

他对我忽冷忽热,我该怎么办?

情感
热线

橘子(化名):最近我总在想,是不是我太敏感了?上一秒还看到
他看我的眼睛里闪着光,可下一秒对我的语气像个刚认识的人,连回
复的消息都是冷的。

■记者 张婧

记者
手记

上周三晚上,他突然发来消息,说路过我公司附近那家咖啡馆,记得我说过喜欢这家店的手冲咖啡。我跑下楼,他正站在路灯下笑,手里拿着两杯热气腾腾的咖啡,说“怕你加班饿,顺便买了三明治”。那天,我们站在路边聊了快半小时,他讲起大学时和室友组乐队的糗事,我给他讲小时候养的猫,空气里充满暖意。分开时他说“明天有空吗?带你去个地方”,我满心期待地点头。

可转头早上,我发消息问他,直到中午才收到回复,就三个字:“太忙了。”我盯着手机屏幕看了好久,突然想起前一晚他眼里的笑,像被太阳晒干的水,没留下一点痕迹。

其实,这种忽冷忽热的情况不是第一次了。我和他第一次见面,他送我回家,电梯里他突然说“你笑的时候脸上有个梨涡,挺可爱的”,我当时心跳加速,连谢谢都忘了说。可第二天我主动找他聊天,他隔了四个小时才回复,“昨晚没睡好,刚醒”。我的手指悬在手机屏幕上半天,最后回了句“那你多休息”。

上周日,他约我去看画展,提前半小时就到美术馆门口,手里拿着一瓶我常喝的气泡水,说“看你朋友圈总发这个”。看展的时候,他站在我旁边,讲印象派的光影怎么用色,声音低低的,像是怕惊动了画里的人。走到一幅绘制着星空的画前,他突然转头问我:“你觉得星星为什么会闪?”我还没来得及回答,他自己先笑了:“可能是在跟地上的人眨眼睛吧。”那天下午的阳光透过玻璃洒下来,把他的影子和我的影子叠在一块儿。

可昨天,我发给他一张好笑的小狗图片,到现在都没收到回复。刚才刷微信朋友圈,看见他半小时前给我们共同好友的动态点了赞,那个小红心像根小针,轻轻扎了我一下。

我问闺蜜,她骂我“太较真”,说男生都这样,热一阵冷一阵很正常。可我总觉得,喜欢一个人不该是这样的。就像小时候玩秋千,荡到最高处时像是能摸到云,落下来时却狠狠砸在地上。

昨晚失眠,翻来覆去地想,是不

是我哪里做得不好,是不是第一次见面时我不该说“我不太会做饭”,是不是看画展时我对那幅抽象画评价得太幼稚,是不是他其实没那么喜欢我,那些热情不过是礼节性的客套……越想心越乱。

刚刚手机响了,我以为是他,抓起来一看,是外卖到了。拆开包装袋,是上次他说好吃的那家店的麻辣烫,点餐时我下意识地加了双倍的醋。其实我根本不喜欢吃醋,只是那天他说“有醋的麻辣烫才有灵魂”,我就记住了。

麻辣烫放在桌上,热腾腾的,可我一点胃口都没有。手机安静地躺在旁边,屏幕暗着,像他此刻的沉默。我突然很想问问他,到底是我当备选,还是连备选都算不上?可我不敢。我怕听到答案,怕那些暖意都是我的错觉,怕最后连这点忽明忽暗的光都没了。

窗外的路灯亮了,把房间照得半明半暗。要么一直热下去,要么就彻底冷掉,现在这样让人心悬在半空,不上不下,我真是不知道该怎么办才好。

感情不是猜谜游戏

橘子的倾诉里,藏着很多人在暧昧中挣扎的影子。那些被细节点燃的期待,以及被沉默浇灭后的失落,像反复拉扯的橡皮筋,最疼的总是认真的一方。

其实,判断一个人的心意,不必猜度细节,只需看他是否愿意稳定输出对你的在意。忽远忽近的温度里,或许有他的犹豫,或许有你的过度解读,但更可能的是,他还没准备好投入一段确定的关系。

不妨试着为感情按下暂停键:不必追问原因,也不用自我怀疑,先收回自己的注意力。可以主动和他沟通一次,比如轻描淡写地说“感觉我们的节奏有点忽快忽慢,你是怎么想的?”给对方一个坦白的机会,也给自己一个明确的答案。

要知道,好的感情不是猜谜游戏,而是双向奔赴的笃定。与其在忽冷忽热中消耗自己,不如把心腾出来,留给那个愿意用稳定的温暖,回应你所有期待的人。

如何与控制型伴侣相处?

