

## 专家坐堂

# 试着让懵懂的感情接受时间的洗礼

**案例:****老师:**

您好!

我是一名中职二年级的女生。最近喜欢上了隔壁班级的一名男生。可是后来我经过打听,知道他已经女朋友了。我想让他知道我的存在,但又不想让他知道我是谁,感觉很矛盾,一直在纠结要不要继续匿名给他寄礼物,还是以真实身份加他微信。自己没有恋爱经历,觉得自己还不够成熟,所以想问问老师该怎么办?

**专家点评:****同学:**

你好!

非常感谢你能将这个藏在内心的秘密告诉我们,那是你对老师的一份深深的信任,先要在这里谢谢你。看得出来,你在努力控制自己内心的“兵荒马乱”,那是一种既复杂又特别纠结的感受,这让我也不知不觉回想起了自己的那段青葱岁月。每个人都会经历那段既美好又让人烦恼的日子,等你老了,回过头来看看那些,都是一笔笔宝贵的财富。

处于青少年时期的学生,或早或晚地都会经历第一次动心,当这种单方面的喜爱悄然在内心发芽时,往往会表现得茫然不知所措,与此同时内心又非常矛盾。我们很多人在学生时代

都会经历暗恋,这种甜蜜的忧伤永远是一种单纯、无私而又深刻的情感。当我们在成长的过程中第一次对异性心生爱慕,而这种神秘又青涩的感觉完完全全不同于我们当下所拥有的亲情和友情,这种新鲜的情感纵然会使我们陷入单恋的旋涡无法自拔,但我们仍会沉迷其中。所以,你才会默默地关注着这个男生,不求回报地匿名给他寄礼物。

年少时偷偷喜欢一个人是一种最纯真的喜爱,因为埋藏于心中,所以对于每个人来说,都是一份难得的回忆。不过在学生时期发生的这种朦朦胧胧的爱慕之心,由于受到我们年龄、学识、经验等方面原因的局限,许多人很难分辨这样的感觉到底是单纯的喜欢还是真正的爱情,有时候这种单方面的喜欢可能是一种爱的错

觉,并非是真正意义上的爱情,我们往往因为得不到,所以更加念念不忘。

在我们漫长的人生旅途中,会发生很多印刻在内心的酸甜往事,对异性泛起好感是一种,两情相悦的爱恋也是一种,无论哪一种,都将成为我们成长过程中的养分,在一定条件下甚至会转化为我们成功的动力。

如果我们期许的情感没有把握得到他人的正面回应,那么,在不影响学习和生活的同时,我们可以试着将这种感情暂时放在心底,让其接受时间的考验和洗礼,把内心泛起的涟漪化作学习动力的源泉,做更有意义的事情来提升自己。

老师相信,所有的山重水复背后,都藏着柳暗花明。

**12355心理咨询师:温会会**

小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉,可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站([www.sh12355.com](http://www.sh12355.com))和我们专业的心理老师沟通哦!(你的个人信息我们会为你保密。)



## 心理学告诉你: 为什么长时间接触容易产生感情?

有人说真正的爱情不是一见钟情,而是日久生情。真正的缘分是上天安排的,两个人的心是在彼此的接触和了解中慢慢靠近的,这样产生的爱情才是最靠谱的。

人是具有七情六欲的动物,每个人都逃脱不了“情”这个字,无论是亲情、友情、爱情,都是每个人所需要的,三者缺一不可。

那么,情感到底是什么呢?心理学中将情感定义为人们的一种主观上的感受,即对外界客观事物态度的一种体验。感情是在长期的社会生活中逐渐形成的,具有稳定性和持久性。

为什么长时间接触的两个人容易产生感情呢?从心理学的角度解析一下日久生情的道理。人际关系的形成是逐步发展的。人际关系是在人与人沟通和交往的过程中,逐渐形成的一种心理上的联系,它具有强烈的情感性,情感是人际关系形成的主要的基础。人们从陌生到熟悉,从疏离到亲密,人际关系的建立都是逐步、逐级发展的。

首先第一步是定向阶段:是指初期接触交往的对象,停留在观察的阶段上,与交往对象产生沟通的行为和心理活动。第二阶段是情感探索的阶段:此阶段交往的两个人有了进一步的

了解,初步建立了情感上的联系,沟通会变得越来越多。第三阶段是情感交流阶段:发展到这一阶段,双方的关系已经发生较大的变化,信任感和好感度都提升了,发展成为较深的情感卷入。第四阶段是稳定交往阶段:双方在心理的相容性方面进一步深入,可以接触到彼此私密的领域了。

**熟悉与邻近影响人际吸引** 人际吸引是个人与他人在情感上联系的亲密的状态,亲和是最低层次的人际吸引,处于中间阶段的是喜欢,爱情是最高级的人际吸引。心理学研究表明熟悉和邻近是影响人际吸引的一种主要的因素,熟

悉能够增加吸引的程度,也就是说越熟悉的两个人越容易产生感情,见面机会较多的两人,易形成熟悉感,产生吸引力的几率就大大增加,使彼此的心理距离缩小,所以感情就容易产生。

**逐渐形成的感情更加稳固** 我们羡慕一见钟情的爱情,但是发生一见钟情的概率是非常小的,激情和浪漫会随着时间的推移而逐渐冷却,社会心理学研究表明双方彼此熟悉,拥有共同的理想、共同的兴趣、共同的价值观等方面,在维持感情中起着重要的作用。在彼此熟悉和了解的基础上,彼此形成的态度体验也会更好。