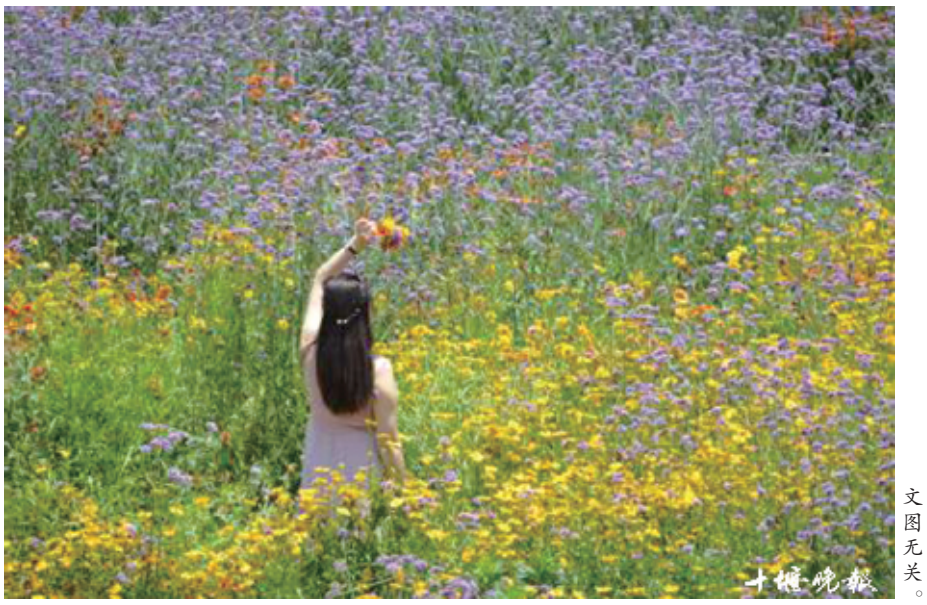
责任编辑：张海 编辑：杨策瑟 金宏
2020年9月11日 星期五

暗恋一个人多年 滋味谁能体会？



文图无关。

情感倾诉

听雨（化名）：如果你没有暗恋过一个人，那就根本无法体验其中的酸楚。而且我这段暗恋已经坚持十多年了，时间之久，连我自己都没想到。

他是我的高中同桌，情窦初开的年华，我们一起学习，埋头攻克难题，我内心一直对他心存念想，但高考这把剑，让我压抑着自己。本想高考之后将这段深情吐露，但之后，我们考入不同的城市和学校，便没有了交集。

大学里，虽然也有男生向我表白，但我一直没有松口，也没有动摇过对他的感情。每年寒暑假，我们都会一起参加高中同学聚会。我性格内向，不爱说话，而他是大家话题的中心，总能带动所有人的情绪，令我内心十分仰慕。但就我和他之间，相互交流并不多。

大学毕业后，我们都回到十堰工作，这对我而言，是件好事。但是我们之间除了同学聚会，便没有其它交集。我很苦闷，不知该如何接近他。毕业后三四年的一次同学聚会上，有位同学已经结婚生子了，便和我们开玩笑说：“你俩这对同桌，咋还单身呢？相互凑合一下得了！”他笑笑说：“我有女朋友啊，大四时谈的，只是现在暂时分隔两地，等我奋斗得有模有样，她就会到十堰来。”

这是他在同学会上第一次提到自己的女朋友，据他描述是个非常善良单纯的女孩子，只是因为他现在还在工作起步阶段，所以女方父母不同意女孩到十堰，他必须努力成就一番事业，才有可能结束这段异地恋。

他对自己特别有信心，但是也听到别的同学说，女孩子家条件特别优渥，家里有船厂。所以他压力非常大，表面上信心十足，其实内心也没有底气，毕竟他只是普通工薪阶层家庭出身。

想到他会为这些事苦闷，我内心也特别痛苦。如果他选择我，我是不会给他这些压力的。这十多年来，我从不深入接触任何异性，日思夜想的只有他。可是，他现在有个异地女朋友，我应当如何表达我对他的爱呢？如果结束这段暗恋，我根本放不下，因为那凝聚了我的青春和梦想；可是如果继续，我能等来结果吗？我陷入两难之中，不知该怎么办才好呢？

文、图/记者 张婧 实习生 李雪

罗森心理
13597862277
有心理、情感困惑，请拨十堰罗森心理。情感、心理专家为你排忧解难。

记者手记

转移注意力 多结交朋友

罗森心理咨询中心心理咨询师邓徐明：十年的暗恋，要继续坚持吗？该怎么办呢？听雨，我们可以就你提出的问题来进行分析。

从你的描述中，感觉到有两个点，一是那个男孩的形象似乎已经被理想化了，而一个理想化的人，是难以被超越的。在关系中游刃有余的他与内向不善言语的你形成了强烈对比，那你是需要跟他一样在关系中也可以游刃有余呢？还是说只要在他的关系中轻松自然存在就好。二是因为不曾得到，所以会以他为寄托，不过你真正渴望的是他，还是那种甜蜜的感觉呢？十几年来一直把他放在心里，即便体验的是酸楚的感觉，也要咬牙坚持，不肯放弃。到底是难以割舍眼前真实的人呢？还是不愿割舍埋在心底里美好的感觉？

你述说的是，想要解决如何表达自己对他的这份感情，而现实中的你却犹豫不决，错过表达，不敢表达，这说明什么呢？你考虑过吗？是害怕他因为你主动而轻视你？还是害怕他觉得你不够好？抑或是害怕失去关系？所以你宁可选择消耗自己的青春，也不去面对梦想。恐怕如何面对自己，拥抱真实的生活，是你今后要研究的课题。

单恋的人一往情深地陷在感情里，大脑里形成一个固定的兴奋点，注意范围变窄，注意力增强。所谓注意范围变窄，指不关心其他事情，只关注自己的爱情；注意力增强指对爱情异乎寻常地投入。因此，要有意识地转移注意力，主动投身到其他活动中，把生活安排得紧凑，多结交朋友。有更多方面的情感支持，才不会把爱情当成仅存的救命稻草，紧紧抓住不放。

