

毕业季就是分手季？



文图无关。

情感倾诉

小灵(化名):我和男朋友在一起6年,有很多共同爱好,在学校虽然偶尔拌嘴吵闹,但还是很开心甜蜜。现在临近毕业却产生很多问题,导致我们分手。毕业季,难道就是分手季吗?

男朋友对我很好,有担当,有耐心,也很照顾我。我喜欢吃,他就把周边城市美食一列下,带我去品尝。冬天很冷,他就学习织围巾,送给我保暖。平时他省吃俭用,也会为我准备惊喜。除了一起上课,我们还制定共同的学习计划,互相监督完成。大学生生活因为这段恋情充实而美好。

临近毕业这段时间,他却突然变得焦虑,脾气暴躁。在我再三询问下,他才告诉我,父母让他毕业后去别的城市发展,他本人也同意这个决定。可是我们之前早就约定,共同留在本地工作啊!现在他却突然变卦,我虽然很生气,但还是尊重他的决定,不想放弃这些年的感情。

考虑到今后我们就是异地恋,沟通可能会变得更少,我想和他好好规划一下未来,他开始有点推三阻四,后来说让我放弃现在的生活和他一起离开。我不干涉他的决定,当然也有自己的坚持。

我不想放弃辛苦找好的工作,抛弃父母,背井离乡,面对缥缈不定的未来。他却说我不愿意为他改变,自私又狭隘,从来都

是他妥协,我很生气,又觉得委屈。明明私自决定、没有遵守承诺的人是他,他却将错误归结在我身上,我觉得愿意坚持异地恋,已经是我最大的妥协了。

最近,我们争吵越来越多,他不再像从前那样哄我,我明显能感觉到他的疏远和逃避。我们的感情,好像已经变得岌岌可危,我不知道要怎么去缓和两人之间的关系,很害怕失去他,但如果为他改变自己一直坚持的东西,我根本做不到。

现阶段,只有我还在独自坚持,而他不想和我探讨这些问题,等我做出选择,自己却不打算退让半步。我很纠结,也很累,身边还有好多朋友也是因为毕业问题而分了手,可能之前在学校生活很简单,没有面临很多现实问题,现在临近毕业,需要考虑父母的要求、工作的压力,各种人生抉择接踵而至,两个人面对的话题变得沉重,矛盾也随之而来。但是,分手一定是最后的结果吗?毕业季难道就是分手季吗?

文、图/记者 张婧 实习生 李雪



专家点评

要努力克服未知的焦虑

罗森心理咨询中心心理咨询师古玉娟:不知从何时开始流行一种说法:“毕业了就分手”,毕业季成为分手季。小灵,其实在我看来,并不是毕业季成为分手季,而是正如你所说,因为毕业后恋人们会面临很多现实问题:父母的要求,工作的压力,各种人生抉择接踵而至,感情可能就没办法很好维持了。

其实在这种情况下,帮助你最好的方法就是用已知去克服未知的焦虑。我们在这个时候可以逆向分析处理,你最害怕的是什么呢?就是对未来未知的焦虑。如果你能和男朋友一起好好讨论一下你的未来,也许是一个月,也许是一年,那么在一个确定的时间点,你们可以对未来达成一个可以把控的目标,那你的心理感受是不一样的。其中最大的区别是什么呢?如果我不知道,多久我们才能在一起,可能过了一个星期,或一个月,心慌,没准过了三个月,就会觉得没有希望了,明天该找一条后路。但是如果有一个明确的目标,只要一年以后两人在一起,有一个确定的结果,你过来或者我过去,结束异地恋,那么这一年虽然很困难,但是目标摆在那里,就更容易去克服困难。

小灵,如果两人都坚持自己的考虑,那有可能就会出现你所说的毕业季是分手季,假如有一方不那么坚持,做出一些退让,这段恋情也许还可以走下去。鱼与熊掌不可兼得,有得必有失,不管何种选择都需要我们有能力去承担选择的结果。

校园爱情纯粹而美好,却也面临着诸多挑战。恋人之间能一起对未来自有规划,遇到问题共同面对,有责任、有担当,也许毕业季并不意味着分手季,毕业也可以是你们美好生活新的开始。

晚报红娘

靠谱交友 就找晚报红娘

靠谱交友 就找晚报红娘

交友热线: 13207266690

天/云/地/久 牵/手/成/功

