

乐活·情事

如何忘掉
深爱过的人

点评嘉宾:肖雪萍(资深心理咨询师,梦治疗师,新浪情感名博,中央电视台心理访谈嘉宾)



(资料图片)

他有军人的气质

□记者 冯保萍

人物资料

单男:郑源(化名)
年龄:39岁
身高:178厘米
体重:65公斤
职业:事业单位
婚姻状况:离异

人物素描

他是一名转业军人,军人的气质至今仍在他身上显现:喜欢研究军事,关心时事政治;军人的豁达使他有不少朋友,积累下良好的人脉;他有军人的体魄,喜欢锻炼,健身房是他常去的地方,走路、打羽毛球是他钟情的运动。

他还喜欢关注经济,研究市场,在投资中锻炼眼光,颇有收获。

自从和前妻因为性格不和分手后,他格外在意和未来的那一位是否性格合拍。不愿重蹈覆辙,他希望能找一个志趣相投的人,走过未来的每一天。

由于孩子不在身边,如果有可能,他希望再有一个孩子,将过去婚姻的那一页翻过去,迎接新鲜和谐的未来。

心仪的她

对于未来的她,他认为对方的职业不重要,他希望她的容貌和心态一样年轻,希望她和自己能琴瑟甚笃,和自己的父母和睦相处。

他注重和家人的沟通,和家人的关系很融洽,他希望对方爱自己也能爱自己的家人。这样,他会感到生活很幸福、圆满。

单身帮

幸福起点交友俱乐部
凯瑞君临商务大厦5层
www.xf21.cn 63120885 63120880

如果您符合《单身帮》主人公的择偶要求,我们将为您提供派对约见服务,并为您的隐私保密!联系电话:13721691866 官方微信:lyxfqd_880

+ 麻辣烫

◆我认识一个男生5年才见了一面,现在我们性格不合,又离不开,我该怎么办?

答:你那5年怎么过的,现在就怎么过。

◆我有个同事,在网上认识了一个女人,开始以为她是单身,后来知道她已婚,我该如何劝我同事放手呢?

答:同事的事同事会操心。

◆我和情人已经分手了,他老是羞辱我,他老婆也来纠缠我,我该如何应对?

答:制造了问题总要收拾烂摊子。

◆老婆总说过得没意思,怎么办?

答:可以送钻石送花,或陪着她看一场电影。

> 案例 两年了,还是忘不掉前男友

他是我的初恋,分手两年了,我一直没有忘记他。前段时间听说他结婚了,虽然知道我们不可能回到过去,可我还是受不了这个刺激。

他家是农村的,条件不好,他

很早就出来赚钱了。我父母不同意我跟他交往,我就瞒着家里。我们刚开始在一起很开心,可日子久了,我发现他自尊心很强,有时我说他几句,他就不耐烦。

每次吵架,都是我先求和,因

为我舍不得分手。可最后一次,他铁了心,不管我怎么求他原谅我的任性,他都不为所动,态度坚决地从我的生活里消失了。整整两年,我都没有走出来,一想起他就会伤心。我该怎么办?

> 专家说法 承认现实告别过去

恨他表示你在想他

一个朋友告诉我,她之所以经常恶狠狠地说她的前男友多么坏,她多么恨他,是因为她认为,这样可以帮她尽快忘掉他。她的做法让我哭笑不得。

想一个人的好与想一个人的不好,这两件事看起来很不同,其实是同一件事,这件事就是“你在想他”。如果你不爱他,你就不可能对他有恨——不爱一个人的感觉,是没有感觉。

那么,如何才能忘掉他,让自己的生活继续前行呢?

要承认既成事实

有的人无法忘掉旧情,是因为无法接受自己已经失恋的事实,心里总在想象有一天那个人忽然回来要求和好。却不想,也许他早就给你们的关系画上了句号。

自我欺骗是要不得的。任何时候,都要勇敢地面对既成的事实,这对你忘掉过去是有帮助的。

你要承认,那个人给你带来伤害和痛苦,可他也曾经给你欢笑和感动。他或多或少影响了你,让你体验到被爱被欣赏的幸福感觉。

你要对自己说:“我是真的很爱他,他很优秀。可是真遗憾,他没有那么爱我。我要试着让自己接受这种遗憾的感觉,毕竟感情是两个人的事,我爱他不能成为让他和我在一起的理由。”

来个告别仪式吧

一个人在房间里,开一盏不太亮的台灯,然后让自己静下心来回答如下问题。

1.这段关系让我感到幸福吗?我给这段关系打多少分?

2.在这段关系里,我为他所付出的是什么?(比如温柔、关注等。)我没有为他付出什么?(比如坦诚、包容等。)我对他不满的是什么?(比如不忠诚、拒绝沟通等。)

3.在这段关系里,他为我付

填充以往被他占据的时间

你该动手扔掉所有与他相关的东西,全身心地投入自己的生活。

既然已经分手了,就不要让他的物品出现在你的视野里,以免触景生情。如果你们是同事,那么或许你还要考虑辞职(办公室恋情的凶险就在于此)。

或许你还可以考虑换个新发型,买几件新衣服,改变一下形象,同时彻底地整理你的房间。用这样的方式来告诉自己:我必须独自生活一段时间,是时候重新开始了。

与此同时更加认真地工

作出的是什么?他没有为我付出的是什么?他对我不满的是什么?

4.我从我们的关系中学到了什么?(比如女人要独立、要正面沟通等。)没有学到什么?(比如信任、满足等。)

5.这段关系结束时,我萌生了什么样的想法?(比如不能相信男人、爱情充满欺骗等。)

全部回答完之后,审视你的答案,与这段关系告别。

(据《武汉晚报》)

情画廊

凯瑞君临商务大厦5层
www.xf21.cn 63120880