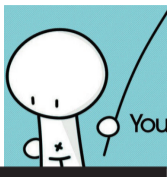




嘉宾：余辉



华大应用心理研究院

## 分手不分离，还能做朋友吗？

Q：和男朋友在一起不到两个月，前几天他提分手。在一起的这些天我们刚开始特别开心，但是慢慢的经常吵架，基本都是我无理取闹作得很。他说和我在一起太分散他精力了，而且最近想离职，工作没有着落也没钱，给不了我想要的生活，想做回朋友。我就说做陌生人吧，他就哭不同意，说一定要做朋友。然后分手已经好几天了他没有找过我。我不知道该怎么办了，很喜欢他，很想继续这段感情。

A：来信中我感觉到你内心仍然在纠结着跟男友的关系，究竟是恋着呢，还是已经分开了呢？看起来似乎是已经讨论了分手，他也没有再来找你，可是在心理上，这个分离却并没有完成，就像是你仍然停留在原地。不知道我这样说，你有什么样的感觉呢？

两个月的恋爱，从一开始的特别开心，到后来的吵架，这个过程是怎样一步步发生的呢？你用“无理取闹”为这样的变化做结论，却又说到男友的抱怨，似乎这个“无理取闹”更像是男友的感受。过程中你唯一提议了“做陌生人”，男友的表达也更加情绪化。在信中关于这场恋情的细节，我较少看到你的情感情绪，不知道这是因为你仍然沉浸在恋情突然结束后的迷茫中呢，还是对于情感尤其是男友“分手不分离”这个看似矛盾的表达，让你不知所措？而当分手后他确实不再出现，并没有如他所说的继续做朋友，反而是你感到了矛盾、不舍。

每个人在一生中都要面对很多次的分离，小时候离开父母去学校，大一些甚至要去异乡求学或者工作，恋爱了，难免遇到分分合合，甚至当自己有了子女后也要看着孩子往前走，而自己留在原地。分离是我们一生的功课。而在每个分离的地方，感受到自己的情绪情感，并且逐渐获得容纳这些情绪情感的能力，正是我们从幼时那种“无理取闹”状态慢慢脱离和成熟的途径。然而有时候，当我们在在这个过程中无法确实感受到情绪情感，又或者因为种种状况，感受滞后，就可能出现滞留在原地，无法前行，或者是前行着却背负了不安和忐忑，并且把这样的不安带入了下一段旅程，对后面的路造成了这样那样的影响。当我们明白这一点，或许就能停在这个分离的地方，仔细思索我们希望如何完成分离，又或者是从这个地方重新开始，而如果这样仍不能与过去告别，仍感到自己被困扰着，或者有着内心模糊而巨大的不安，那么选择与一位咨询师进行深谈，来通过咨询了解到自己在分离方面还未呈现的情绪情感，再与之告别，也不失为一个不错的选择。

（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）



万人相亲会核心团队出品  
权威安全的交友平台

生活每天都在更新  
所以这个版面显然是不够了  
登录我们《有情人》微信公众号  
私信后台  
说说你的情感困惑  
有心理大师跟你单聊  
或者报名参加我们的活动  
约会有缘人  
常常，还会有福利哦  
错过，不是现代人的风格  
那就扫一下这个微信吧

“有情人”是生活周刊首创的沪上单身男女交友活动品牌

# 你自以为为她好，她认同吗？

【文/两条鱼】



这两天，不提一提《人民的名义》，简直不好意思说自己玩过微信。朋友圈中，列位大神从反腐的深入性的高度，谈到陆毅小生的红烧带鱼是沪派的还是川味的，高大上的话题真的不少。

相较于缺少杀气的陆毅，个人还是比较喜欢柯蓝，漂亮，知性——虽然年龄大了一点。这个戏中的老姑娘，其实是有爱的对象的，那位只吃了两集盒饭就被导演发配去坐冷板凳的前反贪局长。两人第一次一起出现的镜头虽然是执行任务，但男主一现身，女主就像打了鸡血一样的表情，分明在告诉观众：女主看上了这位单身爸爸啦。

男丧偶，女未嫁，大龄青年，如此良配，狗血导演居然不让他们在一起？还好死不死地让陈海做媒，将美女处长介绍给那个油嘴滑舌看上去就不靠谱的公安局长——那是要跟陆亦可有多大的仇恨啊。

