

爱课堂

星新情

分手的艺术

谈分手也需要艺术,从提出分手的刹那,到勇敢走进另一段新恋情,都是人生中无可取代的历练,“好散好聚”是学问。

情侣分手,是生命中“一个重要的人的远离”,对身心造成的创伤难免,此时此刻友谊相当重要,因为朋友可以从旁劝说,发挥旁观者清的作用,劝说“失去情人不等于失去全世界”等等。通常经过一段时间的沉淀,分手的裂伤就会日渐痊愈。

曾经有一位女学生哭诉,男朋友要跟她分开,原因是嫌她长得不够漂亮,她朋友们告诉女同学:“其实他在追求你的时候,你就是这样的长相了,你没有改变,是他改变了,这只是他的借口,因此你不需要自责。”女同学问:“那么我变漂亮一点可以挽回他吗?”朋友说:“其实这个世界上,绝大多数的人都是中等美女,最重要的不是外貌的美,而是心地的善良,每个人都有自己的特色,不需要随着他人的眼光改变自己!” 王玉文

小声说

Q1:我老公出轨后我选择了原谅。日子还在过,大家各自忙各自的事情。平时谁也没有话跟对方说,我感觉他好像在躲着我。我知道我心里还是有阴影的,现在对他的感觉也跟以前不一样了。我们以后是不是就要这么过下去呢?还是应该选择离婚这样对大家都好?可是说到离婚我又舍不得孩子。

A1:看来这件事在你的心里已经留下了阴影,你心里并没有真的原谅他。你们要考虑清楚,如果还想继续生活,为了孩子,就要学会真正的从心里放下。两人可以在一起好好地谈谈,让这件事过去。如果觉得就是无法接受,还要在一起,就是在相互折磨,也是真的把他推了出去。所以要想清楚自己究竟是要什么样的生活。

Q2:我认识了一个男生,他对我很好,时间久了我慢慢心动了就跟他表白了。但是他拒绝了我,说什么他认为婚姻都没法相信的,我们还是做朋友比较好,因为不想伤害我。我想知道我应该坚持还是要放弃?

A2:听起来这个答复让你非常的不解和困惑。他的回答是他看待婚姻的角度,那你可以选择跟他去交流,沟通了解他为什么会有这样的看法,了解之后再看看你是否能接受这种观点和感情。如果分歧过大,清楚地知道双方并不适合的话,就要努力学会放弃。另外建议,你应该想一想自己是否真的喜欢,还是仅仅因为他对你的好而感动? 赵莉文

他她说

@禅语堂:快乐的人并不是没有痛苦,而是不会被痛苦所左右。人生难免会和痛苦不期而遇,其实痛苦并不可怕,可怕的是内心背叛自己。整理一下自己的心情,忘记那些不愉快的往事,不辜负太多不必要的包袱,学会删繁就简,去除烦躁与复杂,返璞归真,才能让我们的生命绽放出最美丽的光芒。

@CCPI:不要去追查会伤害自己的一面。日子对每一个人来说,都是如此艰难,我们只有接受变化,适当忘记,适当忽略,只有自己对自己好一点儿。——韩梅梅《趁一切还来得及》 王玉整理

情感主持联线:

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: aiqinghaiscxb@126.com

我们的爱能否重来?

MEMORY



制图 方倩

主人公:晓静

曾经的浪漫总在眼前摇晃,但耳畔也总能听到揪心的吵闹声,一边是花前月下浪漫无比,一边又是柴米油盐争吵不休。最终,柴米油盐的枯燥无味打败了花前月下的卿卿我我,曾经相爱的两个人没能从平淡中走出,成为最熟悉的陌生人。本期主人公晓静倾诉了她和前夫难以理清的恩怨情仇。

我和前夫已经离婚半年之久,但是他经常会打来电话问东问西,我们有时候聊得挺好,但有时候又和以前一样吵架,并且还会吵得特别凶。我不知道为什么自己还要理他,我想我脑子可能出什么问题了,因此我常常感觉自己是个无能的女人,难道我离开他就不能独自生活吗?

