



恋爱脑的我总是失败 我怎样才能拥有爱



情感
热线

小沫(化名):从上高中开始,朋友就说我是恋爱脑(网络流行词,是一种爱情至上的思维模式,一恋爱就把全部精力和心思放在爱情和恋人身上)。可经历两段感情,都以失败告终,一夜醉酒之后,我突然意识到一个问题,为什么我的爱情结局如此相似?如今的我不知该如何改变才可以拥有爱?

高中时早恋,别人都在学习,我却发了疯似的喜欢一位男同学,不顾家长的反对,不顾学校老师的阻挠,一定要跟他在一起。我当时说得最多的一句话就是:学习是学习,恋爱是恋爱,这有什么关系呢?

反观我高中的男朋友,他来自单亲家庭,当时他家条件不好,过得有些艰苦,我对他付出了格外多的感情,而我所谓的付出就是想跟他在一起,觉得没有他不行。我们吃饭必须在一起,打水要在一起,回寝室路上也要在一起,放假回家了,就在手机上卿卿我我。那时候,我的眼里只有他,我为他付出这么多,也心甘情愿。

可他在过程中一次次跟我分手,又因为天天见面放不下一次次复合。面对他的冷漠,我难过到无法自拔;面对他的回头,我又高兴不已。这样反复多次,最终他还是结束了这段感情。我当时非常恨他,就去质问他。他说,要专心学习,因为他将来还要养家。

后来一段感情,我们在一起两年多,感情一直很好,而我还是恋爱脑一枚,就是觉得恋爱很重要。我会质问男友为什么一上午都不见踪影,晚上又因为什么没有给我打电话,说好每天早中晚都得找我为什么食言,为什么没有道早安晚安,朋友圈封面为什么不是我……有时候吵架,为了证明他爱我、在乎我,我会删

他微信挂他电话,每一次都说着最狠的话,说完分手后又很痛苦,等着他一次又一次哄我。

最近他准备创业,每天都很忙,可我一直要求他不要创业,希望他能按照我的想法去找个工作,并以此威胁他说要分手,没想到他就此跟我真的提出分手。这一次我傻了,我一遍一遍问他是不爱了吗?就这么讨厌我?能不能不分手,咱俩都好好工作行吗?

那天他跟我说了好多话,可我就是理解不了,我想不明白为什么好好的感情就变成这样?和高中时那次分手一样,我一遍一遍说着自己有多爱他,有多在乎他,我付出了多少感情,可我自己都感觉这些话苍白无力,每说一次都会让我嘴里的“爱”变得乏味且没有价值。因为无论我说什么,也无法挽回感情。

这段时间,我突然意识到自己的问题。其实恋爱脑的我总是沉溺在一种虚幻又童话的世界里无法自拔,忘记去干其他很重要的事情。如今的我已经到了适婚年纪,我该如何才能改变现状?

记者 杨天娇



专家
点评

莫让爱的烈火烧毁自己

国家二级心理咨询师杨箫瑟:恋爱脑的女子一般缺少理性逻辑思维,每投入一段感情都轰轰烈烈,恋爱过程中非常感性。她的爱像跳动的火焰,容易蔓延成山火,烧毁自己,也毁灭所爱的人。一旦恋爱,整个世界就没有别人,只有心中的他。越是投入多,对对方期待也高,恨不得整日卿卿我我,寸步不离。这种爱会让对方无法喘息,感觉很累,急于逃离。

恋爱脑一般和原生家庭有关,童年缺少爱,常被指责,养成讨好型人格的女子容易为爱迷失自己。小沫,我不知道你原生家庭怎样,无法判断。但感觉你两段恋爱中,都是属于不断索取爱的那一方,感情中没有占据主宰地位,爱得很卑微。好在你已觉醒,这是可喜的。改变恋爱脑,首先要从爱自己开始,把视线从别人身上收回来,去关注自己的内心和情绪,让自己变得更好。

小沫,你要学会自我供血供氧,用爱的力量滋养自己的灵魂,降低对他人的期望值,永远别将幸福寄托在别人身上,这样未来会很渺茫。

成长使生命更有意义,自己是永恒的课题,当你活出自我,让生命如花绽放,压根不会去乞求那一点点爱。当你变好了,视野开阔了,会吸引爱你的人。

晚报红娘
有情感困惑、交友需求,就找晚报红娘。靠谱交友,就找晚报红娘。
◎ 交友热线: 13277195200 (微信同号)



晚报红娘客服微信号,扫码脱单

广告

分类信息

打造十堰生活服务综合资讯平台 刊登热线:15327999296
郑重提示:本版广告所有信息,若有意采用请缜密考察谨防失误!



