“抵抗者”的角色固化²，或是一种不健康的“支配-服从”关系⁶，损害了伴侣关系的平等性。长此以往，持续的唠叨可能导致关系走向终结⁴。

对于唠叨者的心理健康而言，他们常常感到挫败、愤怒、不被倾听、孤立和焦虑。这些负面情绪甚至可能引发身体症状，如胃部不适、疲劳，影响整体心理健康⁴。对于被唠叨的一方，他们则会感到被控制、被批评、怨恨、愤怒，并可能产生不值得感或自尊心受损⁴。他们可能开始自我怀疑，感觉自己不够好，并将唠叨视为一种人身攻击⁴。

除了唠叨之外，更广泛的未解决冲突同样具有破坏性。它会损害关系，引发压力、焦虑和抑郁，甚至影响身体健康（如皮质醇释放增加、血压升高）和工作表现⁸。通过引发自我怀疑和不安全感，未解决的冲突还会降低个体的自尊心⁸。

这些影响揭示了个体困扰与关系困境之间的相互作用。唠叨和冲突直接损害关系（怨恨、破裂⁶），同时也给双方带来个体层面的心理健康问题（焦虑、低自尊⁴）。这些个体问题（例如，因感到不被倾听而产生的焦虑，或因自我价值感低而产生的抵触）很可能反过来加剧负面的关系模式（例如，焦虑导致更多唠叨，低自尊导致更强抵制）。有研究提到，冲突中的双方可能都在依据“旧有的触发点”行事⁴，这表明预先存在的个体脆弱性可能会加剧冲突循环。因此，有效的干预措施可能需要同时处理功能失调的互动模式以及每个伴侣的个体情绪触发点和心理健康影响。仅仅关注沟通技巧可能无法触及驱动这一循环的潜在个体痛苦。

第 2 部分：驾驭哀伤、遗憾与失落

2.1 理解未解决的哀伤

未解决的哀伤（Unresolved grief），也称为复杂性哀伤（complicated grief），指的是个体停留在强烈悲伤和麻木的早期阶段，无法像经历典型哀伤过程那样继续前行⁹。这与正常的哀悼过程不同，它会阻碍个体恢复正常生活⁹。

未解决的哀伤可能表现为多种形式，包括情感麻木、无法感受快乐、与他人连接困难、苦涩、怨恨、愤怒、社交退缩、孤立感、生活空虚感、质疑人生意义，以及持续的内疚或遗

憾感（例如，感觉自己本可以做得更多来阻止失落的发生）⁹。

导致哀伤难以解决的因素包括：与逝者之间存在复杂的关系（如未解决的问题、冲突）、使用回避性的应对机制（试图压抑或逃避哀伤情绪而非面对它），以及缺乏社会支持⁹。

应对未解决的哀伤需要积极的策略。寻求专业帮助，如心理咨询或治疗，至关重要⁹。参加哀伤支持团体，与其他有相似经历的人建立联系，可以减少孤立感⁹。创造纪念仪式、写日记、与信任的人（朋友、家人、治疗师）坦诚交流感受，以及承认并验证自己的情绪，都是有效的应对方法⁹。对于代际哀伤（generational grief），开放的家庭沟通、纪念传统和建立韧性也至关重要¹⁰。

对哀伤的理解强调了它是一个主动的、非线性的过程，需要验证和支持。哀伤被描述为一个过程或旅程，而非静态⁹。未解决的哀伤源于“卡住”⁹，暗示需要向前移动。应对策略涉及积极行动，如寻求帮助、沟通和创造仪式⁹。验证感受和承认失落的重要性被反复强调⁹。特别是在不孕不育的情况下，哀伤可能是周期性或反复出现的¹²。因此，将哀伤视为需要简单“克服”的东西是适得其反的。治疗方法应侧重于促进哀伤的主动处理，验证其中涉及的复杂情绪，并认识到康复通常是非线性的，可能涉及随着时间的推移反复体验某些感受。

2.2 不孕不育与基因失落中哀伤的复杂性

不孕不育本身会引发多重哀伤。这包括对未能实现的生物学子女（那个本该有“妈妈的鼻子，爸爸的眼睛”的孩子）的失落、对预想未来的失落，以及对未能自然怀孕的“失败感”¹²。这种哀伤往往是反复出现的，伴随着每一次失败的治疗周期或错过的生活里程碑¹²，并且常常不被社会所看见或认可，成为一种“被剥夺权利的哀伤”（disenfranchised grief）¹⁴。

体外受精（IVF）失败尤其令人心力交瘁，不仅带来情感上的痛苦，还有巨大的经济负担¹⁵。应对 IVF 失败需要承认悲伤、评估失败原因、考虑再次尝试的可能性、咨询专家以及进行自我关怀（如给自己时间休整）¹⁵。

选择捐赠者配子（精子、卵子或胚胎）辅助生殖，通常伴随着对失去与孩子直接基因联系的哀伤¹³。这是一种真实且需要被承认的失落，会带来复杂的情感体验，如释然、兴奋、悲伤、对亲子联结的担忧、以及对如何向他人和孩子解释的焦虑¹³。应对这种基因失落的哀伤，需要给自己空间去感受，重新定义为人父母的意义（超越基因层面），规划如何以及何时与孩子谈论其出生方式，设定与他人的界限以保护自己，并寻求支持¹³。

生殖相关的哀伤具有层次性和常被忽视的特点。不孕不育的哀伤涉及多重失落：失去特定的生物学子女、失去人生规划，甚至可能失去身份认同或身体能力的掌控感¹²。使用捐赠者配子又增加了一层失落——基因延续性的中断¹³。与死亡带来的哀伤不同，这种哀伤往往不被社会充分承认或验证¹⁴，使其成为一种“被剥夺权利的哀伤”。他人善意但无效的评

论（如“放松点”、“领养一个就能怀上了”）更进一步地否定了这种经历¹²。因此，对经历不孕不育或使用捐赠者配子的人的支持，必须承认其哀伤的多面性和隐蔽性。验证他们的感受、提供专业的咨询¹³，以及让他们与有相似经历的人建立联系（如支持团体⁹）至关重要。

