

男左女右

置之死地而后生

◆ 蚩蚩

相爱,就是两个人快乐着彼此的快乐,痛苦着彼此的痛苦;而不爱了,就是你在火里对方却冷若冰霜,你在水里,人家在岸上理都不理。好吧,只有对爱错了的人彻底死心,你才能真正开始新的人生。



跟他在一起时,就冲着他对我好。他啥也没有,连工作都隔三岔五地换,家里人全不看好,我顶着巨大压力和他结婚,新房也是临时租的。每个月省吃俭用,为了能贷款买个房子,自己从来舍不得买衣服,但总想能帮他买好吃的好穿的;他生病,我白天上班晚上还熬夜陪着输液;他好不容易找着个新工作,抱怨太累太烦要写的报告太多,我一空下来就帮他弄,担心他又失去这份收入最后还是没干下去。

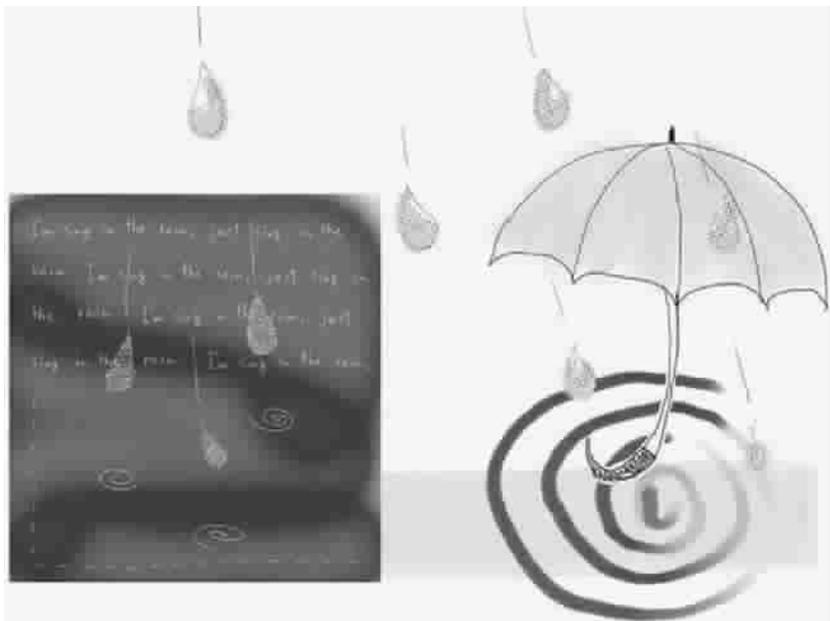
后来我在网上开了个小店,因为工作关系能进到便宜的货,但我平时又太忙,靠他在家打理,结果他在网上认识了别的女人,我木知木觉,成了最后一个知道的人。大吵一顿后,他说我们在一起就是“差差组合”,搬走去和那女人住;我像被扔进了万丈冰窟,没法上班,请假在家,给无数人电话,哭完了自省,给他发消息,对挽救婚姻还存有幻想。

他一直没回,直到我生日那天,收到了他一条“生日快乐”,破涕为笑,回复“谢谢”,还问他还记不记得陪我过的第一个生日?结果他回不记得了,还加了一句:“不多说了,XX和我祝福你永远快乐。”

那一刻,心凉如水,他再也不是我熟悉的那个人了,而我一个人也得活下去。



大学毕业后,我们一起在上海租房,打拼。她很要强,不甘心被看作外地人,下苦功



考了同声传译,后来收入比我高数倍,接触的人和圈子不一样了,就开始追求名牌和浮华的东西,心态变得很急,对我也耐烦起来,觉得我不努力缺乏抱负,常动不动就为小事同我吵。

有一回冬天,她出差半个月,我在新客站外等了一个小时,结果她看到我的第一句是:“你怎么理了这么土的一个头?”朋友都不看好我俩,说我在她面前没有自尊;可是她身上有我缺乏的很多东西,况且在一起五年她已经成了我的精神支柱。