在亲密关系中,有些人会遇到控制欲望较为强烈的伴侣,会对感情造成一些影响。那么,与控制型伴侣相处要注意什么?

■据中国青年网

识别控制背后的动机

北京科技大学心理素质教育中心专职心理教师、中国心理学会注册心理师、国家二级心理咨询师匡晓介绍,遇到控制型人格的伴侣,先要识别伴侣控制背后的动机,对方是性格使然,还是本身有操控自己的企图。“如果是后者,可能会存在一定危险性,建议大家擦亮眼睛,保护自己的财产和人身安全,勇敢跟不良关系说不。”

匡晓分析说,如果伴侣的性格就是控制欲较强的,而对方真诚地想要跟自己维持这段关系,可以尝试敞开心扉。因为对方成长经历、先天气质或内心观念等因素影响,或许对方的控制欲是因为害怕失去自己,控制的背后是不安全感或恐惧感。或许对方习惯了控制与被控制的人际交往关系,以为这就是亲密关系应有的样子,没有意识到人是需要一定空间的。“或许对方以为这是他表达爱你或者在意的你的方式”。

四步与控制型伴侣更好相处

如果遇到的伴侣是上述情况,匡晓建议可以通过四个步骤,让自己与控制型伴侣更好地相处,也能

够通过榜样示范作用,让自己的伴侣反思和重新学习有益地建立亲密关系的方式,“帮助他使用更健康的方式,进行人际互动,促进你们两人的关系良性发展。”

第一步要找到失去自主感的原因。匡晓说,有时候丧失的主动权,可能是自己主动放弃的,但一定不要自责。“有一句老话叫一个巴掌拍不响,我相信一定不是我们有意这么去做的。”

她认为,自己之所以用这种方式跟别人建立关系,或许是自己担心如果变得自主会有失去这段关系的风险,或许自己认为对爱的人妥协是作为伴侣的义务和责任,或许自己跟伴侣相处时,经常感受到内疚或羞耻,让自己不自觉地向对方出让自主权。同时,也有可能是自己的自尊心和自信心不足,很难勇敢站出来维护自己的权益,自己有一些想要拯救对方的期待,想通过让自己受苦来证明自己的爱。

“这时候我们要改变一个想法,一段成熟健康的关系,是两个人在关系中都会获得滋养,最好的关系是双赢的关系。”匡晓说。

第二步要调整情绪,充实生活,重拾自主权。匡晓说,了解原因后,学着调整自己的情绪,并充实和丰富自己的生活。

关于如何充实和丰富生活,心理学家给出过一些小建议:例如规划时间,填充进快乐的事情,同样的时间可以选择用来想糟糕的事情,也可以用来读一本一直想读的书,去做一些运动,去看看美丽的风景,或者去做其他自己喜欢的事情。

也可以尝试换一个环境,与不同的人相处,体会与不同类型的人相处的差异,让自己深刻体会到在被控制的时刻,自己是不舒服的,“我们有权争取更好的相处方式”。

第三步是建立并维持自己的心理边界。“有了好篱笆才会有好邻居”,匡晓建议,控制型人格的伴侣要去建立并维护自己的内心边界,相信自己的感受和看法,不要用牺牲自己来迎合或者拯救对方。

第四步是积极真诚地与伴侣进行沟通。匡晓认为,当自己下定决心进行改变后,伴侣大概率会发现关系出现了变化,可能会觉得不适应,甚至生气委屈不满,这时候要积极真诚地与伴侣进行沟通。

“在沟通的时候要选择好时机,选择一个你比较放松自由,对方也不处在情绪中的时刻,向伴侣传递我们真诚交流的态度,让伴侣知道,我们拥有自己的边界和自主权。”匡晓说。

