



资料图片

在辽阔的世界面前 一个人有多谦卑他就会有多快乐

问:任姐,有件事我想了半个月了。我今年 23 岁,没有交过女朋友,就在前几天突然喜欢上一个女孩。我们在一个地方上班,她是学生,兼职的。今天,我终于鼓起勇气和她说话,问她吃饭了吗?我们聊了几句,我发现她的脸特别红,我的心跳得也特别快。我问了她的微信号,她说有男朋友了,我说没关系的,我们做朋友,她就给我微信号了。我真的好喜欢她,我该不该继续追她,和她表白。

任玲:既然已经有微信号了就从朋友做起,以不打扰到对方的生活为标准努力追呗。

问:我和女朋友分手了,她父母不同意我们交往。她选择强制忘记我,可我却放不下她,怎么办?

任玲:人家都强制忘记你了,你也强制一下自己呗。送给你一段我很喜欢的话:任何寻求安慰的行为都不会让你成长,宿醉、旅行、痛哭流涕,甚至和朋友们促膝长谈,都只是让你觉得安全、良好,成长其实是特别艰难的自省,你必须抛弃所有人说给别人和自己听的漂亮话,正视你的无能和不可得,甚至一遍遍被怨恨愤怒以及嫉妒摞倒,然后你才懂得,成长无关改变,只是学会选择你能承受的。

问:主持人你好,我现在面临一段情感的困惑走不出来。我跟女友是在公交车上认识的,我对她一见钟情。当时我们一起下的车,但是我没有勇气跟她要电话,因为遇到她,放弃了原来要去的地方,一直跟着她到她家楼下。知道了她家地址之后,第二天一早我就去她家楼下等她。她跟她妈下楼时看到我,我就鼓起勇气上前跟她表明来意。刚好她妈也在,也希望她妈能对我放心。

她把 QQ 号给了我,我们就开始聊天。开始三次约会她都不同意跟我交往,第四次见面她同意跟我交往了,我们的关系更近了一步。但是在一起之后,她就很委屈,哭了,我也慌了,她说希望我能给她半年时间。其实那段时间,她有一个相认识的男友,但交往得不太开心,刚好我又出现了,她就有些犹豫。不过,很幸运她最后选择了我,但当时我在外地工作,所以我们开始了异地恋。那期间我知道她其实不止在跟一个人搞暧昧,但我爱她,不想失去她,只要不是我亲眼所见,我就愿意相信她。后来,为了维系我们之间的感情,我从外地回来专门陪她,跟她在一起。

我们到了谈婚论嫁的阶段。我生活在单亲家庭,父母在我小时候就离异,所以父母谁都不愿为我结婚的事情出力。而我家里的情况直接影响到女友母亲对我的态度,也开始动摇不同意我们的事。我一时糊涂想不开就割腕了。没死成,但手腕上留下伤了,影响到我手的功能。女友跟我提分手,我挽留,她也不同意。我现在非常痛苦,因为她似乎去意已决,我不知道是否还有挽回的余地。另一方面,我如何才能走出这种痛苦。我平时忙起来还好,就不太想她,可一闲下来就特别想她。

我这个人特别长情,18 岁时谈过一次恋爱分手了,用了 9 年的时间来忘记。另一个我最爱的女人就是这个女朋友了,我就是放不下她。其实,我交往过的女孩不少,但我还是觉得自己一遇到感情问题,就像个完全没有经验的小学生。我干工作什么的都行,唯独在感情受到挫折时走不出来。总觉得我们的姻缘是前世注定的,放不下,走不出来,我该怎么办?

任玲:也别什么前世注定了,你俩没戏。也许从小父母离异,让你在缺乏爱 and 关注的环境下长大,你内心缺乏安全感,所以,每次遇到你喜欢的人,你都唯恐失去,想要牢牢把对方抓在手里。甚至为了能跟对方维系这段感情,不断无底线地妥协、退让。但这样的你终究还是没有留住对方。为什么呢?你可能会想,我都已经对她这么好了,她怎么还不爱我?只要她能回头,只要她还能爱我,让我没有自尊心和羞耻心的去求她,去挽留她我都愿意。

但请你冷静下来想一想,你是真的爱这个人,还是依赖这个人带给你某些快乐?你的内心就像一个深不见底的黑洞,你需要很多很多的安全感和爱来满足。而这些安全感和爱不是你自己的,是你通过依赖对方,从对方身上获得的。所以,当对方抽身而出时,你感觉自己的世界都崩塌了。你整个人都不好了。

有时候,人需要的是真正的绝望。真正的绝望跟痛苦、悲伤没有什么关系,它让你心平气和,让你意识到你不能依赖任何人得到快乐,它让你只能返回自己的内心。每个人的内心,都有不同的自我,你可以跟你的自我对话。

别再把时间浪费在无意义的、自虐式的挽回上了,回到你自己的内心,关照你的内心,寻找你自己,你有能力给予你自己想要的安全感,而不需要通过依赖某个人获得。把用在关注对方身上的目光收回来,收回到你自己身上。关注你周围的世界,一草一木,天气的变化、水果蔬菜的价格、街上漂亮的小孩,阅读、旅行、甚至是独处,都能让你深切感受到踏实的生活。

在辽阔的世界面前,一个人有多谦卑,他就会有多快乐。

看到你自己当下所拥有的,而不去攀比那些你没有的,你知道你自己是谁,你要做什么,你的心不再是从前那样漂浮着,你的心就踏实了。所以,不要囚禁在自己的迷思里,回到自己的内心,先成长为一个精神上独立,不依赖的个体。你才能拥有更快乐的感情生活。



主持人:任玲

好日子并不只是岁月安好,好日子更多时候是在岁月不够安好时,人心依然向善,在那些无常和无奈的缝隙中,有能力找到希望的光,并有能力用那一点光,照亮自己的小日子。情感倾诉,任玲与你一起聊聊生活捋捋感情,帮你找到生活里的那一点光,照亮你自己的小日子。

情感倾诉热线:
13321586451
微信号:
13321586451
微信公众号:
cswbrl999



扫一扫加微信

问:你好,主持人。我有些事情不知道该怎么办。我跟男朋友都离过婚,我们在一起四年多了,但是始终是异地。这几年他一直都是跟我分分合合的,去年,我们的感情出现了好转。可是就在春节过后他回北京上班,对我的态度就冷漠下来,他跟我说他有孩子,孩子还小,我们两个还没有房子,他不想耽误我,说他工资大部分都要给他的孩子,我们买不起房子。我说没有房子我不在乎,工资也可以一大半给孩子,我也上班,咱们努力一样可以的,他还是不表态。我又说,你要是真的想分手我也同意,只要你说句话,到底想怎么样,我都接受。但是他还不说分手,对我每天还一副不耐烦的样子,我这一天天都不知道该怎么办了,所以我只能跟你倾诉。

任玲:分手是需要勇气的,需要承担后果的勇气。所以,男人是不会先提的。除非你真把他逼急了,或者他找到下家了。你就想想自己想要啥,你在这段关系里开心不开心吧,别的他说什么这那那这的都不过是已经动摇了的借口。两个人在一起,最重要的属性是什么?是要开心。如果你爱的人让你悲从中来,心中不安,那么这爱就有问题。如果你爱的人只会给你烦恼,让你痛苦,那么这爱几乎已经就结束了。如果你爱的人使你绝望,那么这就不是爱了,是残忍。