

# 七年恋情终结,她如何走出阴影?



情感  
热线

小婷(化名)今年30岁,在一家广告公司做策划。她曾有一段长达7年的恋爱,本以为会走进婚姻殿堂,两人却在去年遗憾分手。本以为时间会冲淡一切,可她发现自己很难再对新的感情敞开心扉,这段遗憾的恋爱给她留下了难以言说的“后遗症”。

7年前,小婷和前男友经朋友介绍认识,两人是校友,有很多共同话题,从认识到确定恋爱关系仅1个月。前男友给她的感觉靠谱、踏实,在一起后,他也用实际行动证明了自己。

恋爱期间,他们像所有情侣一样甜蜜,两人朝着同一方向努力,稳稳当当又充满期待。但随着时间推移,他们终究没能经受住时间和现实压力的考验。

分手后很长一段时间,小婷陷入一种无措的状态:手机里存着前男友推荐的电影,路过曾经一起去过的餐厅会下意识绕道,听到他的名字会不自觉地躲避。身边的亲人和朋友为帮助她尽快走出阴影,开始给她介绍男朋友。

分手后的第一个情人节,新认识的相亲对象约她看电影。在影院里,对方贴心地递来爆米花,她却下意识往躲闪,心里反复问自己“他是不是太心急了?”“这样的接触是不是越界了?”男孩的每一句话、每一个举动都让她忍不住在心里审视两人的“安全距离”。不出所料,这段感情还没开始就结束了。

后来,朋友又为她介绍了一个不错的男孩,是一名医生。第一次见面,男孩提前半小

时到餐厅,还带了一束小婷最喜欢的花。交谈中,小婷总会忍不住拿眼前人与前男友比较。两人相处不错,但晓婷始终没办法全身心投入这段新的感情,只好拒绝了对方。

最近,家人给小婷介绍了一个相亲对象,工作稳定,各方面条件都不错。小婷与这位男孩相处比较轻松,经常在微信上聊天。有一次她加班到凌晨,看到他发来“熬夜伤肝,记得泡杯枸杞”的消息时,鬼使神差地拍了张电脑屏幕上的策划案给对方。发出去的瞬间,她就撤回了消息,因为那一刻她突然想起前男友曾说她“玻璃心,职场哪有不辛苦”。

现在的小婷,面对其他男孩的关心,会本能地说“没事”,看到有趣的段子会先想“他不会觉得无聊”,就连在朋友圈分享一首歌,都要反复编辑三次才敢发送。和相亲对象见面,对方问她是不是最近心情不好,聊天好像提不起兴趣。其实她不是不爱说话,而是不愿敞开心扉。

如今,小婷认识了不少新的朋友,但每当有人想靠近,她还是本能地躲闪后退,不知该如何开始一段新的感情。

记者 杨天娇



专家  
点评



## 你心中还有他的影子

国家二级心理咨询师杨箫瑟:每个人内心都有一个隐秘角落,藏着很多故事,这些故事会影响决定,有时还会让人失去理性。小婷和前男友恋爱7年,共同经历很多,点点滴滴都难以忘怀,她心中还有前任的影子,会情不自禁地拿眼前人和前任对比。那些挥之不去的往事缠绕着她,让她无法投入新的感情,回忆成了进入新生活的障碍。

既然小婷已意识到问题症结,就要分析为何对前任念念不忘。通常有三个原因:一是和前任之间曾有过的承诺没能实现,这种期望与现实的落差让人无法接受;二是她为这段感情付出很多,最终却得不到应有回报,内心不平衡,耿耿于怀;三是相处多年,她已习惯前任的存在,对方突然不在,会感到不适应,内心失落,可能误以为自己还爱着他,实际上只是无法适应没有他的日子。让小婷迷恋的未必是真实的他,而是那段关系带来的美好感受。

人的心理很奇怪,越是得不到的越向往,越是过去的越留恋。其实,两人若真的在一起,可能依旧存在矛盾,那些矛盾依旧无法调和,未必就是想要的结果。

过去的已然过去,既然无法回头,就应调节心情,一切往前看。

有时,只有放下过去,才能轻松迈向未来。当前任身影在脑海中挥之不去时,要不断提醒自己:那只是曾经的一场幻梦,眼前的生活才该珍惜。只有走出长长的回忆,才能拥抱美好的未来。



晚报红娘  
客服微信号

恋爱都不愿谈了?