2.3 处理遗憾：从人生抉择到医疗决策

遗憾（Regret）是一种挥之不去的感觉，常常与未解决的哀伤（感觉本可以做得更多⁹）、过去的选择¹⁹或失败的尝试⁸相关联。它可能源于“分析瘫痪”（错失良机⁸）或在压力下做出的决定²⁰。

在不孕不育和 IVF 的背景下，遗憾感可能源于失败的 IVF 周期（情感和经济投入付诸东流¹⁵）、决定不进行 IVF 等治疗¹⁹，或者可能与接受如睾丸精子提取术（TESE）等侵入性手术有关（尽管²⁰指出在获得良好支持的情况下，体验可以是积极的）。对未来可能产生遗憾的恐惧，也可能成为进行生育力保存等决策的动机²⁰。

应对遗憾的关键在于接纳过去的选择¹⁹。辩证行为疗法（DBT）中的“彻底接纳”（Radical Acceptance）技巧，强调放下对过去或现实的苦涩和抗拒，全然接受具有挑战性的事实，以便向前迈进²¹。宽恕，包括自我宽恕，有助于释放与过去事件或感知到的失败相关的负面情绪²³。专注于当下和未来，并在当前的人生道路上寻找意义，也至关重要¹⁹。

遗憾在很大程度上是一种可被重塑的叙事。遗憾往往与对过去的特定解读或故事相关⁸。治疗方法强调改变个体与过去事件的关系，而非事件本身（如接纳²¹；宽恕²⁴）。叙事疗法的观点认为，人生故事可以被“重新书写”²⁵。寻求他人的视角有助于在既定的选择下构建有意义的生活¹⁹。因此，虽然导致遗憾的事件无法改变，但遗憾的影响可以通过改变围绕它的叙事来减轻。这包括接纳过去、宽恕自己或他人，并积极构建有意义的现在和未来，这可能需要借助接纳疗法或叙事疗法等技术。

第 3 部分：沟通作为健康关系的基础

3.1 建设性沟通 vs. 破坏性模式

破坏性的沟通模式对关系具有极大的腐蚀性。这些模式包括第一部分讨论的唠叨、批评（特别是针对个人、使用“总是/从不”等泛化词语）、蔑视、防御（否认责任、找借口、抱怨、whining）、以及筑墙（stonewalling，即回避和拒绝沟通）⁶。这些行为会侵蚀信任和亲密感⁸。指责尤其具有破坏性²⁹。在争论中翻旧账（“陈年旧事”）只会使冲突升级²⁷。

相比之下，建设性沟通旨在表达需求和解决问题，同时避免引起冲突或防御。它强调清晰、具体、聚焦于问题本身而非针对个人，并涉及情绪调节²⁷。建设性沟通能够促进理

解、联结和问题解决²，对于处理敏感话题，如财务³¹或 IVF 过程³²，至关重要。

沟通在本质上也是一种行为调节方式。破坏性沟通（如唠叨、批评）虽然常常意图改变伴侣的行为，但结果往往适得其反，反而增加了对方的抵触情绪²。建设性技巧则侧重于清晰地表达自己的感受和需求（如使用“我”信息³⁰），并提出具体、可行的请求²⁷。有效的沟通还包括管理自身的情绪状态以避免冲突升级²⁷。沟通的目标从控制他人转变为有效地自我表达并邀请合作。从“你信息”到“我信息”的转变，正是这种焦点变化的体现——从控制对方转向表达自我。

3.2 有效表达需求和设定界限的技巧

多种技巧有助于实现建设性沟通：

- **使用“我”信息 (I-Statements)**：表达自己的感受和事件的影响，而不指责对方（例如，“当 Y 发生时，我感到 X”而非“你让我感到 X”）²⁷，这能有效减少对方的防御心理³³。
- **完整的沟通信息 (Complete Messages)**：根据 McKay 等人的理论（引自²⁷），一条完整的信息应包含四个部分：观察（中立的事实陈述）、想法（个人的观点和信念）、感受（情绪描述）和需求（希望对方做什么）²⁷。这有助于确保信息的清晰和全面。
- **具体性 (Specificity)**：在表达不满或提出请求时，使用具体的语言（例如，“你把食物忘在桌子上让我很沮丧”优于“谢谢你给我留下的烂摊子”；“你能把餐具放进洗碗机吗？”优于“你能不能做得好一点？”）²⁷。
- **积极倾听 (Active Listening)**：全神贯注地听，通过复述等方式确认理解，验证对方的感受，避免打断⁰。这对于被唠叨的一方⁴以及所有沟通情境都至关重要²⁹。
- **假设积极意图 (Assume Positive Intent)**：在开始对话时，承认对方可能本意是好的，这有助于降低对方的防御性³⁰。
- **设定界限 (Setting Boundaries)**：清晰地定义哪些行为是可接受的，哪些是不可接受的，并将其传达给伴侣²⁹。界限需要具体化（例如，“我下班后需要一个小时独处”而非模糊的“我需要空间”）³³。坚持执行界限以确保需求得到满足²⁹。在压力时期（如中年危机³⁵或 IVF³²）设定界限尤为重要。
- **清晰表达需求 (Expressing Needs Clearly)**：明确说明哪些行为或言语能让你感到被重视或满足需求³⁰。将请求与欣赏相结合效果更佳³⁰。

3.3 处理不被欣赏或感觉被牺牲的感受

感觉不被欣赏或被视作理所当然，会导致怨恨和伤害²⁹。这种感觉暗示着个人的付出被认为是预期之内、不重要的³³。它可能源于缺乏认可、对方不理解自己的需求，或关系中付出与回报失衡³³。感觉自己为关系做出了牺牲而未获回报，同样会滋生怨恨²⁹。

应对这些感受的策略包括：

- **开放沟通**：平静、诚实地使用“我”信息表达自己的感受³³。
- **表达对欣赏的需求**：明确告知伴侣哪些行为能让你感到被重视³³。
- **聚焦感受，而非指责**：例如，“当你做了X时，我感到不被欣赏……”²⁹。
- **寻求理解**：尝试了解伴侣的视角；他们可能正承受压力或并未意识到你的需求³³。
- **请求互惠**：讨论关系中的平衡（如家务、情感支持），建议定期进行关系“检视”³³。
- **积极强化**：对伴侣的努力表达感激，以鼓励积极行为⁷。

