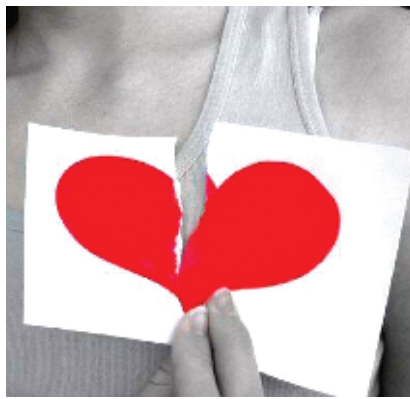


# 失恋两次深受打击,我不敢再爱

小敏(化名):我是一个30岁的未婚女,最近3年谈过两次恋爱,结果都受伤了。我现在很沮丧,对爱情丧失了信心。

2016年春天,我相亲认识了和我同岁的阿哲(化名)。我们一见钟情,各自都很满意,认识半个月就恋爱了。我们很快就谈到结婚,他说,只要我同意嫁,他马上就可以娶我。谁知道,他父母反对,介意我在单亲家庭长大,希望儿子可以娶一个门当户对的老婆。我希望他能争取,他最初也信誓旦旦告诉我,一定不会离开我,结果他父母施压,他就放弃了。分手后,我很受打击,觉得自己看错了人。

和阿哲分手后,我一直是单身,也无心恋爱。直到半年前,我遇到了阿斌(化名)。阿斌对我挺好,我也有点喜欢他,可我害怕再次受伤,所以在和



阿斌开始恋爱前,我就说了上一段感情失败的原因,问他是否会介意我来自于单亲家庭?他说,不介意,父母是很开明的人,只要我们情投意合,他们是不会干涉的。我这才敢接受他的感情,和他交往。

可是,这段爱情让人心累。他觉得我太敏感,对他约束太多,希望我做一个乖巧的女朋友,但他对很多事情的做法是我无法接受的,我们自然就有了分歧,常常吵闹。半个月前,他提出分手,说实话,我就算和他在一起感到委屈,也没有想过分手,他主动提出分手,我很受打击。

我们已经分手了,现在各自删了微信。我最近心里特别郁闷,身边幸福的人那么多,我为什么情路这么坎坷?难道是我的问题吗?以后,我也不敢轻易去爱了……

记者 周俐利



你有什么话想对小敏说,请发短信至18062186162,或关注十堰晚报官方微博#晚报情感热线#评论。

## □ 点评

十堰至爱婚姻研习社情感咨询师萍萍:失恋本质上是一种“失去”,除了失去关系本身,还失去了两个人共同的愿景和承诺,以及熟悉的生活状态。从某种角度来讲,这意味着失去了一部分自我,所以会郁闷、质疑、不安甚至心痛,正如此时此刻的小敏。

其实,每个人进入婚姻前都会经历一次或数次失恋,由此可见失恋是不可避免的,失恋会让我们感到很受伤也是正常的。而小敏痛苦如此强烈,以至

## 失恋后学会爱自己

于不敢再爱,这个反应明显异于常态,说明你内心可能曾经有同样的伤口,而失恋则是在旧伤的痛苦上又增添了新的痛苦。这部分旧伤多半来源于你的成长经历。对于单亲家庭,似乎你比别人更介意,包括阿斌说你太敏感,约束太多,也反映在关系里,你缺乏安全感,容易被情绪左右。

在这里,给小敏几点建议:一、客观看待过去。假如痛苦的经历能让你看到过去未曾处理的情结,并从根本上治愈,那么失恋便不再是打击,而是成长。

二、拿一张白纸,写下你对这段关系的反思。直面关系里的脆弱、害怕等,在反思过程中,可能会伤心,甚至会哭泣,任由自己宣泄吧!当你做完了上面所有的事情后,就和这段关系正式告别。三、学会爱自己,只有让爱先在自身流动,才会吸引高质量的爱。



8616949

有心理、情感困惑,请找至爱婚姻研习社,有情感、心理专家为你排忧解难。



倾听你的情感困惑  
解答你的情感难题

值班记者 周俐利:18062186162  
Q Q: 2771024429

### ◇ 上期反馈

上期《拒绝了又后悔,想挽回没勇气》内容回顾:若婷是一个30岁的未婚女,半个月前,她一时冲动拒绝了一位追求者,现在她有些后悔了。朋友劝她主动挽回,她却没有任何勇气……

### ● 短信平台

187XXXX9854:好马不吃回头草,既然拒绝了别人,就要承担结果。

137XXXX8649:你对他应该是日久生情,只是自己没察觉。给自己一个机会,勇敢一点,也许就挽回了。

139XXXX0064:我觉得还是算了,你只是觉得他条件好才后悔,并不是因为喜欢他。

记者 周俐利 整理

广告

晚报红娘 + 秦男楚女 + 爱在十堰

## 联合打造十堰最大婚恋交友平台

做红娘我们有13年经验 帮你找对象我们是认真的

红娘俐利: 18062186162  
 红娘夏天: 18972460369  
 红娘小丽: 13317285242  
 红娘秋词: 13317287647  
 红娘小艾: 13349791468

3万十堰单身已注册  
联系红娘,为你牵线!

办公地址: 六堰文化宫金色领地B单元1102室 至爱婚姻研习社