

## ■专家坐堂

# 你需要的爱其实就在你心里



我是一名高中生,今年参加了艺考,五月去韩国读书。但是因为身体问题,7月回国休养。在这期间我在社交软件上认识了一个男生,两人很谈得来,感情发展得很快,成为了男女朋友。但前几天,他突然提出和我分手,这让我有些受不了。我在这段感情里付出了很多,现在很痛苦,觉得不甘心。想问问老师该怎么办?

小满

小满同学:

你好!

你的来信老师收到了,在一段感情中,任何人被提出分手,都会很难接受的,老师能理解你的心情。7月到10月只有短短三个月时间,不知你们是否线下见过面?感情发展到哪个阶段了?他提出分手后,你们现在的关系怎样了?你不如先静下来,思考几个问题:在这段感情里你都付出了什么?又得到了什么?这份感情就是你渴望的爱情吗?如果能维系住这段感情,你还要付出什么样的代价?如果就此放手,你又会收获什么?学到什么?有什么样的成长?

打个比方,假如你自己是一个大水槽,如果你的水槽是空的,当爱情的潮水涌来,你的水槽就满是感情和温柔。当你的水槽随着爱情的来去而大幅涨落时,你就什么都没有了,只剩下痛苦和空虚。而当你的水槽也充满着爱,那又会怎

样呢?如果别人走进你的生命,只会在你原有的爱里给它加一点爱,离开时,你仍然可以好好爱自己。送你一句话:你需要的爱其实就在你心里,其他人的到来只是让你记起那份早已存在于内心的爱。

在感情里,没有谁对谁错,只有更好的老师。即使摔倒了,也要学着勇敢地面对它,去体验这份痛苦,然后允许自己开始新的生活。生活总是在不断地考验我们,有阳光明媚的时光,也有忧愁郁闷的时候。如果失恋了,它也只是我们人生之旅的一部分,任何时候都要学着积极地自我肯定,重新回归生活,带着心中的爱继续前行。

最后,老师建议你可以和好友聊聊,有些话说出来,心里就会好受很多。多做自己喜欢做的事情,如听听音乐、出门散散步等。相信你一定能走过这段时光!

12355心理咨询师:周传美

## ■心灵花园

## 写给曾经或正在抑郁的你:生活终将温柔如初

抑郁被称为心灵的感冒,近些年来越来越普遍,只不过大部分人都程度较轻,属于有抑郁倾向。但无论抑郁症,还是抑郁倾向,都会让人经历内心甚至身体的一场试炼,而这种痛苦却无法与人言说。

今天想跟大家分享几条非常实用的生活建议,这些建议来自英国作家马特海格。马特在24岁时遭遇了人生的第一次抑郁,他以写作为武器,对抗压力和精神的喧闹,并根据自己的经验,写下了“如何生活”的40条建议,我们选取一些分享给大家。

- 快乐出现的时候,享受快乐。
- 小口慢饮,别狼吞虎咽。
- 过去的一切你都无法改变,这是基本的物理原理。
- 多倾听,少说话。
- 觉察到你正在呼吸。
- 不论在任何地点,任何时刻,都要试着去发现美。一张面孔、一句诗

词、窗外的云、涂鸦画、风力田。美可以净化思想。

○恨是一种毫无意义的情绪,就像为了惩罚一只蛰你的蝎子而吃掉它一样。

○出去跑步,再做点瑜伽。

○遥望天空,提醒自己宇宙是多么浩瀚。抓住每一个感受辽阔悠远的机会,这会让你看见自己的渺小。

○善良。

○不要漫无目的地看电视。不要漫无目的地上网。要清醒地意识到你正在做什么,为什么而做。别不重视电视,你要更重视它,这样你才会少看。无节制的娱乐将使你注意力分散。

○坐下,躺下,不动,什么都不做。观察,倾听你头脑的声音。

○不要杞人忧天。

○看树,靠近树,种树。

○走路,好像你在用脚亲吻地球一样。

○生活,爱,放手。

○对自己透明。给你的头脑建一座玻璃房。观察。

○阅读一本书,别去想着要读完它,只是读。享受每个字、句子、段落,别期待它结束,或永不结束。

○在最深层次,宇宙中没有哪种药比善待他人令你感受更好。

○允许他人爱你。相信这份爱。为他们活下去,即使你觉得毫无意义。

○你不需要这个世界理解你。没关系的。有的人永远不会真的理解他们没经历过的事情,但有些人会理解,要对理解你的人心怀感激。

○儒勒·凡尔纳写过“无限的生命”。它是像海一样浩瀚的爱与情感世界。如果我们沉浸其中,将找到无限,找到活下来所需的空间。

○凌晨三点不是试图理清人生的时间。

○记住:你一点儿也不怪异。你是人,你的一切行为、感觉都是符合自然的,因为你是自然界的动物。你就是大

自然。你生活在这个世界,这个世界活在你心中。一切都是联结在一起的。

○不要相信什么好坏,输赢,胜负,高潮低谷。在你的最低处和最高处,无论你是快乐还是绝望,平静还是愤怒,都有一个最核心的“你”是始终不变的。这个“你”才是最重要的。

○别担心因绝望而失去的时间。熬过绝望之后,时间的价值将会翻倍。

○读一切你想读的,读就好了。书是可能性,是逃跑路线。当你没有选择时,它们给你机会。对于流离失所的头脑来说,每一本书都是一座家园。

○阳光灿烂的日子,能在户外就在户外。

○记住:生活的关键是改变。汽车会生锈,书页会变黄,技术会过时,毛毛虫会变蝴蝶,黑夜会变白昼,抑郁也会消散。

○勇敢,坚强,呼吸,活下去。你会感谢今天的自己。