欣赏在关系中扮演着主动的“营养素”角色。缺乏欣赏与怨恨、关系损害等负面结果明确相关²⁹。反之，**表达欣赏**被强调为改善关系的积极策略⁷。感觉不被欣赏源于个人的付出或牺牲未得到验证²⁹。有效的技巧侧重于通过沟通和具体请求**使欣赏变得可见**⁸³。这表明，欣赏不仅仅是一种被动的感觉，它需要积极的表达才能成为关系健康的重要组成部分。**定期传达感激和认可对方的贡献**，可以主动预防被低估的感觉以及随之而来的怨恨。

3.4 戈特曼方法（Gottman Method）在冲突管理和增进欣赏中的策略

戈特曼方法提供了一系列实用的关系维护技巧：

- **温和开场（Softened Startup）**：以**温和、尊重**的方式开启冲突讨论，**避免批评或指责**（例如，“当我们不一起讨论事情时，我感到不被倾听”而非“你从不听我说话”）³⁴。这能减少防御。
- **神奇比例（Magic Ratio, 5:1）**：保持积极互动（赞美、喜爱、善意、欣赏）与消极互动（分歧、批评）的比例至少为 5:1，以维持关系的健康和稳定³⁴。
- **修复尝试（Repair Attempts）**：在争论中使用**幽默**、喜爱或其他信号来**缓和紧张气氛**³⁶。
- **避免“末日四骑士”（Four Horsemen）**：用温和开场取代批评，用欣赏/尊重取代蔑视，用承担责任取代防御，用自我安抚/暂停取代筑墙³⁴。
- **建立欣赏文化（Culture of Appreciation）**：**实践每日欣赏**，分享感激之情³⁴。建立联结的仪式（如**无干扰的共进晚餐**）³⁶。
- **情绪调节（Emotional Regulation）**：识别情绪淹没（emotional flooding）的迹象，练习**自我安抚**（深呼吸、暂停），并以建设性的方式表达情绪³⁴。
- **情感协调（Attunement, 在修复背叛的背景下）**：承认伤害，寻求理解（倾听者避免防御），表达懊悔，做出弥补，并努力走向宽恕³⁴。

表 1：建设性沟通技巧总结

技巧 (Technique)	描述/示例 (Description/Example)	主要目的 (Key Purpose)	相关文献 (Relevant Snippets)

总结

“我”信息 (I-Statement)	“当[行为]发生时，我感到[情绪]...”	减少防御，清晰表达感受	27
完整信息 (Complete Message)	包括观察、想法、感受、需求	确保信息全面清晰	27
具体性 (Specificity)	明确指出问题行为或期望行为	避免模糊，使请求可行	27
积极倾听 (Active Listening)	全神贯注，复述，验证感受	确保理解，建立连接	10
假设积极意图 (Assume Positive Intent)	开场时承认对方可能的好意	降低防御性	30
设定具体界限 (Set Specific Boundaries)	清晰定义并沟通可接受/不可接受的行为	保护个人需求，防止被侵犯	29
清晰表达需求 (Express Needs Clearly)	明确说明什么能让你感到被重视/满足	帮助伴侣理解并满足需求	30
温和开场 (Softened Startup - Gottman)	以温和、尊重的方式开始讨论	减少防御，促进合作	34
表达欣赏/感激 (Express Appreciation/Gratitude)	积极认可伴侣的付出或品质	强化积极行为，增进连接	7
修复尝试 (Repair Attempt - Gottman)	使用幽默、喜爱等缓和紧张	在冲突中降温	36

第 4 部分：促进康复与韧性的治疗框架

4.1 认知与行为方法（CBT、认知重构）

认知行为疗法（Cognitive Behavioral Therapy, CBT）及其相关技术，如认知重构（Cognitive Restructuring），在处理不良情绪和行为模式方面具有显著效果。虽然文献中未明确详述针对“唠叨”的 CBT 方案，但一些建议的应对策略与 CBT 原则一致。例如，使用纸质日历来设定共同目标和追踪任务⁵，可以通过提供结构、责任感和具体证据来减少唠叨。这种方法可能改变了伴侣双方对情况的认知评估：被唠叨者明确了任务和时间，减

少了被突袭感；唠叨者则有了客观依据，减少了主观焦虑和反复提醒的冲动。此外，用于处理关系中过度思考（overthinking）的技巧，如练习正念、挑战侵入性想法和关注当下³⁷，也属于 CBT 的范畴。

认知重构在对抗“受害者心态”（victim mentality）方面尤为重要。受害者心态的特征包括将问题归咎于外部因素、感觉无力改变现状、存在认知偏误（如确认偏误、灾难化思维）、回避责任以及心怀怨恨²³。认知重构通过以下途径发挥作用：

- **识别模式：**帮助个体认识到受害者思维的特征和触发因素³⁸。
- **承担责任：**引导个体将焦点从指责他人转向关注自身的能动性和可采取的行动²³。
- **挑战偏误：**质疑负面的、绝对化的解读和假设（隐含于³⁸的矫正策略中）。
- **练习宽恕：**鼓励放下对他人的怨恨以及限制性的自我信念，包括自我宽恕²³。
- **聚焦行动：**推动个体从找借口转向采取积极主动的步骤来改善状况²³。

这些认知与行为方法的核心在于重塑个体的内部叙事。无论是唠叨的动态⁵还是受害者心态²³，都受到特定思维模式和解读方式的维持。CBT 和认知重构直接作用于这些思维和解读¹¹。通过改变内部叙事（例如，从“我无能为力”到“我可以采取行动”，或从“他们从不做”到“我们约定了这个时间框架”），可以引导感受和行为发生积极变化。这表明，适应不良的行为和情绪状态往往根植于潜在的认识框架。帮助个体识别并修正这些框架的干预措施，能够赋予他们力量，打破负面循环，并采取更具建设性的应对方式。

4.2 基于接纳的疗法（ACT、DBT 彻底接纳）

基于接纳的疗法，如接纳承诺疗法（Acceptance and Commitment Therapy, ACT）和辩证行为疗法（Dialectical Behavior Therapy, DBT）中的彻底接纳（Radical Acceptance）技巧，提供了一种不同的应对困境的途径。其核心原则是，与其徒劳地对抗困难的想法、感受和现实，不如学会接纳它们²¹。痛苦是生活中不可避免的一部分，但因抗拒痛苦而产生的“苦难”（suffering）是可以通过接纳来减轻的²²。

