

把爱唤醒

再也遇不到初恋那样的男友了……

Q: 严老师,我实在很难受,所以想要请您帮助解答。我和初恋男友分手好几年了,分手之后我也相过几次亲,但就是找不着像他那样感觉的人。我现在情绪悲观、很焦虑,觉得这辈子自己都不会再遇到像他那样心仪的人了——尽管我当初和他交往也只有两三个月。现在身体很糟糕,睡不好,胃口也不好,面黄肌瘦,去医院检查,医生说一切正常。实在忍不住时,我都在问自己:我该回去找他吗?严老师您说我现在该回去找他吗?可我知道,现在回去,是不道德的,他已经是孩子的爸爸了。

当年我们分手,是因为他一直没有告诉我他曾经离过婚、有过婚外恋等经历。在我的逼问和间接了解下,我知道了这些真相,我无法接受,是我主动提出分手的。但分手之后,我却念起他的好,觉得他一切都好:他在年龄上比我大一轮,人生阅历丰富,总是能给我一些很好的建议;他呵护我,什么事情都护我周全;他跟我趣味相投,不论看电影还是看书品味都一样;不论我怎样任性,他都笑呵呵地接受……等我再去找他时,他已在数月内马不停蹄地相亲完婚了!我受到很大打击,开始怀疑当初他是不是真爱我,如果是真爱,为什么会那么快和别人走进婚姻的殿堂?如果不是真爱,那他说的甜言蜜语就都是假的了?如果是这样,这个世界上还有什么人可以相信吗?我心灰意冷。这几年虽然仍然在相亲,但我基本不抱什么希望,遇到的人都没有他那么好。有时候我也真想随便找个人就结婚算了。但想想又不甘心。您说我现在该怎么办呢?

A: 看起来你一直陷在那场初恋里没有出来,消耗了自己的时间、情绪和健康。

你的来信让我想起在这个社会上有很大的一个群体,他们的标签是“完美主义者”,男性和女性都有。他们的恋爱哲学是“要么遇到最有感觉的人才会结婚,要么就一直一个人。”有些人虽然信奉这个哲学,但被周围人催促着,也就放弃了这个哲学,成家之后发现还是很幸福的,于是他们有机会脱掉“完美主义者”这件外衣,穿上更舒适的衣裳;但有人会一直穿着这件衣服,因为他们从小就被要求做完美的事,他们也相信自己的成功就是由于做得完美才得到的,他们的工作业绩、他们的老板强化着他们的完美主义。在找工作时,他们要选最好的;在婚恋关系上,他们要找最好的;在购买房子时,他们要买最好的……他们很累,因为要追求十全十美,追求最佳,追求越来越好,他们也让周围人很累,让这个世界很累。从根本上讲,他们这种追求完美,其实是没有成熟的自我、自尊和自我肯定,要靠外在的认可才找得到自己的价值。他们会陷入自恋、强迫完美和焦虑的循环圈中,情绪基调常以焦虑、不安和自我怀疑为主。

你目前的行为模式就很像完美主义者:你抱住自己的初恋不放,在恋爱时无法接受对方的不坦诚、对感情的不专一,分手之后,又把他塑造成一个完美的男朋友,用他的影子去套你后来遇到的人。你当然遇不到和他一样的人,于是你又让自己陷入焦虑和悲观。

我不太清楚你目前身体的具体状况,如果已排除了生理疾病,那你要考虑心理因素了。听上去是由情绪引发的身体症状。也有可能潜意识中你在惩罚自己,惩罚自己当年会提出分手,或惩罚当年怎么没有看出他在欺骗你。都有可能。如果几年前你和他相识的经历再重新来一遍,你真的会有不一样的选择了吗?你真的能接纳他以往的经历和可能的用情不专吗?他真的欺骗了你的感情吗?他比你大12岁,所以对婚姻的迫切程度要比你高。你提出分手后,他马上去找合适的婚姻对象,并不代表他和你相处时不爱你。就算他真的欺骗了你,也不代表其他人会欺骗你。

你在信中提到想去找他。真的去找他,你能做什么?你想做什么?你能改变什么?或者,他真的还是你想象中的那个完美男朋友吗?

有时,好的开始不是回到过去,而是从现在开始,走不一样的路。把你心中男朋友的位置清空,不要让你的虚假形象占据着那个空间。只有那个位置真的空出来了,才会有合适的人填补进来。祝幸福!

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

我爱上了“万人迷”

◆ 蚬蚬

你眼光太好,得到别人都想要的爱人,这算走运的象征,还是不省心的开始?当你感到被“羡慕嫉妒恨”时,心里是甜蜜蜜还是酸溜溜?做好心理准备,给“万人迷”当家属可没那么简单!

