



嘉宾: 王晶

华大应用心理研究院二级心理咨询师

情汤卦面

我的选择怎么了?

Q: 我在一公司上班,认识了两个特别中意的女孩——小李和小黎,也看得出她们对我有点好感。在接触中女孩小李比较主动,于是我们就走到了一起。但一年半后,我慢慢发现我们其实不合适,最后分手是因为她嫌我没能力吧,她提的分手我同意了。

和小李谈恋爱期间,我和小黎也是以一般朋友的身份相处。只要是节日,小黎都会发信息给我。跟她聊天心情很愉快,发现有些相同的爱好。因为和小李分手,可能比较孤独,我现在特别想念小黎,可以追她吗?我刚分手3个月。

A: 很多人都看过《红玫瑰和白玫瑰》,看着电影的时候,也许会觉得各有芬芳,然而等到生活中真正地面对相似的情景,就不是那么轻松的事了。选择,变得尤为困难。有的时候,实在无法抉择了,就看“天意”“缘分”“先来后到”,然而这样的“天意”往往最后不如人意,那时,内心的矛盾声音就开始再次启动。

看起来在你的故事里,也遇到了相似的情形。在你的叙述中,出现了很多比较的描述,关于两个女孩子的外貌、性格、工作的便利、语言的方式,再到后来的共同爱好,似乎每一次比较都支持一个选择的倾向。而这一次的比较又会带来什么?

或许我们需要认真地来看一看这些比较,或者说这些念头。我们可以体会一下,我们在比较的时候,都是在比着什么?而所谓的选择,其实是建立在这些比较和比较之后的理由上的,也就是我们的价值观。当我们对我们自己的价值观有清楚的认识的时候,我们往往比较能够做出清晰的选择,我们不太会有模糊的不确定的感觉,而在对自己想要什么都还不清楚的情况下,每一次的选择都显得有些模糊。

在你的这个故事里,同样也需要你先想清楚你究竟想要怎样的恋情、怎样的伴侣,这不仅仅包括你喜欢怎样的女孩子,还包括你喜欢怎样的关系模式,你能够把握的冲突模式是怎样的,什么样的情绪下你愿意退让,而什么时候你又坚持原则。

这些都极大地影响着未来亲密关系的质量。只有清楚了自己是怎样的人,想要怎样的关系,想要怎样的生活感受,你在对心仪对象进行比较和评量时,才不会过多地受自己内心情绪的影响,才更容易客观地看待你们的关系。

做出选择并不难,难的是坚持自己的选择。任何关系都不是天然生成而永恒不变的,我们终要面对关系出现冲突时如何进退有据,既不失了自我,也不失了爱人。

(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》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”是《生活周刊》首创的沪上单身男女交友活动品牌

你的爱需要向上力

【文/冷小姐】



互联网总是催生出一大批的热词,如“朋克养生”“热水男友”等,而前阵子最大的热词莫过于“佛系”二字。日本手游《旅行青蛙》恰恰也在侧面说明了当下年轻人在认知观上的“佛系”态度。

关于“佛系爱情”,我不由自主地想到了身边的一个朋友。姑娘小叶和男朋友是大学同学,毕业后各自在不同的城市工作。对于异地恋,小叶从没有坚持一定要男友来她所在的城市。

同事们眼中的小叶,独立自信,并不像交了男朋友。因为她没有恋爱中的女生身上的娇嗔气,跟同事闲聊谈起各自的男朋友时,她也从来不抱怨异地恋的不容易。

在朋友眼中,小叶就是一个独立坚强的女生,她自己一个人换灯泡,电脑坏了自己百度“如何修电脑”,有的时候周末自己一个人去逛街吃饭。我曾经问过她:“跟男朋友异地恋,你就没想过过去他的城市,或者让他来你的城市一起打拼吗?你这么独立,男朋友真的形同虚设。总是异地恋,爱情未必能持久。”

小叶说:“爱情这东西强求不来,我喜欢在这个城市,他喜欢在那个城市,我们各自发展都挺好

向上力,其实就是一种自我成长的能力。

的,反正他喜欢,我都可以。至于在生活中,我自己能解决的问题是绝对不会跟他撒娇的,毕竟他也不一定能解决得了。”

慢慢地,我发现身边越来越多人变成了“佛系爱情”中的一员,对爱情持有一种“没也行,有就更好”的态度。

越来越多的人对爱情持有这种态度:一方面来自沉重的生存压力,不努力就会被淘汰;另一方面则来自过去的失望,也许过去他曾肆无忌惮地去表达爱,可没有得到回应,渐渐地他开始压抑着表达爱的冲动。在爱情里人们变得无欲无求,更多的是因为过去的经验告诉他:越期望,越落空;不期望,就不会有失望。

在劳拉·科科比撰写的新书《向上生长:通用汽车CEO玛丽·博拉传》中提到了一个关键词——向上力。什么是“向上力”?An upward force,一种积极向上的姿态和力量。玛丽·博拉,这个通用汽车一百多年历史中唯一的一个女性CEO,用她的故事诠释了在这个被男性主宰的行业,她是如何打破“性别天花板”,成为技术领域的卓越女性。她说:“人生中,势必有一个时间段,你需要跨出自己的舒适区,扮演一些自己从未担任过的角色。”而面对爱情,面对人生,我们何尝不需要一种“向上力”?积极地跨出那一步,打破固有的思维模式,主动争取和创造机会,积极面对生命的改变。向上力,其实就是一种自我成长的能力。

"为子女寻亲,为父母解忧"——家长聊天会开始报名啦!

由于许多子女对婚介的排斥心理,或由于工作忙,没时间参加活动,他们的婚姻大事成了众多父母心中的烦恼。都说一年之计在于春,所以巾幗园婚介特此举办家长聊天会,一起努力为爱出发!

聊天会为家长们提供了一个交流的平台,让家长打前站收信息,把好第一关,为广大单身朋友,寻找自己的终身伴侣,同时帮助家长们缓解燃眉之急。

家长聊天会以“聊天”为主要形式,这也是平时狭窄的生活圈很难遇到的。为更多的父母解忧,让儿女的爱情不再遥远,让更多的有情人终成眷属,这是我们共同追求的目标。



报名须知

活动时间: 2018年4月19日(星期四)
13:30—16:30

活动地点: 徐汇区天平路245号6楼巾幗婚介

活动人数: 男、女嘉宾父母各25名

报名方式: 电话报名, 64741519, 64661889

活动主题: “孩子们的结合就是两个家庭的结合。”

让家长也为共建和谐社会做些贡献”

年龄要求: 40岁以下单身男女的家长

活动费用: 50元/人

非会员需带资料: 子女的身份证、学历证、户口簿以及报名照、生活照各一张

报名截止日期: 2018年4月15日

LIFEWEEKLY

27

有情人

活动推荐