彻底接纳（Radical Acceptance）是 DBT 中的一项关键技能，意指完全、无判断地拥抱现实具有挑战性的事实，无论是过去还是现在²¹。它并非表示赞同或喜欢这个现实，而是承认“事实就是如此”（it is what it is）²²。这种接纳有助于放下怨恨，并管理强烈的情绪，如愤怒、悲伤或遗憾²¹。实践过程包括：观察到自己正在抗拒现实，提醒自己现实无法改变，承认现实的成因，全身心（思想、身体、精神）地练习接纳（例如，使用接纳性的自我对话、放松技巧），并像已经接纳了一样去行动²¹。

接纳承诺疗法（ACT）已被应用于生殖心理学领域（如不孕不育），以促进患者的韧性、应对能力和适应性³⁹。ACT 帮助个体接纳与不孕不育相关的困难内部体验（想法、感受），同时致力于采取符合个人价值观的行动。

这些基于接纳的方法对于处理无法改变的情况或已发生的事件特别有效，例如哀伤、遗

憾、不孕不育的结果、慢性疾病的限制等²¹。

Stalin
接纳并非被动放弃，而是通往能动性（agency）的途径。与无法改变的现实抗争会消耗大量精力，并导致苦难（如怨恨、愤怒、“卡住”）²¹。反直觉的是，接纳恰恰能释放这些被消耗的精力²²。通过接受事实（例如，“IVF 失败了”，“我患有这种慢性病”），个体可以将注意力转移到可以控制或影响的方面——例如，采取何种应对策略、未来的选择、如何进行自我关怀²¹。即使无法控制外部情境，接纳也使个体能够重新掌控自己对情境的反应²¹。因此，基于接纳的方法之所以强大，并非因为它们消除了痛苦，而是因为它们将能量从徒劳的抗拒中解放出来，引导向建设性的应对和以价值观为导向的生活，从而在困境中恢复个体的能动性。

4.3 正念在情绪调节和自我觉察中的作用

正念（Mindfulness）被定义为有意识地、不加评判地将注意力集中于当下时刻的体验（包括感觉、想法、情绪）⁴⁰。

练习正念具有广泛的益处，包括减轻压力、焦虑、抑郁、疼痛和失眠⁴⁰。它能提高注意力、改善情绪调节能力和增强自我觉察¹¹。正念有助于个体从无益的、反复出现的想法（如唠叨性的想法）中解脱出来⁴¹，培养内心的平静，减少情绪化的反应³⁷。此外，正念还能提升同理心和慈悲心⁴¹。

常见的正念练习技巧包括：专注呼吸、身体扫描冥想、静坐冥想、行走冥想、五感练习（调动视觉、听觉、触觉、嗅觉、味觉观察当下环境）、以及对日常活动（如饮食、散步）的专注观察³⁷。

正念在多种情境下都具有应用价值。它可以帮助管理关系中的过度思考³⁷，应对困难情绪（如哀伤¹¹、愤怒²³），减轻压力（如 IVF 期间的压力⁴³、一般生活压力⁴⁰），并通过提升自我觉察来打破诸如唠叨⁴¹或受害者心态²³等负面模式。

正念的核心作用在于“定锚”与“去认同”。正念将意识锚定在此时此刻，有效对抗对过去的沉思（遗憾、怨恨）或对未来的担忧（焦虑）³⁷。它强调不加评判地观察想法和感受⁴⁰。这种观察创造了一种心理距离，使个体能够认识到想法仅仅是心理事件，而非绝对真理或核心自我的一部分（“退一步看待唠叨的想法，认识到它们并非你核心自我的一部分” - ⁴¹）。这种“去认同”（de-identification）的过程削弱了负面想法和情绪的力量，使个体能够做出更平静、更少反应性的回应。因此，正念是许多心理干预的基础技能，因为它能打断自动化的负面思维循环和情绪反应。通过培养非评判性的觉察，它让个体能够选择如何回应，而不是被习惯性模式或压倒性情绪所驱动。

4.4 宽恕疗法：疗愈自我与伴侣的过往创伤

宽恕（Forgiveness）被定义为一种有意识的选择，即释放对自我或他人过往错失所持有的怨恨、愤怒或苦涩情绪²⁴。它并不等同于纵容行为、忘记伤害或快速和解，而是放下那

些拖累关系、阻碍其发展的情感包袱²⁴。

宽恕的过程涉及承认伤害、处理相关情绪、可能需要设定新的界限，并最终选择放下负面情绪²⁴。在处理不忠等背叛行为时（根据戈特曼方法），犯错方需要承担责任、理解行为的影响、表达真诚的懊悔并采取弥补行动³⁴。

宽恕的首要益处在于让宽恕者自身从愤怒和怨恨中解脱出来，获得内心的平静并能够向前迈进²⁴。在关系层面，宽恕为同理心、理解和慈悲心的滋长创造了空间，有助于建立更深层次的连接²⁴。它还能培养关系中的情感安全感²⁴。通过将焦点从抱怨转向欣赏，宽恕也有助于减少唠叨行为⁴⁵。同时，宽恕对于克服受害者心态至关重要²³。

然而，宽恕并非易事。它需要谦逊、耐心、脆弱的勇气，以及放下“我是对的”的执念²⁴。无条件的宽恕尤其困难⁴⁵。

宽恕本质上是一种内在转变，但会带来关系上的后果。宽恕被反复描述为一个内在过程——一种“有意识的选择”去“释放感受”²⁴。其主要益处被强调为是为宽恕者自身的平静和福祉²⁴。虽然宽恕可以促进和解²⁴，但它并不自动意味着信任的恢复或行为被原谅²⁴。它被呈现为一种摆脱负面情绪“困境”的方式²³。因此，宽恕疗法的核心机制很可能是宽恕者个体内部的认知和情感重构。虽然这种内在转变可以通过减少敌意和为连接敞开大门来积极影响关系，但其主要力量在于将个体从过去伤害和怨恨的负担中解放出来，无论对方的行为如何或关系的未来走向如何。