我自己一直开一家小服装店,现在因为这些事情让我无心去做生意。我妈也经常骂我,我内心也不想这样,但好像控制不住自己,脑子里整天会浮现出我们曾经的种种美好,我会想我们一起爬山时互相鼓励的快乐,会想我们一起去小吃时的点滴浪漫,我们还会因为一场电影而感慨万千……总之,曾经的我们有太多快乐。

我跟前夫是朋友介绍认识的,相处一段时间彼此都觉得挺好的。前夫很会照顾人,所以跟他在一起我觉得很轻松也很愉快。因为双方家长都挺满意的,在相处大半年之后我们就结婚了。

结婚之后,他也像谈恋爱似的对我一样好,有时店里忙走得晚,他就会先回家把饭做好,然后再到店里来接我;看我店里比较忙,他就会把家务事全包了。那段时间,我享受着这种无微不至

的关怀和呵护,我觉得我这辈子最开心的就是那些日子,也常常觉得这就是白马王子与公主的完美结合。

在我儿时的记忆中,爸妈经常吵架,这无形中给我带来了心理阴影,我曾经很怕我的婚姻也会变成这样,但是他对我的好让我觉得特别安心。就这样过了一年多,我们相处得很默契,几乎没有矛盾。

不知道是不是所谓的激情期过去了,我们之间的矛盾开始出现了,渐渐地觉得我们在一些生活习惯、待人待物的方式上有挺大差异的。从那时开始,我觉得他也不像之前那样总让着我了,一些小的矛盾越积越多,之后我们有了第一次的吵架,我害怕极了,吵完之后一直哭一直哭,他好不容易才把我哄好。

吵架这种事有了第一次就会有第二次,好像除了吵架我们找不到别的方式来处理我们的问题,吵到后来他也没有心情哄我了。就这样吵吵闹闹又过了一年多,感情好像都吵淡了。

我深知自己不要像我爸妈那样吵过一辈子,所以我主动提出了离婚。可能他也累了,也没有提出太多异议,就这样我们的婚姻结束了。

离婚到现在也大半年了,他时不时地还会给我打电话,有时候说些平常的事情,有时候夸我的好,有时候又说我不不可理喻。我生气的时候恨不得一辈子都不要见到他,但不生气的时候又会特别怀念我们在一起的那段日子。不知道这是不是一段孽缘?我们互相拿对方都没什么办法,但又好像离不开。我现在在真的是没有心思干其他事情了,到底要跟他怎么办才好?

专家点评

“渐渐地觉得我们在一些生活习惯、待人待物的方式上有挺大差异的。”从晓静的这句话里,可以看出夫妻之间需要的是包容和关心,不能按照自己的为人处世等尺度来要求对方。每个人都带着过去家庭的印记,如果拿自己的处世习惯来要求对方,那是强人所难,带来的是别人的不适,这样容易产生矛盾。

“我生气的时候恨不得一辈子都不要见到他,但不生气的时候又会特别怀念我们在一起的那段日子。”从这点来看,晓静个性特点有些缺陷,开心的时候当别人是宝贝,不开心的时候将别人理解成彻头彻尾的坏人。再结合晓静其他的表现,可以发现晓静的个性特点与别人相处时,会让人觉得很折腾,无法长期相处下去。

“在我儿时的记忆中,爸妈经常吵架,这无形中也给我带来了心理阴影。”从这句话中,我们心理学上也曾发现,你讨厌的东西,有时是讨厌父母身上的某项缺点,但偏偏容易发生在自己身上,这就是家庭传承中的潜意识驱使作用。

建议晓静找心理医生,来浮现潜意识中影响婚姻关系的部分,然后再做出婚姻向什么方向发展的指导。

但这种指导目前看是“倒”过来了。按说,应该是离婚前做婚姻指导,查找问题的原因。否则,拿离婚来进行逃避,能逃避了一次,第二次呢?是不是次次都以离婚来逃避呢?

赵莉文

本栏目特邀专家:

安徽省阳光心健心理咨询中心主任
安徽省心理咨询学会副会长 江俊