

被分手后 我该如何管控好情绪？



(图文无关)

情 感倾诉

文、图/记者 张婧

欣心(化名):我从来就不是一个情绪化的人,自认为从小到大,都能很好地把控自己的情绪,直到和他相恋、被分手后,家人都说我像彻底换了个人似的。我变得易怒,一点小事就会大发脾气,然后又后悔,如此反复陷入怪圈。

可能从小父母管得严,我22岁参加工作后,才开始初恋。他比我大6岁,一起过马路,一定会先走到我的左边,让我感觉温暖;约会时,也是他提前安排好吃饭、游玩路线,不用我操一点点心,我只用尽情享受呵护即可。

我一直觉得自己好幸运,一进社会就遇到这么爱我的人。谁知那只是我单方面的想法,他其实是大海,我只是其中一条鱼。恋爱两年后,我父母开始催促谈婚论嫁,他迟迟没给我明确答复。我身边的女友提醒,他该不会是个渣男吧,为啥一直不肯带你见家人?

这时,我仔细回忆交往过程,确实有蹊跷。我们在人才交流会上找工作时相识,但我一直没见过他的朋友和家人。我也曾经问过,但他说只喜欢二人世界,我当时完全沉浸在爱情中,也就信了。

现在,看他不愿结婚的态度,我开始留心他的手机、微信、游戏账号,果然发现不止一个亲密女性的痕迹。我想问他是什么情况,但每当沉浸在温柔乡里,看着他好看的面庞、儒雅的作风,就根本开不了口,因为我舍不得说分手,也就一直没说破此事。但我内心承受很大压力,也不敢跟父母说。

后来,还是母亲看出端倪,主动问我怎么回事。我再也控制不住,全盘托出,哭得稀里哗啦。母亲主张让我开诚布公地问他究竟是怎么回事,如果有误会,就解释清楚。

我把他约出来谈,他的态度简直让我无法接受。直接承认自己没抱着结婚目的和我相处,还说如果我不愿意继续,那就分手!这对我而言,简直就是晴天霹雳,没有任何解释,我这样一个有高等学历的女性,就这么被蒙骗2年,我恨自己傻,更恨他玩弄我的感情。

之后,我的情绪一直很差,在家、在单位都是,动不动就发脾气,发完脾气之后,我又特别后悔,如此反复循环陷入怪圈。我也很讨厌现在的自己,怎么就变成了这个模样,我该怎么才能管控好自己的情绪?

专家点评

受伤是因为太执着

国家二级心理咨询师杨箫瑟:欣心,人生是一段旅途,旅途中来来往往皆是过客,能真正留下来陪你走到生命终点的才是有缘人。你和他之间缘分只有两年,你却非要执着地以为能相伴到老。爱错了人,该及时放手,受伤的心,要学会释怀。

你爱的这个人是不是渣男,姑且不评论。但你对你的爱不够专一,压根就没打算对你负责。遇见这样的人,及时发现真面目,及时止损,未尝不是幸事,总比错牵了手,痛苦一辈子好。

你所不能释怀的,是感觉被欺骗,被他人戏弄。被分手,且毫无理由,对你来说无法接受。换一种角度来看,这两年,你享受了他无微不至的呵护,过程中你体会过爱的甜蜜。只是这段爱情,像一个美梦,梦醒来现实很残酷。但是,你若执迷不悟,沉浸在过去不愿自拔,那无异于作茧自缚。

欣心,你涉世未深,爱错一个人,不是你的错,错了却不肯回头,就会错上加错。其实,恋爱过程中,你心中曾有疑虑,却因为不舍,不肯问他。可见你内心脆弱,优柔寡断,不愿面对残酷的现实。好在你很年轻,改变自己不难,只要你能断舍离,未来可塑性很强。

过去不念,未来不惧,你需要把握的是当下。心理学上有句话:先处理情绪,再处理问题。你该好好拥抱自己的内心,勇敢地面对伤口,静静等时间来疗愈。若想尽快走出阴霾,你也可以来一次说走就走的旅行,摆脱现在让你压抑的环境,或者去交一些新的朋友,拥抱外面精彩的世界。

完美是毒药,执着是一种错。没有完美的爱情,也没有完美的人生,学会放下,不断释怀,你会邂逅美好的爱情,未来也会邂逅更美好的自己。



晚报红娘

靠谱交友 就找晚报红娘

交友热线: 13207266690

天/长/地/久 牵/手/成/功