4.5 依恋理论与叙事视角

依恋理论（Attachment Theory）由 John Bowlby 提出，强调人类具有与主要照顾者建立安全情感联结的先天需求，这对个体的生存和健康发展至关重要⁴⁶。照顾者的敏感性和回应性（sensitivity and responsiveness）是形成安全依恋的关键，使照顾者成为孩子探索世界的“安全基地”（secure base）和寻求安慰的“安全港湾”（safe haven）⁴⁶。基于早期依恋关系形成的“内部工作模式”（internal working models）会影响个体日后的关系模式⁴⁷。婴儿通过寻求亲近（proximity seeking）和发出社交信号（social signaling，如哭、笑）来维持与照顾者的联结⁴⁷。

叙事疗法（Narrative Therapy）则基于生活具有故事性结构的假设；理解和讲述自身经历有助于组织行为和赋予意义²⁵。它帮助个体“重新书写”（re-author）有问题的生命故事，通过将问题“外化”（externalizing）、解构主导叙事，并发现“独特的可能性”（unique outcomes）来实现²⁵。叙事疗法旨在放大被边缘化的声音（如离婚家庭中的儿童²⁵），并能培养情感安全感、内在控制感和能动性²⁶。

这些理论对于理解非生物学联结的亲子关系（如收养、继亲家庭、捐赠者配子孕育的家庭）具有重要意义。依恋理论强调，安全的亲子联结取决于照顾者的敏感回应行为，而非必然的基因联系⁴⁶。这为在非传统家庭中建立牢固的亲子关系提供了理论基础。叙事疗法

则可以帮助这些家庭（父母和孩子）围绕其独特的家庭形成过程构建积极且有意义的故事，处理可能存在的差异感或失落感¹⁸。

依恋理论和叙事疗法共同揭示了超越生物学构建安全感和意义的可能性。依恋理论强调了照顾者的行为（敏感性、回应性）对于安全依恋至关重要，而非生物联系本身⁴⁶。叙事法则聚焦于个体对其经历所赋予的意义以及他们重塑人生故事的力量²⁵。这两种理论都将生物学因素从决定关系质量或生命意义的唯一决定因素的位置上解放出来。虽然对基因失落的哀伤是真实存在的¹³，但这并不妨碍通过精心的照料建立安全的依恋关系，并通过叙事构建充满意义的家庭认同。这些框架为通过非生物学途径组建的家庭提供了强大的工具。它们验证了通过投入的照料可以实现安全、充满爱的联结，并提供了构建积极、有韧性且承认独特起源（但不被其完全定义）的家庭身份和叙事的方法。

第 5 部分：应对特定的生活挑战

5.1 不孕不育与辅助生殖技术（ART）的心理社会影响

不孕不育及其治疗过程，特别是体外受精（IVF）等辅助生殖技术（ART），会对个体和伴侣产生深远的心理社会影响。

- **情感负担：** 经历不孕不育和 ART 过程常常伴随着强烈的情感波动，包括失望、心碎、焦虑、悲伤、抑郁、压力、希望与担忧交织的过山车般的情绪、羞耻感、内疚感（感觉自己“失败了”）以及哀伤¹⁷。到开始寻求治疗时，个体的情感储备可能已经很低¹⁷。
- **经济压力：** IVF 等治疗费用高昂，且结果不确定，给家庭带来巨大的经济压力和焦虑¹⁵。高昂的自付费用是普遍现象¹⁶。提前规划和了解治疗成本非常重要¹⁷。
- **关系张力：** 治疗过程可能给伴侣关系带来压力¹⁷。沟通可能变得困难，例如害怕给对方增加压力而不敢表达需求³²。不同的应对方式或期望也可能引发冲突。开放沟通、相互支持、积极倾听、设定界限（例如，愿意进行多少次尝试）以及讨论对亲密关系的影响至关重要¹⁷。伴侣咨询可能有所帮助¹⁷。
- **生活干扰：** 治疗涉及频繁的就诊、可能的药物副作用，并对日常生活造成干扰¹⁶。建议在此期间尽量简化生活的其他方面¹⁷。
- **应对策略：** 有效应对需要获取信息、寻求多方支持（伴侣、家人、朋友、支持团体、专业人士）、进行自我关怀、管理期望，并可能需要重新定义家庭目标¹⁴。接纳不确定性和潜在的哀伤是必要的¹²。

不孕不育可以被视为一种生物-心理-社会（biopsychosocial）危机。它涉及生物学因素（医疗状况¹²），引发深刻的心理反应（哀伤、抑郁、焦虑、身份认同挣扎¹⁷），并显著影响社会领域（关系、财务、人生规划、社会孤立感¹⁷）。这些领域相互作用，例如经济压力会加剧情感困扰¹⁶。因此，有效应对不孕不育需要采取整体方法，考虑医疗、心理、关系和经济等多个维度。支持系统和干预措施需要是多方面的，提供医疗信息、情感咨询、关系支持，甚至可能包括财务指导。

5.2 应对慢性疾病：以先天性肾上腺皮质增生症（CAH）为例

先天性肾上腺皮质增生症（Congenital Adrenal Hyperplasia, CAH），特别是 21-羟化酶缺乏症（21-hydroxylase deficiency），是一种影响肾上腺激素（皮质醇、醛固酮和雄激素）产生的遗传性疾病⁴⁹。它分为经典型（失盐型、单纯男性化型）和非经典型（迟发型，LOCAH）⁴⁹，需要终身管理，包括激素替代治疗和应激覆盖⁴⁹。

- **生理影响：**CAH 可能导致婴儿期危及生命的失盐危象、女性外生殖器男性化、生长障碍、性早熟、痤疮、多毛症、月经不调，以及生育能力下降（尤其是在经典型中，男性可能出现睾丸肾上腺残余瘤 TARTs，女性可能出现无排卵或类似 PCOS 的问题）⁴⁹。
- **心理社会影响：**CAH 患者面临更高的心理社会问题风险，如焦虑和抑郁⁵²。他们在适应（教育、职业）方面可能遇到挑战。性心理发展（性别认同、性取向）可能受到影响，但关系复杂且不可预测⁵²。关系方面可能面临挑战，包括社会污名感、对婚姻的犹豫、性功能障碍/焦虑、性交困难等⁵²。生活质量可能受到影响⁵²。即使是轻微的迟发型 CAH，下丘脑-垂体-肾上腺（HPA）轴的应激相关失调也可能增加精神脆弱性⁵⁰。迟发型 CAH 的诊断延迟可能导致更差的预后⁵²。
- **管理：**需要多学科团队的协作（内分泌科、心理科、外科）⁵²。建议进行常规的心理社会风险筛查⁵⁴。对患者和家庭的支持至关重要⁵²。

