



情汤卦面

请每天给自己点个赞

Q: 我总是会觉得自己很孤独, 哪怕已经有了男朋友, 身边也有固定的朋友。但是, 一旦当男朋友开始忙碌, 没时间陪我的时候, 我就有强烈的被抛弃感。在上一段恋情里也是这样的, 我宁愿为对方做很多事情, 但就是不能忍受一个人。

平时我与朋友相处, 我总是不自觉地成为那个做事情最多的人, 如果忽然没有人再需要, 我就会感觉很惶恐, 不知道是自己做错了, 还是大家都不喜欢我, 或者被团体抛弃了。虽然, 事后也有澄清, 别人并不是这样想的。但是, 每次, 我自己都会如此, 会陷入消沉的情绪里, 感觉自己是特别孤独的一个人。想问, 这到底是怎么回事?

A: 从你的提问看到, 在过往的互动模式中, 你卡在处理与自我的关系上。当身边的人都忙碌起来, 当你不被需要和得不到别人认可的时候, 你就会有被抛弃感。你没有能力陪伴内在的自己安静地待一会儿, 同时, 你也一直在通过“为他人服务”来索取自我所需要安全感与价值感。

从心理的层面追溯, 这种内在的被抛弃感, 也许会与你童年的成长经历有关。在成长的过程中, 也许你与父母(也可以是任何一方)的关系紧张, 在家庭里没有得到想要的爱与关注, 也许会有童年被抛弃的创伤, 再或者, 在家庭的三角关系中, 父母关系并不和谐, 你一直处在“拯救者”的位置。这都有可能造成你今天“常常有被抛弃”的感觉, 并且一旦自己不在“拯救者”的位置时, 就会不知所措, 感觉在群体之外。

如果是因为童年时与父母的关系而导致的孤独感, 那么, 成年后我们可以通过与父母连接、帮父母做事来转化这种孤独与被抛弃。

如果是因为在成长过程中, 你一直未得到真正的认可, 而需要不断地“为他人服务”来获取被人的认可, 那么, 过了25岁之后, 你要学会“成为自己的好父母”, 学会自己来肯定自己、欣赏自己、满足自己, 而不是把所有的渴望都系在别人身上, 指着外界来肯定你获得认同与价值。

一个人如果没办法爱自己, TA是没有办法真正爱别人的。所以, 你现在的功课是学会爱自己与自己相处。如何才能爱自己? 把那些心甘情愿为男友做的事情都为自己做一遍吧, 同时, 把关注外在的眼光收回来, 当没有人需要和肯定你的时候, 你可以每天给自己一个欣赏和感谢。因为, 每个人都是独一无二的自己。

上海国欣拍卖有限公司
拍卖公告

本场拍卖会由上海国欣拍卖有限公司和上海市收藏协会股票专委会及《七十一期大家来竞宝活动》联合举办。

拍品内容: 瓷器、杂件、书画、邮票、钱币、股票、债券、地铁纪念卡、大铜章和田籽玉、缅甸翡翠、收藏挂表等收藏品

展样时间: 2016年6月2-3日(9:30-17:00)

拍卖时间: 2016年6月4日下午1:30起

展样及拍卖地址: 上海市云州古玩城八楼
上海市大木桥路88号(地铁9号、12号线)

咨询电话: 63770252 13601685611 吕先生

注意事项: 竞买人须持有效证件办理登记手续, 并支付保证金2000元, 未成交者拍卖会结束后全额退还。

活动报名

有一种爱叫情书

【文/两条鱼】



《北京遇上西雅图之不二情书》火了, 汤唯和吴秀波在片子里就写了两个钟头的信, 那么老土的事儿居然第一天就赢回了超过一个亿的票房, 羡慕嫉妒恨有木有! 那些被微博微信教育得手不能写字目不会看书的小盆友居然说, 好感动哦。

忽然就觉得很滑稽, 这是我所认识的90后小盆友吗? 吴秀波有两句台词很传神: “千万别谈感情, 太伤钱了”、“滚床单的热闹, 会变成滚钉板的惨叫”。活生生地道出了现代人的快餐生活, 浸淫在这种生活中的人, 为什么居然会被写信酱紫老土的事情感动?