飞龙房地产经纪咨询有限公司

十堰飞龙房产于房管局备案,从事买房卖房、
产权过户、代办银行贷款、楼盘代卖。

公司地址:五堰珠海街店(五堰小学对面) 咨询热线:13593773908

养老服务

福瑞德养老之家

常年收住自理、半自理、不自理、老弱病残等服务。设有标准间,单人间、双人间。设有一对一、一对二、二对三护理。常年招收日托、全托、假日托老人。
地址:张湾区车城路16号(东岳古台院内)
电话:18986888323

北京北路社区养老中心

养老、就医、生活护理一体化服务,环境优美,城市中心交通便利!北京北路社区医院养老中心。
地址:市博物馆斜对面
电话:15671917000

福康园养老之家

养老院欢迎老年朋友参观入住,价格优惠。
地址:老街转盘附近。电话:15971845033

商务综合

十堰致远二手车行

现金高价收车,收购各类二手车,免费评估。
电话:18071368080

十堰吉祥二手名车

长期收购、销售高中低档二手车。车辆保险咨询、分期付款。电话:15327951888

十堰优钻精品二手车

高价收售二手车,免费评估,汽车置换,汽车保险,分期付款。电话:13593738180

常年现金收车

收购各种二手车。电话:18772248838

浩驰二手车行

常年高价现金收车,代办车辆各种业务,节假日不休。电话:13636149661 8266662

鸿泰顺达精品二手车

现金高价收中档、高档二手车。
电话:15171368999

大鲨鱼二手车

良心价格收购各类车辆。李:18872069418

会计及学历培训

从事办理工商营业执照登记,税务登记,做账报税,年度申报,税务筹划、乱账整理。培训优秀的会计(初级、中级、实操)人才。提升学历(中专、大专、本科、硕士)以及建筑师培训。电话:13117101546

专业管道疏通

清理化粪池,水电维修,专业打墙孔,24小时服务。电话:13733554632

名表维修

质保两年,回收黄金、名表。
地址:五堰红绿灯路口处。
电话:13477989583 陈师傅(微信同号)

九川设计图

装修效果图
施工图
全景图
鸟瞰图
装修设计图
建筑设计图
景观设计图
广告设计图
Tel:13986881999

大联名车名车特价卖

新款敞篷牧马人厂价44万本店42万;日产途乐厂价49万本店48万。首付三成提车,购车即送质保。电话:13343593588 微信同号

长期回收贵金属废料

钨、钼、镍、银、钽、钛、锡、硬质合金刀片、钼丝、钻头、丝锥、钨钢、滚刀、拉刀等。
电话:13780286536 微信同号

骆驼蓄电池白浪汽配城店

专卖店可提供蓄电池免费上门安装及检测服务。
电话:18671988155(微信) 13508685001

萍缘婚介信息

千里姻缘萍缘牵,有情人终成眷属

离异女:85年、1.62米、二汽职工、无负担、温柔、善良。
离异女:76年、1.60米、中专、个体、车房齐全、形象好、带一儿。
丧偶女:65年、1.60米、高中、个体、车房齐全、姑娘成家。
离异男:68年、1.78米、中专、个体、车房齐全、姑娘外地上班。
离异男:64年、1.70米、大学、教师、有房、形象好、儿子成家。
丧偶男:54年、1.70米、大学、公务员、有房姑娘成家。
未婚女:90年、1.50米、研究生、某医院医生温柔、大方。
未婚女:85年、1.60米、大学、行政单位、形象好。
未婚男:83年、1.75米、本科、事业单位、车房齐全。
地址:六堰人民广场正对面5路公交站旁2楼
电话:18772238599

小亮高价回收空调

上门回收及销售:家具电器、办公用品、酒店宾馆厨房不锈钢及大型制冷设备,好坏均可,见货议价。电话:13477327195 微信同号

十堰代理记账

远致商务采用智能财税系统,进度随时可查,您的贴心财务管家。电话:4006215186

德恒铝木家具批发

套房家居,办公家居、全屋定制、窗帘、床上用品、厨房电器、酒店用品应有尽有。可满足办公、家装一站式购物,另批发零售彩钢瓦,承接钢结构制作并安装。
地址:方山塘沟工业园51号
电话:18742180777(家具) 15717281030(彩钢)

觅缘婚介信息

众里寻他(她)千百度 寻得知音在觅缘

再婚男:59年、1.75米、高中、东汽职工退休车房齐全、帅气显年轻。
再婚男:64年、1.70米、大专、东汽科室、有房稳重、有涵养、无负担。
再婚女:74年、1.60米、高中、东汽职工、有车有房、漂亮、显年轻、气质佳、有一女。
再婚女:68年、1.58米、高中、社区干部、车房齐全、白暂清秀、显年轻。
未婚女:89年、1.58米、研究生、教师、端庄文静、人品好。
未婚女:87年、1.60米、大学、医生、独生女家境好、车房齐全、文静清秀。
未婚男:90年、1.72米、大专、现役军人、士官、有房、阳光帅气。
未婚男:88年、1.80米、大专、私企管理、有房、阳光上进。
地址:六堰老虎沟文化广场面向广场靠左侧
电话:8653936 18972498818