CAH 的案例突显了激素失调对个体身份认同和福祉的普遍影响。CAH 直接涉及从出生或生命早期开始的非典型激素水平（雄激素、皮质醇）⁴⁹。这些激素差异以影响身份认同和社会互动的方式影响身体发育（男性化、生长、青春期时间⁴⁹）。激素失衡（HPA 轴）与心理脆弱性相关⁵⁰。该状况影响生活的核心方面——健康、外貌、生育能力、性行为、人际关系、生活质量⁵³。因此，有效管理 CAH 远不止激素替代；它需要解决该状况对身体意象、性健康、人际关系、心理健康和整体生活质量的影响，凸显了在内分泌服务中整合心理护理的必要性。接纳该疾病的慢性性质可能是关键的应对因素（隐含于⁴⁹）。

5.3 中年转折：埃里克森的阶段、危机与关系调整

根据埃里克·埃里克森（Erik Erikson）的心理社会发展理论，中年期（约 40-65 岁）的核心任务是处理“繁衍感 vs. 停滞感”（Generativity vs. Stagnation）的冲突⁵⁵。繁衍感指的是通过工作、家庭、社区等途径为社会和下一代做出贡献，从中找到意义感⁵⁵。而停滞感则表现为感觉生活缺乏效率、目标感缺失、以自我为中心、充满遗憾⁵⁵。未能成功应对这一阶段的发展挑战可能导致晚年的绝望感⁵⁵。研究表明，中年期成功的心理社会发展与晚年更好的认知功能和更低的抑郁水平相关⁵⁶。

所谓的“中年危机”可以被视为个体在这一阶段进行深刻反思和调整的表现。它可能涉及质疑既有的信念和价值观、改变生活重心，重新燃起对自我提升、学习新知或精神探索的热情⁵⁷。这通常是一种“路线修正”，源于对未来遗憾的恐惧或对更真实生活的渴望³⁵。它可能带来自由和兴奋感，但也伴随着压力和内疚³⁵。

- **对关系的影响：** 中年的个人转变不可避免地会影响伴侣关系。如果伴侣的兴趣和关注点发生分歧（例如，一方寻求个人成长，另一方则更看重日常稳定或不同的兴趣）可能导致误解、疏离感甚至怨恨⁵⁷。经历危机的一方可能变得情感疏远、不投入，甚至质疑婚姻本身，并抵制伴侣试图拉近关系或寻求咨询的努力³⁵。强迫对方重归于好或发出最后通牒往往会适得其反³⁵。
- **应对策略：** 成功驾驭中年转变需要伴侣双方进行开放的沟通，讨论各自变化的兴趣和需求；相互支持对方的追求（即使兴趣不同）；寻找共同点和协作目标；共同重新评估生活的优先事项；运用同理心和寻找共识（agreement）；并设定清晰的界限³⁵。在必要时寻求专业指导（如婚姻咨询）也是明智的选择⁵⁷。

中年期可以被视为寻求意义和进行关系适应的关键时期。中年被界定为一个关注意义、贡献和传承的关键发展阶段（埃里克森⁵⁵）。所谓的“危机”往往代表着对这种意义的迫切追寻，或是试图摆脱感知到的停滞/遗憾³⁵。这种内在的重新评估不可避免地影响外部关系，迫使伴侣适应个体需求和优先事项的变化³⁵。结果在很大程度上取决于伴侣如何沟通和驾驭这些变化——要么走向成长和更强的连接，要么导致疏远和破裂³⁵。因此，无论是渐进的还是危机驱动的中年变化，都需要关系的灵活性和有效的沟通。那些能够支持个体成长，同时找到维持连接和共同目标方式的伴侣，更有可能成功度过这一时期，甚至可能加强他们的纽带。而抗拒变化或沟通不畅则可能加剧冲突，导致关系停滞或分离。

第 6 部分：结论：整合洞见以促进福祉与关系健康

本报告通过综合分析相关研究文献，揭示了影响个体心理福祉和关系健康的多个关键因素及其相互作用。从唠叨和冲突的破坏性循环，到哀伤、遗憾和失落的复杂体验，再到沟通在关系维系中的基石作用，以及各种治疗框架的应用，研究结果共同指向一个核心观点：个体内部的情感处理、认知模式与外部的人际互动模式紧密相连，相互影响。

沟通障碍，特别是未能有效表达需求和感受，以及缺乏积极倾听和验证，是导致唠叨、怨恨和冲突升级的关键驱动因素。建设性的沟通技巧，如使用“我”信息、设定清晰界限、表达欣赏以及戈特曼方法中的策略，为打破负面循环、建立理解和信任提供了实用工具。

哀伤和遗憾是人类经验中不可避免的部分，尤其是在经历不孕不育、失落或面对慢性疾病等挑战时。研究强调，哀伤是一个需要被验证和主动处理的非线性过程。接纳（包括彻底接纳）和宽恕（包括自我宽恕）是处理无法改变的过去和现实的关键心理资源，它们并非消除痛苦，而是将个体从徒劳的抗拒和怨恨中解放出来，重新获得能动性，并将精力投入到有意义的生活之中。

认知和行为模式在维持或打破负面循环中扮演着重要角色。无论是唠叨背后的认知偏差，还是受害者心态中的消极归因，认知重构技术都能帮助个体识别并修正这些模式，从而改变情绪和行为。正念作为一种基础性技能，通过培养对当下的非评判性觉察，有助于调节情绪、减少反应性，并从负面思维中解脱出来。

依恋理论和叙事视角则为理解超越生物学联结的关系（如非生物学亲子关系）提供了宝贵的框架。它们强调，安全的依恋源于敏感的反应性照料，而有意义的家庭认同可以通过积极构建叙事来塑造。