很多人以为, 情感一定是双向的, 你爱我, 我也爱你, 于是天长地久。你撒点小娇, 我卖点小萌, 于是生活如此美好。但你一定不会想到, 某些时候, 情感其实是一种映射, 是自己的投入在情感的幕布上投射的影像。比如, 很多人养宠物, 一条鱼、一只猫, 花费的照料多了, 它就成为了你生活的习惯; 花费的心思多了, 它就成为了你的情感寄托。一旦离去, 总觉得心中戚戚, 三魂掉了六魄。

写信就有这样的功效。

每次写信, 给对方说一大堆自己的心情, 不免会有几分修饰, 几分矫揉造作。写得多了, 自己便以为所有的陈述都是真的, 作者难免被自己的表达蛊惑。

每次写信, 给对方说一大堆自己的心情, 不免会有几分修饰, 几分矫揉造作。写得多了, 自己便以为所有的陈述都是真的, 作者难免被自己的表达蛊惑。现成的例子是三毛, 据她身边的朋友说, 她与荷西的故事和细节, 很多都只存在于她的书里。

这么说, 不是为了贬低我们前辈们的恋爱方式, 恰恰相反, 这样的方式远比我们今天滚床单式的快餐爱情来得丰厚, 也有更多物质和肉体以外的快乐。吴秀波说了一句很透彻的话: “看信件写的都是自己的事儿, 会特别感同身受, 通信是因为看不到对方。现在取代信的东西叫朋友圈, 而写朋友圈是因为看不见自己。夜里发了六个朋友圈, 等着朋友回, 好知道自己在朋友心里的位置好, 知道自己是什么样子的”。

现在知道了吧? 要和你的男票或者女票爱得更加惊心动魄, 不妨学学汤唯姐姐和吴秀波蜀黍, 在微信QQ之外, 不妨搞一点很远古的事情, 比如写封信, 哪怕写一整字条, 让对方压在台板下天天看一遍, 体会屏幕上看不到的深刻。

电影还有一句经典台词: “如果我们都在彼此的心中, 即便是死亡也不能分离”, 看看, 单方面也是可以很爱的是不是?

上船, 谈一场说走就走的恋爱——“爱上邮轮, 牵手幸福”

一个人的日子固然“逍遥”, 两个人的生活才叫“幸福”! 你的幸福在哪里? 来邮轮吧, 6月相约济州岛邮轮来相亲吧, 用我的真心换你的真情!



由上海婚介行业协会、万博国际旅行社、地中海邮轮公司联合发起活动, 组织百人相亲团从上海乘坐邮轮, 参加4日3晚相亲主题旅游团。整个活动过程分为起登船、航行中、下船三个阶段。在邮轮中主办方将精心安排各类的演出活动和游戏环节, 让每一位单身朋友从破冰游戏做起, 船内有设施豪华的给类活动区域, 既可以喝着咖啡享受阳光, 也可以约上你心中的他(她)感受美食和音乐哦! 每天主办方会精心组织各种相亲活动, 有礼仪讲解、心灵鸡汤的座谈、才艺表演、面具舞会等等。路经济州岛下船后, 主办方也精心组织游览异国风光, 享受济州之美。

◎时间: 2016.6.25-2016.6.28

◎年龄: <70岁的单身男女活动

◎费用: 高级海景四人间: 2688元/人; 高级海景三人间: 2988元/人; 高级海景二人间: 3499元/人

◎报名截止日期: 6月10日

◎报名电话: 64661889、54197263、61356856

◎报名地点: 本市徐汇区天平路245号5105室、6楼巾帽园婚介

◎【备注】请报名者携带好身份证、户口本、学历证、照片及相关无婚姻证明