

你会在2018等着我吗？

【文/两条鱼】



岁末，收到一条微信：“她迷路了，给三个人发了微信，第一位回复，注意安全！第二位说，需要我来接你回去吗？她顿时感觉温暖多了。可迟迟不见第三位回复。就在失望时，收到了第三位的微信：转身，我就在你身后。新的一年，珍惜身边不玩嘴的人，说得完美不如做得实在。人生，无论爱情或友情，都需要一个做而不是只会说的人。”

在2018年的第一周，又打开这条微信，忽然想，这一年，是不是所有的有情人都有幸运，蓦然回首，便会看到那个一直站在那里，或风尘仆仆赶来站到你身后的人？

想着，便笑了：这样的要求是不是太苛刻？要人能在需要的时候站在你身后，或者要随时随地有人站在你身后，你应该怎么做呢？

女人常常需要一个港湾，需要的是找一个肩膀，或者找一个胸膛，能让你松一口气，歇一歇脚，或者眼泪鼻涕能肆意地抹到那个西装笔挺的胸脯上。有这样的依靠，女人是幸福的。但是，发泄完之后，你是否悄悄地将西装衬衫纵横的涕泪洗干净、熨平整？好让男人能衣冠楚楚地坐到办公桌前。

所谓另一半，就是，当TA需要时，或者TA遇到状况时，你能设身处地从对方的需要出发想一想，你就知道这时候你该怎么做了。

女人常常会有点“作”，当年江珊就是因为演了一个其作无比的女人而大红大紫。没关系，你可以要男人每天起来一定要说“我爱你”，你可以为男人手机里有一条看似暧昧的信息要死要活。只是，当男人要起身赶飞机，或者约好哥们聚会时，你一定不要将他绑在床头。哪怕一起去，扮一次小鸟依人，也会让男人觉得倍有面子。

需要身后有人的何止女人，男人其实也一样。

男人常常粗心，只关心以色列和巴勒斯坦又关系紧张了，只关心世界杯意大利是不是又怂了。却永远记不住明天是爱人的生日、下个月有结婚或恋爱纪念日。不过不要紧，如果你能在饭后走进厨房，从女人手里抢下洗完的抹布，你的粗心就不会成为爱情的屏障。

男人常常“义气”，哥们有事招之即去，或者有朋友生意滑坡要调头寸，男人一定倾囊相助。仗义已成习惯，家庭矛盾难免。只是，千万不要编故事，讲假话，女人要的是你实话实说，把她当作你真正的另一半。

写到这里发现，要有人心甘情愿地站到你身后其实也不是太难，最重要的是，体谅和谅解。

所谓另一半，就是，当TA需要时，或者TA遇到状况时，你能设身处地从对方的需要出发想一想，你就知道这时候你该怎么做了。比如开头我们讲到的那个迷路的女孩，如果你是一个弱女子，此刻你最希望的是什么呢？如果你能在这个时候站到她背后，那么，当你在寂寞孤独时，蓦然回首，那个人就一定在你背后。

2018，祝你好运。

倾听自己

【文/闹闹女巫】

身边有位妹纸，最近处于分手的边缘。

她曾经是一个非常活泼开朗的天秤女，因为会吃会玩，和现男友认识，感情火速升温。只可惜，每次玩都是天秤女带动，每一个话题都是天秤女制造，两人相处快2年，能玩的都玩遍了，能吃的都吃过了，男友的宅男属性也渐渐暴露。

两个人进入了厌倦期，相对无言成为常态。最可怕的是天秤女自己也渐渐变得沉默寡言了。她开始忘记了自己喜欢吃的到底是什么？喜欢玩的是什么呢？前不久，她去了曾经最喜欢的一家店，一年只卖一个月的手工桂花糕，那是她最喜欢吃的东西，四季中只有秋天可以享受这道下午茶。店长是位慈祥的女性，她说了一句：“年年你都来，今年就没怎么见你来了，要不是为了你，都不想进这种桂花食材了。”

也是那个午后，她想了很多：宅家和沉默，并不是自己想要的生活，只是不知何时，自己也忘记了自己想要的东西。都说性格需要磨砺，经验需要积累，技巧需要学习，人格需要培养，此外呢？除了感情也要经营之外，每个人还有一件重要的功课——自省。

曾经的我也有那么些别扭，否定事实，甚至逃避自己。有位身经百战的教授教过我这么一句话：人总会想追求很多，得到了也不会满足，但其实成就了自己也未必会幸福。幸福很简单，就是理解自己，接受自己，肯定自己。所以，如果想要追寻到幸福，首先得倾听自己的心声。



华大应用心理研究院二级心理咨询师

婚外情结束，心却回不来？

Q：我们两个都是已婚，第一次见面就相互喜欢，因为各自都有家庭，所以彼此都十分克制，现在已经不联系。我知道人生不是只有爱情，不能这么自私，但我已经走进自己的迷宫而不愿意出去，和外界几乎不联系，并开始抑郁，我应该怎么办？

A：你说对外不联系，已经抑郁，不知道具体是怎样的一种状况呢？如果确定是抑郁症，那首先需要对症治疗。

当然在治疗之余，也需要正确对待抑郁的由来。我们每个人在失去一些珍视的东西时，都难免会失落、哀伤，甚至长时间地陷在情绪中不能走出来，这也使得我们的身体陷在了一种失调的状态，这种生理心理的失调也需要我们加以关注并进行调整。那可能需要有一个关于情感过程的重新认识。虽然现在的社会已经有了很多宽容，但述说自己在婚姻之外的情感，仍然是一件不那么容易的事情，更不用说如何对待这一份不受法律甚至社会道德保护的情感了。

然而对于每一个人来说，感觉就是感觉，就像冷了饿了一样，都是我们的身体我们的神经传递出来的信息，简单地来说，那只是在告诉我们：我们感到了一种缺乏。只不过这一次，这种缺乏的东西，不是每个人都能感受到。你或许需要去感觉一下，究竟这一段关系带来了怎样的一种充实，在情感上，尤其是哪一部分情感，带来了填补缺乏的感觉。正是因为这样强烈的渴望，骤然的停止，更可能带来一种“未完”的遗憾感，就像是身体内在的血液流动忽然间被强行凝止在某个地方，身体的活力也出现了停滞，这也会带来情绪上的堆积。你提到抑郁，往往那也是身体的信号，身体的情绪反应——在大脑强行做出了停止的命令时，身体还无法接受的一个反应。

不仅如此，由于社会道德的存在，使得我们的大脑可能也会不断地指责我们自己，指责我们的感受，譬如自私，譬如责任，这样的指责，让身体的情绪更加地堆积起来，使得我们的感受愈加复杂，感到无法理清。

当我们无法在身体和大脑之间寻找到平衡和解决方案时，求助于专业的心理咨询师往往是比较好的选择。当我们可以一个安全的环境下来讨论堆积的情绪，来探寻究竟是什么样的缺乏使得我们处在了自己的内在的冲突之中，这就能让我们暂时搁置冲突和立场，来完整地感受整个自己。

（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呗

“有情人”是生活周刊首创的沪上单身男女交友活动品牌