特定生活挑战，如不孕不育、慢性疾病（CAH）和中年转折，都呈现为复杂的生物-心理-社会现象。有效应对这些挑战需要整体性的视角，关注医疗、心理、关系、财务等多个维度，并提供量身定制的支持。

总之，本报告的分析表明，促进心理福祉和关系健康需要个体层面的自我觉察、情绪调节能力（通过正念、接纳、宽恕等技巧培养），以及关系层面的建设性沟通和相互支持。认识到个体内部状态与人际动态之间的持续互动至关重要。即使面对困难和挑战，通过有意识的努力、运用有效的应对策略，并寻求适当的支持（包括专业心理咨询和治疗），个体和伴侣都有可能实现成长、增强韧性，并建立更健康、更令人满意的关系。

Works cited

1. seagull.comcastbiz.net, accessed May 12, 2025, http://seagull.comcastbiz.net/JR/Assignments/Research_files/The%20What,%20When,%20Who%20and%20Why%20of%20Nagging.pdf
2. Nagging in relationships - Strategic Psychology Canberra, accessed May 12, 2025, <https://strategicpsychology.com.au/resources/articles/nagging-really-listening/>
3. The Cure for Nagging | Psychology Today, accessed May 12, 2025, <https://www.psychologytoday.com/us/blog/geek-pride/201212/the-cure-for-nagging>
4. Effects of nagging on a person's mental health. Find ... - Mpower minds, accessed May 12, 2025, <https://mpowerminds.com/blog/Effects-of-nagging-on-a-persons-mental-health-Find-the-best-mental-health-therapist-in-Mumbai>
5. Great Tip to End Nagging - Bayridge Counselling Centres, accessed May 12, 2025, <https://bayridgecounsellingcentres.ca/blog/great-tip-to-end-nagging/>
6. Why Nagging Won't Get You What You Want - Theravive, accessed May 12, 2025, <https://www.theravive.com/today/post/why-nagging-wont-get-you-what-you-want-0000237.aspx>
7. The Consequences of Nagging - The Marriage Counseling Blog, accessed May 12, 2025, <https://marriagecounselingblog.com/marriage-counseling/the-consequences-of-nagging/>
8. The Negative Effects Of Unresolved Conflict - FasterCapital, accessed May 12, 2025, <https://fastercapital.com/topics/the-negative-effects-of-unresolved-conflict.html>
9. Uncharted Emotions: A Psychological Exploration of Unresolved Grief - Lifebulb, accessed May 12, 2025, <https://www.lifebulb.com/blogs/unresolved-grief>
10. Strategies and Insights for Healing Generational Grief | Bay Area CBT Center, accessed May 12, 2025, <https://bayareacbtcenter.com/healing-generational-grief/>

11. Effective Grief Counseling: Strategies to Heal and Cope - Wellness Road Psychology, accessed May 12, 2025,
<https://wellnessroadpsychology.com/effective-grief-counseling-strategies/>
12. For Friends and Family | RESOLVE - The National Infertility Association, accessed May 12, 2025,
<https://resolve.org/get-help/helpful-resources-and-advice/infertility-and-relationships/for-friends-and-family/>
13. How to Navigate Fertility Loss Grief [Using a Sperm Donor] - American Surrogacy, accessed May 12, 2025,
<https://www.americansurrogacy.com/parents/how-to-navigate-infertility-grief>
14. The invisibility of infertility grief - American Counseling Association, accessed May 12, 2025,
<https://www.counseling.org/publications/counseling-today-magazine/article-archives/article/legacy/the-invisibility-of-infertility-grief>
15. Dealing with Financial Emotions When IVF Fails - Bocah Indonesia, accessed May 12, 2025,
<https://bocahindonesia.com/en/dealing-with-financial-emotions-when-ivf-fails/>
16. Health care experiences of individuals accessing or undergoing in vitro fertilization (IVF) in the U.S.: a narrative review of qualitative studies, accessed May 12, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11865040/>
17. How to Cope with the Emotional Stress of IVF - Southern California Reproductive Center, accessed May 12, 2025,
<https://www.scrxiv.com/how-to-cope-with-the-emotional-stress-of-ivf/>
18. Holding Two Truths: Loss and Hope in Donor Conception - Sagebrush Counseling, accessed May 12, 2025,
<https://www.sagebrushcounseling.com/blog/grieving-a-genetic-connection-processing-the-loss-while-embracing-donor-conception>
19. Foregoing Motherhood: The Thing About Future Regret | Psychology Today, accessed May 12, 2025,
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/unapparent/202501/foregoing-motherhood-the-thing-about-future-regret>
20. The experience of transfeminine adolescents and their parents regarding fertility preservation via testicular sperm extraction (TESE): a qualitative study, accessed May 12, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11532598/>
21. Radical Acceptance in DBT – A Subtle and Important Skill - Manhattan Center for Cognitive Behavioral Therapy, accessed May 12, 2025,
<https://manhattancbt.com/dbt-radical-acceptance>
22. 10 Steps of Radical Acceptance | DBT Skills - HopeWay, accessed May 12, 2025,
<https://hopeway.org/blog/radical-acceptance>
23. 7 Powerful Ways to Overcome the Victim Mindset, accessed May 12, 2025,
<https://7mindsets.com/overcome-victim-mindset/>
24. Unlocking Relationship Harmony: The Healing Power of Forgiveness in Marriage and Love, accessed May 12, 2025,
<https://barbarajpeters.com/unlockingthe-healing-power-forgiveness-in-marriage-and-love/>