人是会变的,她再也不肯参加我的朋友聚会,瞧不起他们,认为是“一群失败者整天混在一起又吃又喝”。为结婚的事,她发了很大的脾气,觉得我什么也给她不了,提出分手,她哭了,但还是搬走了。我等在她公司楼下想

挽回,结果她和几个同事出来吃午饭有说有笑,看都不看我一眼。当时极恨她,死的心都有;现在自己也有家了也想明白了:人各有志。

【蚩蚩嘎三胡】

这个世界上平均每分钟都有人在心碎,当你认为自己可怜兮兮时,记住,你绝对不是最倒霉的那一个。

若有一人向另外一个人提出分手,就会有一个人向另外一个人乞求机会,哭泣、无助、抑郁、不敢面对、迷失自己、痛不欲生,寻死觅活是真的爱得深,还是因为不甘心?

心理研究表明,大多数人心碎时都可能经历痛苦期、否认期、侵入期和修复期,只要你咬牙过了,会突然发现:没了那个人,嘿,地球照转!

把爱唤醒

Q:您好,这次给您写信是关于我女儿的问题。我女儿是1987年出生的,照理她这样的年龄正好是花前月下谈朋友的年龄,是每个正常的女孩子应该向往的。但是我感觉她对这些好像兴趣不高,亲朋好友也曾经给她介绍了几个条件不错的对象,但她都以各种理由回绝了,一个也没有谈下去过。为此我也和我女儿吵过,我也劝她要求不要太高,她自己长相一般,工作在外企,学历本科,家境也一般,但她不以为然,每天宅在家里不是玩电脑就是玩iPad。经常和女同学或者单位女同事出去玩或者旅行。我也从她的闺蜜那里了解她目前没有男朋友。

所以我有时也会建议她“如果你要找自己喜欢的异性朋友,你不妨去参加一些男女交友的活动,或参加电视相亲节目”,总之要有主动参与的意识,或也可以主动出击,但她嘴上同意,没有行动,我有时和我老公说起女儿的个人问题,他总说我急什么,还说我得了花痴病,根本不理解我。总之家中只有我一个人为了女儿的婚姻问题在急,我真担心女儿错过了恋爱的黄金期,成为剩女。有时我觉得自己得了焦虑症,晚上经常睡不好,再加上本身自己身体不太好,总觉得活着没有意思,女儿的婚姻成了我的一块心病。我有时也在反省自己是否有地方做错了或者做得太多了(指家务方面),让她有依赖性,不想成家,不想独立。总之我想不出办法劝说女儿,能从被动变为主动地去寻找自己的感情生活,追求自己的幸福,也了却我的心病。真诚期待您的回复!

A:看得出您是一个焦虑的妈妈。妈妈为女儿的终身大事操心,这本是情理之中的事情。但如果操心到得了焦虑症、情绪抑郁,那真的是需要引起关注了。

在您的描述中,您的女儿读过大学,工作稳定,有自己的交往圈子,生活愉悦。作为成人,她有权利来选择自己生活的方式,有权利来安排自己的生活节奏,包括是否结婚、是否找男朋友、是否要孩子等等。从您先生的反应来看,他认为女儿的一切正常,也尊重女儿目前的生活方式。不知道您是否愿意松开手,让女儿走她自己的路?有时候管住自己的嘴不是很容易的事情,但如果之前说了那么多,带来的只是您和女儿之间的争吵,并没有带来她行动上的任何改变,那你为什么不试试不说、不管呢?不说、不管您也没有什么损失。

我不太清楚您为什么有这么重的心思,为什么会有这么重的担忧,为什么认定主动出击是必须的行动。我不太知道是不是那些相亲节目误导了您,让您觉得只有主动出击的人才会有机会,或者说只有出色的人才有机会,而您女儿不够出色,更需要通过主动出击才能找到男朋友。您会不会越看屏幕上那些靓女俊男,就越发对女儿的爱情失去信心?