## 大学生婚恋三重困惑待解

基于全国32282份大学生恋爱、婚姻和生育观念调查问卷数据样本,首都经济贸易大学劳动经济学院一份调查发现,53.86%的大学生有恋爱经历,处于恋爱状态的占26.5%,约25%的大学生既没有恋爱经历也没有恋爱意愿。

记者在多地调研发现,当前一部分大学生逐渐认为“恋爱婚姻并非必需品”,恋爱意愿走低。婚姻会否绑定未来的人生?怎样正确认识性?如何找到爱的终极意义?面对一些大学生的婚恋困扰,婚恋教育亟待作出回答。

■据《半月谈》

### 爱情不是我的必需品

“爱情为人生锦上添花,但不是我的必需品。”记者采访多名高校学生了解到,新一代大学生婚恋观在认同爱情价值的同时,更强调个人主体性。

西部一所高校心理健康教育与服务中心的统计数据显示,近年来与恋爱相关的咨询访问量同比呈下降趋势,而个人发展、校园适应等话题占比上升。“00后”普遍重视婚恋的情绪价值和个人感受,当学业和爱情冲突时倾向于选择前者。”南开大学社会学系副教授曹爱华说,多数学生并不排斥婚恋,但认为“还没排上日程”,在价值排序中优先考虑学习、就业等。

一些受访学生坦言,随着恋爱类网络游戏、付费陪聊及“虚拟恋人”等迅速兴起,“没有恋人并不妨碍我拥有爱情”,每个月只要付出少量金钱,就能获得自己想要的陪伴和慰藉。

### 恋爱意愿缘何走低

“从早上一睁眼做实验做到晚上,没时间社交”“不配拥有浪漫”……受访学生反映不拒绝谈恋爱,但外部环境的不确定性,让不少大学生对未来生活抱有不安感,只能不停向前冲。

南方一所大学学生工作处负责人告诉记者,现在学生学习任务很重,大

一新生刚入校就会拿着保研条件一一对照,没有加分就不去参加活动,“哪有心思谈恋爱”。

从家庭、学校到社会,缺乏系统性“爱的教育”。从中学的谈“爱”色变到大学的“催婚催生”,家庭和社会对婚恋问题的态度突然转变,也让很多大学生感到难以适应。

西南大学国家治理学院副教授陈纬等认为,青少年缺乏系统性婚恋教育,缺少与人建立深度关系的能力,与异性交往容易感到茫然无措。

一些受访单身学生谈到,他们之所以没有进入一段恋爱关系,是因为对恋爱抱有更加谨慎的态度,不想谈一段“快餐式恋爱”。

“我相信大部分人是向往美好的爱情和婚姻的,只是现在我们没有做好准备,不能随随便便结婚生子。”武汉大学学生小谭说。

### 大学生婚恋三重困惑待解

记者采访了解到,当前多数大学生对爱情充满憧憬与期待,但一些婚恋相关的困惑仍有待解答。

**困惑一:**婚姻会否绑定未来的人生?受访学生认为,“婚”“恋”需区分开来,恋爱可以“随心”,步入婚姻却需要更多现实因素。

一些学生认为,个人发展与组建婚姻家庭之间的矛盾较难调和,婚姻意

味着“绑上未来的人生”。在校开设恋爱心理学课程的浙江工商大学马克思主义学院副教授胡乃岩发现,班上六成女学生有“生育焦虑”,担忧身体损伤、高养育成本、难以回归工作岗位等问题。

**困惑二:**怎样正确认识性?曹爱华说,在性观念、性教育非常不充分的情况下匆忙进入亲密关系,感情失败的概率会比较高,这也导致一部分人不愿再进入新的恋情。

受访学生反映,从中学到大学,性教育始终没有得到足够重视,“哪怕在婚恋教育中也是一笔带过”,学生对性教育有了解的需求却缺乏正规学习渠道。

**困惑三:**如何找到爱的终极意义?多名受访学生反映,沟通技巧、情感管理等知识点好学,但婚恋的价值与意义等人生层面的困惑,很难在高校课堂上得到解答。

受访高校工作者也表示,一些学生在恋爱过程中感到迷茫,不知道自己或对方能从中获得哪些成长,但高校老师自身人生阅历有限,难以为学生提供有效情感支持。

“我们自己的爱情、婚姻也处于摸索状态,而且每个人的处境和需求不同,如何告诉学生什么是好的恋爱、好的婚姻?”西部某高校一名学院团委干部说,自己对引导学生树立积极正面的婚恋观感到困惑和无力。