



别让过往纠结你的现在

Q: 我跟前任是大学同学, 大学毕业后我来上海读研究生, 他在河南上班, 他对我一直很好, 包括读研期间提供我生活费。毕业后我们结了婚, 但我工作还是留在了上海。异地分居, 再加上在要孩子的事情上产生了矛盾, 最后导致离婚结局。刚分开那会儿我主动跟他联系, 朋友也都劝我们和好, 但是他执意分开。分开后, 他总是隔一段时间酒后给我电话说他放不下我, 但酒醒后就又跟没事人一样。他现在已经有小孩了, 我知道他现在过得不太幸福, 但我也心里怨他是他自己走到这一步。我们都是彼此的初恋, 我知道他没有放下, 也很替他担心。但要想跟他和好又觉得自己在破坏别人的家庭, 很困扰。

A: 你恋爱却又异地, 结婚却又离婚, 离婚却又互相放不下; 清醒时互相伤害, 醉酒后又表达真心, 在一起总有矛盾, 分开却又舍不得……听起来让人唏嘘不已, 好像两个真心相爱的人, 受尽了现实生活的折磨, 最终还是不能在一起。

从心理学上分析, 你们互相的放不下, 其实是一种“未完成情结”, 你们相爱, 可在一起的时间少, 并没有好好地享有“爱”的感觉, 而这种没有充分体验的“爱”的感觉, 会一直停留在你们双方的潜意识中, 想要得到补偿; 加上人在拥有婚姻时觉得拥有爱, 拥有很多被珍惜、被认可的感受, 失去婚姻以为也失去了所有美好的感受……所以这些会导致你们对方既有怨恨, 又有牵挂, 也就造成了你说的“困扰”。

可我想提醒你的是另一面: 其实你反复一直在选择分开——最开始选择异地恋(来上海读研), 结婚后选择分居(工作在两地), 而且不要孩子, 最终的结果也是选择彻底分开——他结婚生子, 你另交男友。相信你每一次的决定都是你清醒做出的, 可是决定后的纠结也是确定的, 为何一直如此纠结呢? 其实每个人的选择肯定是跟着他的心走的, 或者你虽然渴望爱, 但又害怕亲密, 这是更深层次的心理动力, 需要你对自我内心加强探索。

丧失本身要经历几个过程, 1、否认——不承认事件已经发生; 2、愤怒——对造成事件的人产生强烈愤怒的情绪; 3、讨价还价——总在想“要是当初……, 现在就……”; 4、悲伤——陷入悲伤的情绪中; 5、接受——接受事件已经发生, 接受自己的悲伤。其实如果能表达悲伤, 就已经代表能接受现实, 而能接受现实时, 离走出失去也就不远了。我想你可能需要好好冷静地想一下: 你俩在一起能相处好吗? 前任到底是你满意的婚姻对象吗? 你们离婚有双方个性的原因吧, 现在这些原因都解决了吗? 他有孩子了, 你们能解决现实的问题而和好如初吗?

或者, 你们双方也可以试着能有一次理智而坦诚的沟通, 说出对方曾经的爱和尊重, 也讨论走到今天的原因、各自的问题, 对给对方造成的伤害道歉, 这样是处理“未完成情结”的一种好的方式, 向过去Say goodbye, 给彼此祝福, 应该是最好的状态。

(以上问题和回答全部选自华大应用心理研究院免费心理咨询热线51688988电话记录, 发表时有删节)

情汤卦面

活动报名

我们最该取悦的始终是自己

【文/冷小姐】



A小姐自从谈了这场恋爱之后, 完全换了一个人。以往不修边幅, 潦草几下就能敷衍出门的她, 现在每天早上会花上一个小时给自己化妆, 在镜中摆上最美好的姿态, 换上最漂亮的衣服, 婀娜多姿、脚步轻快地出门去。难怪人们会说, 热恋中的人, 脸上写满了浓情蜜意, 吃个酸枣都是甜的。

这种状态持续了小半年, 即便不是约会的时间, 她也总是把自己收拾得亭亭当当, 丝毫没有差池, 每天都是最佳状态示人。然而, 噩耗不期而至。因为两个人彼此价值观不同, 经常在大小事情上谈不拢。这场被朋友们看好的爱情, 最后还是无疾而终。

此后, A小姐的状态一落千丈, 生活轨迹重新回归到恋爱前, 甚至比单身时间还要虐。她经常暴饮暴食, 端着大桶爆米花和垃圾食品, 变成足不出户的死宅, 体重一个月飙升了5斤。不得已出门时, 她就随便套身衣裳, 带着厚厚的蠢萌眼镜, 头发不羁地随意飘舞, 目光呆滞、脸颊浮肿。按照她的解释, 女为悦己者容, 既然没男人, 索性就“原生态”示人, 颇有一番死猪不怕开水烫的架势。我心里又气又急, 爱情又不是面包, 既然不会因为吃不到而饿死, 干嘛自己作践自己? 摆着这张“臭脸”出门, 遇到心仪男生的概率几乎为零好吗?