25. Children and divorce: A rapid review targeting cognitive dissonance, in the context of narrative therapy - PMC, accessed May 12, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC11951355/>
26. The kids are (going to be) alright: Authorship of a post-divorce narrative - JMU Scholarly Commons, accessed May 12, 2025, https://commons.lib.jmu.edu/context/edspec201019/article/1131/viewcontent/auto_convert.pdf
27. Happiness At Home: 12 Rules For Constructive Communication - Oakville Family Institute, accessed May 12, 2025, <https://www.oakvillefamilyinstitute.com/happiness-at-home-12-rules-for-constructive-communication/>
28. Resentment in Relationships: Understanding, Healing and Moving Forward, accessed May 12, 2025, <https://gettherapie.com/couples/resentment-in-relationships-understanding-healing-and-moving-forward/>
29. Dealing with Resentment In Relationships - Anchor Light Therapy, accessed May 12, 2025, <https://anchorlighttherapy.com/resentment-in-relationships/>
30. How to Express Your Needs Without Causing Conflict in 3 Steps - Self Love Atlas, accessed May 12, 2025, <https://selfloveatlas.coach/how-to-express-your-needs-without-causing-conflict-in-3-steps/>
31. Communication Strategies for Talking about Money with a Significant Other, accessed May 12, 2025, <https://onlinecounselingprograms.com/resources/finance-issues-in-a-relationship/>
32. 4 Compassionate Ways to Support Your Partner Through IVF | Connect Couples Therapy & Marriage Counseling, accessed May 12, 2025, <https://connectcouplestherapy.com/4-compassionate-ways-to-support-your-partner-through-ivf/>
33. 13 Ways to Combat Feeling Unappreciated in a Relationship, accessed May 12, 2025, <https://www.marriage.com/advice/relationship/feeling-unappreciated-in-a-relationship/>
34. Overcoming Betrayal: Gottman Techniques for Healing in BIPOC Couples, accessed May 12, 2025, <https://ascensioncounseling.com/overcoming-betrayal-gottman-techniques-for-healing-in-bipoc-couples>
35. Midlife Crisis: How to Reconnect with Your Spouse - Reconciling Marriages with Coach Jack, accessed May 12, 2025, <https://coachjackito.com/blog/midlife-crisis-how-to-reconnect-with-your-spouse/>
36. Seven Steps to Overcome Infidelity with the Gottman Method, accessed May 12, 2025, <https://ascensioncounseling.com/seven-steps-to-overcome-infidelity-with-the-gottman-method>

37. How to Stop Overthinking in a Relationship: Practical Tips - The Counseling Center Group, accessed May 12, 2025,
<https://counselingcentergroup.com/how-to-stop-overthinking-in-a-relationship/>
38. Psychology behind Victim Mentality, accessed May 12, 2025,
<https://www.psychologs.com/psychology-behind-victim-mentality/>
39. Using ACT to Build Resilience and Coping During Infertility (Archived), accessed May 12, 2025,
<https://ce.nationalregister.org/videos/using-act-to-build-resilience-and-coping-during-infertility-archived/>
40. Mindfulness exercises - Mayo Clinic, accessed May 12, 2025,
<https://www.mayoclinic.org/healthy-lifestyle/consumer-health/in-depth/mindfulness-exercises/art-20046356>
41. Being mindful: embrace the present, accessed May 12, 2025,
<https://www.bnl.gov/hr/occmed/hpp/files/pdf/Mindfulness-newsletter.pdf>
42. Mindfulness and Calming Activities - Illawarra Shoalhaven Local Health District, accessed May 12, 2025,
https://www.islhd.health.nsw.gov.au/sites/default/files/mental-health/School_Link_Newsletters/Mindfulness%20and%20Calming%20Activities.pdf
43. How to cope after embryo transfer? - Collab Fertility, accessed May 12, 2025,
<https://www.collabfertility.com/collab-fertility-journal/how-to-cope-after-embryo-transfer>
44. Putting the science of mindfulness to the test - Happier, accessed May 12, 2025,
<https://www.happier.com/blog/putting-the-science-of-mindfulness-to-the-test/>
45. Is There Ever an End to Nagging? | Psychology Today, accessed May 12, 2025,
<https://www.psychologytoday.com/us/blog/valley-girl-with-a-brain/201702/is-the-re-ever-an-end-to-nagging>
46. Attachment theory - Wikipedia, accessed May 12, 2025,
https://en.wikipedia.org/wiki/Attachment_theory
47. John Bowlby's Attachment Theory - Simply Psychology, accessed May 12, 2025,
<https://www.simplypsychology.org/bowlby.html>
48. Involuntary childlessness - COPE, accessed May 12, 2025,
<https://www.cope.org.au/planning-a-family/happening/involuntary-childlessness/>
49. Congenital adrenal hyperplasia due to 21-hydroxylase deficiency - Wikipedia, accessed May 12, 2025,
https://en.wikipedia.org/wiki/Congenital_adrenal_hyperplasia_due_to_21-hydroxylase_deficiency
50. Late onset congenital adrenal hyperplasia - Wikipedia, accessed May 12, 2025,
https://en.wikipedia.org/wiki/Late_onset_congenital_adrenal_hyperplasia
51. Nonclassical Congenital Adrenal Hyperplasia (NCAH): Symptoms and Treatment - WebMD, accessed May 12, 2025,
<https://www.webmd.com/children/nonclassical-congenital-adrenal-hyperplasia>
52. Psychosocial Development, Sexuality and Quality of Life in Congenital Adrenal Hyperplasia, accessed May 12, 2025,
<https://jcrpe.org/articles/psychosocial-development-sexuality-and-quality-of-life-in-congenital-adrenal-hyperplasia/doi/jcrpe.galenos.2024.2024-6-11-S>

53. Reproductive Function and Fertility in Women with Congenital Adrenal Hyperplasia - EMJ, accessed May 12, 2025, <https://www.emjreviews.com/reproductive-health/article/reproductive-function-and-fertility-in-women-with-congenital-adrenal-hyperplasia/>
54. Mental Health Issues Associated With Classic Congenital Adrenal Hyperplasia Due to 21-Hydroxylase Deficiency - PubMed, accessed May 12, 2025, <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/39836615/>
55. Generativity vs. Stagnation in Middle Adulthood - Verywell Health, accessed May 12, 2025, <https://www.verywellhealth.com/generativity-vs-stagnation-7550473>
56. Midlife Eriksonian Psychosocial Development: Setting the Stage for Cognitive and Emotional Health in Late Life - PubMed Central, accessed May 12, 2025, <https://pmc.ncbi.nlm.nih.gov/articles/PMC5398200/>
57. Midlife Crisis – How Changing Interests Impact Relationships And Ways To Resolve Conflicts - Brainz Magazine, accessed May 12, 2025, <https://www.brainzmagazine.com/post/midlife-crisis-how-changing-interests-impact-relationships-and-ways-to-resolve-conflicts>