小尖嘴婆林华华揭开了谜底，原来陈海觉得自己有过婚姻，还有个拖油瓶儿子，觉得娶了陆亦可对她不好，铁血汉子还居然小肚鸡肠地揣摩，万一，后妈不善待他的拖油瓶儿子怎么办。看到这里，真的为编剧和导演的智商捉急：就陈海这样的心理分析能力，当反贪局局长，那该有多少贪官成了漏网之鱼啊。

不过，生活中有陈海这样想法的人其实不少，特别是那些自认为有担当、负责任的人，通常会觉得一个有过婚史的男人（或者女人），在婚姻上就比别人矮了一头，如果二婚的是有钱人，财富的补偿自然足够，如果两人脚碰脚，二婚的那位男生通常会比较犹豫。

爱情的正确打开方式，不是用你以为的方式来处理两个人之间的  
问题，而是要充分尊重对方的情感，接受，然后细心呵护、认真经营。

陈海不会不知道陆亦可的心事，也不是对她没有好感，就是觉得自己配不上人家，于是拼命推，甚至不惜找一个姑娘根本不认识的男让她去相亲。这样的桥段，会收到老年观众很多好人卡，这个伙子真的太好了，太负责任了。

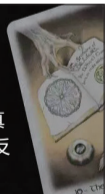
可是，你以为这种退让是为人家好，女孩也这么认为吗？电视剧看到现在，还没有看出女方心里怎样想的，但大多数女孩一定会认为，这是个懦夫，为了自己心中那一点踌躇，牺牲了两个人的幸福。因为，当女孩义无反顾地爱上了你，她一定没有把你的婚史、你的前妻的儿子当作你的短板。而你的退缩，不仅仅是对自己的不自信，也是对女孩的不信任，伤害的不仅仅是自己的情感，也狠狠地伤了女孩的心。

爱情的正确打开方式，不是用你以为的方式来处理两个人之间的问题，而是要充分尊重对方的情感，接受，然后细心呵护、认真经营。有一个成语，叫“爱屋及乌”。拖油瓶能否得到后妈的母爱，其实是取决于你这个男人能够让女人有多爱你。

## 一个人吃饭是不是很丢人？

【文/闹闹女巫】

今天的塔罗牌是[隐士]正位。一个人吃饭一个人泡图书馆咖啡厅，一个人努力做些什么，真的，一点都不丢人！真正的朋友，不会因此责怪你，反而会成全你的时间表。



师姐处女座，学霸，每年都拿一等奖学金，读书厉害人际关系也很好。然而你可以经常看见师姐一个人泡图书馆，或者一个人去饭堂吃饭。

我问师姐：“你不觉得一个人吃饭好像很寂寞吗？你怎么不叫朋友和你一起吃？”师姐很快回答我：“不寂寞呀！我要复习还要看书，忙得很，很难找到能100%和自己行程相同的人的。”我感叹：“果然是学霸，相比之下我觉得自己好俗气好矫情。”我又问：“你不怕你推了，以后大家都不找你玩吗？”

师姐快人快语：“我找她们就行啦！一开始，很多人也话里话外地说我为什么不陪她们了。我直说了我对学习的担心之后，很多朋友也没勉强我了，她们自己找了新的饭友和玩伴。等我成绩跟上了，我便把时间分多一点给朋友了，自己把握自己的时间，我觉得挺好的。”

我说：“有时候我会很担心，我总是拒绝邀约，等我想约的时候就再也约不到了。”

“那就等别人有空的时间呗，这个周末不行，约下个周末，差不多到时间了就提醒下别人。你有心意想约别人，别人感受到你的心意，也会明白你的。同样的，如果你的朋友很有心意地约你一起玩，你也会同样挤时间出来陪她的。你不要因为自己的独立，就把你和你的好朋友放到互相对立的位置上呀！”

那天和师姐聊了很多很多，但是这些话，真的让我很有感触。

最好的样子，并不是有一大帮朋友围着，而是既有自己的圈子，也成全别人的圈子，自己活得有目标，也成全彼此的目标。真正的朋友不需每日粘在一起，他有他的时间表，你也有自己的安排，若想见面，就互相迁就时间吃顿饭，有困难的时候互相倾诉，就很好了。