

学习爱 传递爱 珍惜爱

## 完美爱情

每个人都渴望一份完美的爱情,但是,什么才是完美爱情呢?

彼此都是对方的唯一?彼此的爱情毫无杂质?彼此都是对方的初恋?……

或许你们的爱情已经拥有其中的一项或多项,那么这算不算得上是完美爱情呢?

我想,不尽然。

有些人很在意男(女)友的历史,尤其是爱情史。

当他们一旦得知男(女)友曾有过一段非常刻骨铭心的爱情,内心就会出现种种的不满意,可能是醋意,可能是介意,但是,试想下有多少人连一点爱情史都没有呢。

这些感触可能都是缘于那份爱,因为付出了真

爱,才变得那么自私。

爱情是自私的,的确是,但是我们能做到的,或许就是在彼此爱着的那段时间里做到绝对忠贞和真诚。

我们真的不能无端地规定,在你遇到我之前,你不准有爱情史,或者你不能心里暗恋了别人,如果这样,那我们的爱是否就太自私了呢?

曾经的爱,也许只是在那个时间那个地点是正确的,但是过去了就是历史了,何必太过于计较呢。

心结太重,又如何来把握当下的爱呢?如果因为过于纠结,错失了到手边的爱又该怎么办呢?

本期主人公的纠结,确实有些过了,但是他的困惑也让我们一起替他分担吧!

主持人:赵莉



本栏目特邀专家:  
安徽心健心理咨询  
中心主任  
安徽省心理咨询学  
会副会长  
江俊

## 情感面对面

# 谈恋爱也能患上“爱情洁癖症”?

主人公:小强

“我也到了谈婚论嫁的年龄了,很想能够找到愿意相守一生的人,可是我对现在的女友总有些说不出的感觉,我觉得自己是不是有了什么爱情心理障碍?”小强一脸愁容,很想赶紧能够释怀。

小强今年27周岁,女朋友比他小三岁。他们是在一次朋友聚会中一见钟情的,虽然相识时间不长,但进展很快且很顺利,而且两人的工作稳定,家庭条件也都还好,所以最近已在约见双方家长了。

可是前不久小强遇到了一个大难题,女友非常坦白地告诉他,自己没有恋爱经历,但在高中时曾经暗恋过一个男生,并且最终鼓起勇气表白却遭拒。女友很坦诚,并让小强翻看了以前的日记,小强看到日记里的记录,了解到女友一直到大三的时候才渐渐释怀以前的那段情感,心里就开始无比纠结烦躁。

“我对女友心里曾有一个不喜欢她的男生驻留三年,甚至更久,相当失望。我完全不在乎那个人是谁,但我就是讨厌女友心里曾经有过别人。”小强郁闷地说,他也没有想到自己为什么会出现这样的心理状态。

得知后的那段时间,小强对女友的态度变得有些冷淡,渐渐的,女友察觉到了小强的心结,并向他解释,说当时之所以想跟那个男同学谈恋爱是想排遣学业造成的压力,她现在之所以坦白这一切,就是因为已经完全不介意这件事了,另外,也不想对小强有所隐瞒。而且,女友也告诉他,自己现在已经认定小强就是她心目中的另一半,所以也没什么好忌讳的了。

小强听了女友的解释,心里多少有些安慰,但是若让他完全释怀还是有些困难。“女友完全没想到会让我纠结,其实我心里也知道这不是什么特别大不了的的事情,但我就是受不了,一想到这个,我就有一种女友被玷污的感觉。”

其实小强也知道自己对这件事的反应非常自私、不近人情而且难以理解。深知女友是个很不错的女孩,自己也很想跟她一直走下去,但是如果这个心

结不解除的话,肯定会伤害到俩人之间的感情。

“哪怕我知道那段朦胧的感情甚至连爱情都算不上,只是学生时代的单恋而已,并且她现在心里真的只有我一个人,我也无法释怀。”小强觉得自己快要疯了,他看着女友陪着自己一起难受,真的要崩溃了,他也很受不了自己。但是他也不知道自己究竟要怎么做才可以释怀?

**心理专家点评:**小强的这种心理和小时候的成长经历有关系。长大后,他会有种隐晦的担心,总是担心别人会抢去和他亲近的人。这种担心是种强烈不安全感所带来的焦虑情绪。这种焦虑说不清道不明,有时是明知道不该这么想,但偏偏控制不了自己。这时靠言语上的说教,说服来摆脱,都是一件比较困难的事,更多的需要自我调整与身边人给予的关爱。

小强需要去寻找专业心理医生,探寻过去经历中的什么情结今天依然左右着他的很多行为。同时还需提升自信心,去除因为自卑心理所引发的强烈控制欲。

小强女友需要做的是,最近一段时间给予足够宽容,足够理解。多给予小强一些温柔、安全的感觉,帮助他尽快走出困惑。

赵莉/文

## 情感急诊室

Q1:我今年25岁,家庭以及各方面条件都好。半年前认识了现在的男友,我是以结婚为目的谈恋爱的,这个男友条件比我差一点,但是很爱我,我们感情也不错。他30岁了,但是他家人还没有为他准备结婚的新房,我觉得这样挺没诚意的。因为我是以结婚为目的,所以我很纠结是否该和他继续。

A1:您说这个男友很在乎您,但是其他条件一般,这种两难的心情可以理解。这个对象是否可以继续相处,是否可以结婚,这就需要看您更在乎什么,是这个人本身,还是他的物质以及家庭条件。所以您需要想清楚,究竟什么对您来说更重要。

Q2:我跟我女友同居相处将近两年了,感情一直非常好。可是一个月前我得知一个男人送她回家,她告诉我因为我不求上进,她早就对我没感觉了要分手,我苦苦哀求都挽回不了她。这一个月来,我一直想尽各种办法包括出去找工作什么的,想向她证明我对她的爱,但是一直都没用,我很难受,难道真的就挽回不了她了吗?

A2:在爱情已经到达边缘的时候才想到去挽回,可能真的已经晚了。她已经说了分手的原因是您不求上进,一个男人不求上进的话是没有办法给女友安全感的,换位思考一下你就会明白。但这件事的发生也许对您是一个很好的开始,你会清醒起来,知道自己今后的路该怎么走,到时候你也许会感谢你的女友。

赵莉/文

## 微情感

@全球时尚:其实男女拍拖,新鲜感都只有三个月。当三个月过去后,两个人就需要磨合半年左右,这期间极容易分手。但当半年过后两人间所产生的就不只是当初所凭借的好感,而是真正的爱与在乎。未来的路,靠的就是这份在乎与心里的爱了。所以,若两人已共同走过了半年的磨炼,就请不要轻易放弃!

@治愈系心理学:一个人总是仰望和羡慕着别人的幸福,一回头,却发现自己正被仰望和羡慕着。其实,每个人都是幸福的。只是,你的幸福,常常在别人眼里。

——《站在烦恼里仰望幸福》

情感主持热线:  
电话:0551-5140885(每日15:00~18:00)  
QQ:124424913(每周四上午9:00~11:00)  
微博:http://weibo.com/2127420971  
邮箱:aqinghaiscxb@126.com



制图:张晶晶