每个人的爱情模式不同。有的人的爱情是找到的,有的人的爱情是碰到的,有的人的爱情是等到的。不知道您女儿属于哪一种类型。如果她属于后者之一,而你信奉的是前一种,要求她按您的要求去做,你们除了关系恶化之外,不会有积极结果。

我觉得当下需要关注的不是女儿的问题,而是您自己的身心健康。我不知道您的焦虑是特质型的还是情境型的。如果是前者,即使女儿找到了男朋友,您也会找到其他由头,继续焦虑下去。能不能不要让别人事情成为您焦虑的源头呢?您来掌握自己的情绪,而不是女儿或其他人。您的心病需要您自己放下。您是怎样背负上去的,就怎样放下。

祝心情放松。

严文华,心理学学者。行走于心理学与生活之间。欢迎您把自己的故事或问题发至:yanwenhua2010@163.com。

专家支招

相亲初印象

◆ 小靖

如何在相亲中给对方留下好印象,相信是许多沪上单身男女很关心的话题。在婚恋网站世纪佳缘日前公布的《中国男女婚恋观系列调查之“相亲那些事儿(上)”》里,可以看到全国共计100005人次参加本次调研;其中符合要求的被访者44356人。而上海地区参加调研人数约2000人,80后占总样本的64%。在所有接受调查的人群中,58%的交友目的是先恋爱后结婚,40%的人是以结婚为交友目的。上海男性接受调查时,其良好的心理素质,紧张程度远远低于全国其他地区。在被问到第一印象是否重要时,他们的肯定回答占到全国第一,高达92.3%。

有意思的是,上海地区的数据还表明,接受以相亲形式结束单身的男女中,成功率双双位列全国最低。

对于许多人担心的相亲初印象问题,婚恋专家龚海燕建议说:“当与您相亲的对象表现出一些紧张的肢体语言时,可能只是TA更在意这次与您的会面,请给予TA一些理解,讲个笑话让气氛放松一下会体现出您善解人意的一面。相亲前可以大致想一下希望了解对方哪些情况,特别敏感的问题可以留到以后的见面中再找机会询问,以免对方尴尬或不想回答造成‘冷场’,这种冷场往往会严重影响相亲成功率;如果本身就不善言谈,可以在相亲前准备几个笑话,给对方讲述一下自己最喜欢的电影或者书籍,都是不错的‘破冰’话题。”

情爱测试

你和谁能和谐生活?

◆ 小Q

你想知道你和什么样的人能够和谐生活吗?

假设你最喜欢的人出现在眼前,你会希望他穿什么颜色的西装?

- A.蓝色
- B.灰色
- C.白色
- D.黑色

解析

【选A】你最好不要找那些爱出风头和大活跃的异性作为伴侣。潜意识中,你渴望他是一个“居家男人”,每个傍晚能跟你一起到市场买菜,然后回家与你共度夜晚。这个男人的事业不需要如日中天,也不需要有什么名望。你只希望他能够天天伴着自己,这就是你最渴望的甜蜜爱人。

【选B】一个人爱上另一个人,原因有千万个。对你来说,是因为这个男人跟你相似的地方太多了。灰色,代表中性的意思,倘若你希望心爱的男人穿上一件灰色西装迎接自己,这暗示着你对这个男人没有太强烈的感觉。你恋上他是因为他跟你同声同气,例如:拥有相同的小习惯、口头禅。

【选C】纯情如你。白色的西装代表着一种对纯洁无暇的爱情的崇拜,你渴望爱人像个白马王子,风度翩翩,温文有礼。可是,这种男人已成“稀有动物”。在爱情路上,你不可避免遭受挫折,最后,只得把那份崇拜放到小



说中描写得活灵活现的男主角身上。

【选D】黑色除了代表神秘之外,也是具丰富想象力的象征性颜色。什么男人最吸引你?相信艺术家、编剧等职业的男人最容易吸引你。他们的无穷想象力,为你带来欣喜,这类男人懂得怎样征服你。