当然,如果我发现有些女粉丝很不自重,言语暧昧挑逗,那么她收到的回复会是“我是已婚老男人”或者“请帮我介绍个治疗前列腺问题的大夫”或者直接拉黑的待遇。

有一天我老公上着上着微博,突然嚷嚷:“这微博也太不靠谱了——我最近说了什么呀,粉丝怎么一下子掉了那么多?”

机会接近她,还好结婚后,因为上班太远,她换了个工作,我才松口气。

老婆喜欢小动物,她业余时间参加动物保护组织,救助流浪猫狗,人缘相当好,交际也广,加上她一张娃娃脸,没什么心眼,对谁都很热情,经常有单身动物保护男对她产生异样好感,时不时来个微信啊、短信啊、私信啊,借小动物之名套近乎。

我是男人,即使不乐意也不能显得恃小心眼,教她这样回复:“呀,在帮老公准备饭,回头聊!”经常嘱咐她戴着结婚戒指,招呼她那些同道包括仰慕者来家里聚餐,没事也会参加参加他们的活动,作为家属亮相。

{ 蚬蚬嘎三胡 }

一个常见的错误观念是把嫉妒和羡慕看作一回事。实际上,羡慕所表达的感觉指“想拥有他人所有的东西”,而嫉妒,则是“担心失去一些东西而被他人得到”,比如爱人。嫉妒是一种负责预防的情感,它让我们采取一些预防措施避免失去。

想配得上“万人迷”?你得有大度的心胸、机灵的头脑和足够的幽默感。如何控制好自己的嫉妒心?真诚和信任是关键。

男左女右



梁晶(女)
28岁
财务

我老公很有才,摄影、电脑、乐器、书法几乎没有他不会的,就是人家说的那种文艺男青年,他还在网上负责一个什么论坛,专门讨论如何拍照片的,反正在那个圈子里提到他的网名很多人都知道。我喜欢他也是因为他有才,我自己就一点儿这方面的天分也没有。

现在,他一得空就要刷微博,粉丝上万,因为他挺幽默的,喜欢开玩笑,经常好多人在下面评论,其中不少是女粉丝。

有时候他上微博,我假装不在意,有一搭没一搭地旁边看两眼;更多的时候我悄悄关注他微博,大概从他的表情和他与粉丝的互动中,我侦查到了一些“敌情”,于是,他的一些女性“好友”就悄无声息地从“他的关注”中消失了——你懂的,嘻嘻。

谈谈情 说说爱

爱要懂得收放

◆ 梁惠娣

我想起了前些日子在重看的《东京爱情故事》,里面的莉香是个为爱付出一切的女孩。她那么强烈地爱着完治,爱得那么义无反顾,为他付出了一切,爱得那么明晃晃,光亮得叫人睁不开眼睛。可是正是因为她的爱太浓烈了,让完治感动的同时,却又感觉到了沉重的压迫感。所以最后完治不选择莉香,而选择了爱得不浓不淡的里美。里美就像一杯温吞的水,不太凉也不太烫,含在口里的温度刚刚好。对待爱情,她懂得放,也懂得收,这样的女人恰到好处的迎合了男人的心理需要,有着温和的关怀,不会给人太大压力,更容易妥帖地相处在一起。生活就是如此,不是爱得重,付出得多,就应该在一起。

最近,看电视相亲节目,有个女孩为了爱一个男孩,不顾母亲的反对,执意离开了自己的家乡,背井离乡追随到了南方,并且为了他,放弃了到艺术学院就读的机会,更放弃了当空姐的机遇。为了爱,她付出了一切,可最终,那个男人还是背叛了她,深深地伤害了她。说起这段无疾而终的爱情时,她痛哭流涕,后悔不已。现在的她终于顿悟,爱情,有的时候付出不一定会有回报的,爱要懂得收放自如才会更快乐。

说到底,要懂得把握爱情的度,爱情要懂得放,也要懂得收啊。爱情不是永远赔本的生意,而是双赢的买卖,有所付出也有所回报。所以,爱任何人都不要不顾一切,留几分爱自己,要懂得自如地收放。

情爱测试

从选鞋看清自己的性格

◆ 小Q



身为女人的你一定喜好买鞋,那么你喜欢穿什么样的鞋子呢?

- A.高跟鞋
B.运动鞋
C.休闲鞋

解析:

选 A.你个性成熟大方,喜欢思考、

头脑聪明,在生活及工作上都相当尽责与努力,但是因为想要的东西太多,有时会因为无法满足而脾气不佳。

选 B.你表面上看去大而化之、容易相处,但其实你非常会保护自己,警觉心很强。

选 C.你喜欢将自己美好的一面表现出来,人缘不错、朋友也不少。