爱情里, 常常让人迷失自我, 失恋了, 又常常分寸大乱, 但是不论何时何地, 我们最该取悦的始终是自己。

A小姐的这套理论, 我不敢苟同。虽说女为悦己者容, 但是我们最该取悦的始终是自己。比起自暴自弃, 死宅在家, 没男人的状态下, 你可以去健身房练一个好身材, 也可以看本好书看场话剧, 还可以给自己报个课程充充电, 即便一个人旅行也能充实更多的人生感悟。犯得着活在卑微的世界里自怨自怜吗? 我还有另外几个女伴, 即便已经单身状态很久, 从来都过得充实。其实, 有男人没男人, 那只是外部诱因。当你首先把自己活明白了, 懂得宠爱自己, 焕发出内而外的自信了, 还愁没男人吗? 爱情里, 常常让人迷失自我, 失恋了, 又常常分寸大乱, 但是不论何时何地, 我们最该取悦的始终是自己。

【7点不一样】

约造屋|园艺树屋, 方寸之地幻出梦想自留地

有时候, 只想找到一个地方, 不需要很大, 方寸之地, 能尽情地发发呆, 在晴朗的黄昏, 等着暮色降临, 尽情享受属于你的静谧时光。

树屋最大的魅力在于站在地面和爬上去之后看到的是完全不同的风景。真正意义上的树屋, 从窗户望出去, 可以看到令人心旷神怡的山、河或是大海。当然, 很少有人能建造出真正的树屋。不过现在有一个机会放在你的面前: 姐妹们可以动手做树屋——mini的树屋盆景。马上动身, 立刻参与这一场每周五晚7点的约会。

活动时间: 7月15日 周五 晚7点 玖宿花园 新华路432号

报名方式: 关注“巾幗园”公众号, 后台回复“7月15日+姓名+联系方式”

报名截止时间: 7月13日中午12:00

预约席位: 15人



安踏发布里约奥运冠军龙服

6月29日, 中国体育代表团2016年里约奥运装备发布仪式在北京水立方举行。中国奥委会合作伙伴安踏精心设计的象征中国体育荣耀的“冠军龙服”终于揭开神秘面纱。奥运冠军郭晶晶、邹市明、王皓、吴静钰、吕小军、何雯娜、张成龙, 以及安踏体育用品有限公司首席执行官兼董事局主席丁世忠先生等领导嘉宾共同出席见证了“冠军龙服”的发布仪式。

为了打造更加符合潮流, 并能充分展现中国体育精神风貌的奥运领奖服。本次冠军龙服的设计特别请到了著名时装设计师Masha Ma作为冠军龙服的设计顾问, 最终打造出一件中国传统和现代时尚完美结合的领奖服。本次冠军龙服的核心概念仍围绕中国传统精神图腾“龙”概念展开。

百合网“爱情实验室”让爱情飞一会儿

最近, 百合网推出了“爱情实验室”的新型相亲模式。在这里, 相亲会面的双方将通过爱情测试、互动游戏、VR体验等环节互动, 摆脱初见的尴尬, 迅速拉近距离。有数据表明, 爱情实验室对促进相亲体验效果明显, 随后将在全国多地普及。在爱情实验室里, 工作人员走心设计的多重互动环节, 同时还有专业的心理测试、心理游戏、互动体验设置、优质的约会环境, 以及各式各样的主题任务和评估分析等, 百合网这样一套互动式会员相亲体验系统, 正是心理学在婚恋场景的新应用。不再是尴尬的见面聊天, 而是带会员到一个全新的互动空间展现最真实的自己, 从而全方位地提升会员约会质量, 也为高效交友提供了新的途径, 让更多人享受相亲过程的乐趣。

上海诚信拍卖有限公司公告
翡翠、玉器、工艺品拍卖会一
 ▲拍卖时间: 2016年7月24日(周日)上午9:30
 ▲预展时间: 2016年7月18日-7月23日 9:00-17:00
 ▲拍卖、预展地址: 静安区康定路1287号(近武宁南路路口)

翡翠、玉器、工艺品拍卖会二
 ▲拍卖时间: 2016年7月24日(周日)下午1:30
 ▲预展时间: 2016年7月18日-7月23日 9:00-17:00
 ▲拍卖、预展地址: 静安区康定路1287号(近武宁南路路口)

拍卖标的
 ▲翡翠类: 玻璃种、冰种等高档翡翠挂件、摆件、项链、手镯
 ▲玉器类: 和田玉挂件、手摆件、方牌、手镯等
 ▲工艺品类: 紫檀木、黄花梨木工艺品、紫砂壶、公务礼品、数码产品等
 竞买须知: 竞买人需在拍卖会前凭有效证件办理登记, 本次拍卖会保证金1000元, 当日未成交者保证金当场退还。
 联系方式: 62314336 62313496 网址: www.auctioncx.com
 拍卖、预展地址: 静安区康定路1287号(近武宁南路路口)
 买翡翠到诚信 拍玉器到诚信 藏奇石还是选诚信