慧心:心理咨询师 信箱:huixinrexian@163.com 热线:0531-86701327 每周一下午2:30—4:30

如何从失恋 痛苦中走出

慧心老师:

之下,我只好提出分手,因为我 痛苦。如果他真的爱我,怎么会

小灵读者:

你好,违背心愿和男友分手

心理学认为,让我们痛苦的

举例来说,分手这件事,你 的解释是"不想让父母伤心",而 男友的解释则可能是"她不够爱 我,我对她不是最重要的。

男友迅速订婚这件事,你的 解释或许是"他这么快就移情别 恋了,可见他并不很爱我。"所以 你特别伤心和痛苦,因为他的行 为对你来说意味着否定。而男友 的解释则可能是"既然无法和最 爱的人结婚,那么和谁结婚都一 样,就听父母的安排吧。"也可能 是"让她恨我吧,这样她就不会 总想着我的好,也就不会因为分

当然,这些解释都是我的猜 想,未必是真实的情形。我想表 达的观念是,"我们心里想的未 必就是事实的原貌。"而很多时 候,伤害我们的恰恰是这些自以 为是的想法。所以,不轻易去责 备对方,不固执自己的想法,是

小灵,父母的反对固然是一

我想和你交流的是,不要把 分手的原因全部推到父母身上, 而应自己负起责任,这样你才能 够成长,才能经营好下一份亲密

男友已经订婚了,他选择了 自己想走的路,我想,祝福他是 最好的选择。中国人喜欢提到缘 分两字,缘分有长有短。不妨告 诉自己,"我和他的缘分或许就 是四年,我非常感激和珍惜这四 年他的陪伴以及给予我的温暖 和快乐。"然后,写一封告别的 信,举行一个告别的仪式,开始

承受痛苦是人生必须经历 的功课,在痛苦中反思和成长是 痛苦给予我们的最好礼物。小 灵,倪萍的姥姥说,"再黑的天,

主持人:淑怡 邮箱.iashipindao@163.com 博客:http://huixinrexian.blcg.163.com 上期茶友求助:

小郝来电说,马上就是圣诞节了,他想送 女友一件不落俗套的圣诞礼物,预算在100元 之内,因为自己还是个穷学生。希望下午茶的 读友支支招,推荐几样别出心裁的圣诞礼物

圣诞送给女友 的心仪礼物

茶友观点

我喜欢兔毛的耳套,既暖和 又可爱,绝对是时尚美丽又实用 的好东东,价格也就几十元,女 生都喜欢的。相信小郝的女友也

----猫猫

前几天,女友过生日,我送她 双毛绒拖鞋,是兔子造型的,特 别可爱,她非常喜欢。我还看到小 猫造型的,也非常可爱。不知你的 女友是否喜欢这样的拖鞋?

如果我男朋友有一百元的礼 物预算,那我就再加上一百元,我 们买情侣的帽子,围巾,手套戴,走 在一起,多亲密。或者,你可以把想 法告诉她,她也可以自己加点钱买 喜欢的礼物呀。去年情人节时,我 的舍友就是自己加了60元拥有了 -只心爱的真皮钱夹。

100元,那就买点好看的文具 吧。现在有各种非常有创意的本 子,我看到一款牛皮面的本子, 特别可爱,配支精致的钢笔,100 元够了。女孩子都喜欢精致的东 西,而且可以记录心情,如果我 男友送我,我会很开心。

不知你的女友是否爱看书?如 果喜欢的话,可以让她列个书单, 自当当网给她买回来。100元,可以 买好几本书呢,想想就美美的。

-百 合 我想要个移动硬盘,我已经 告诉男友了,今年圣诞节他就送我 一个大容量的硬盘。我觉得礼物还 是实用好,我们都是穷学生,实用 的礼物就是最好的礼物。

女儿给我要耳机,说好的耳机 听歌好听,耳朵也不受伤害。100元, 可以买个稍好点的耳机吧。

一林 琳

100 元能买支很不错的口 红,一支口红可以用一整年,用 过的口红保存起来,是很好的纪 念。不妨考虑一下哦。

女孩子都喜欢一些精致零

碎的小东西,100元可以买一个不 错的化妆盒,放这些小零碎,可 以用很久,甚至结婚后都可以用 的。等结婚后条件好了,还可以 放钻石进去呢,呵呵。

- 静 语

100元,可以买相当漂亮相当 好的保温杯子,冬天冷,送一个 保温杯给女友,既实用,又表达 你对她的体贴和关怀,无论上课 很有用处的。

还是外出,都

礼物一定要精致,100元买件 大衣只能是地摊货,但买双打底 裤袜则是精品。送她一双保暖性 好的打底裤袜吧,可以带她一起 去选,她一定开心的。

买套护肤品,适合年轻女孩子 用的护肤品价格不是很贵,100元 能买一套。或者办张美发卡给她, 总之能让她漂亮,她就会喜欢。

——小 远

100元可以订一年的杂志,给 她订本喜欢的杂志是不错的选 择。精神食粮最滋养人,而且每 个月都能收到来自你的礼物,多 甜蜜呀。订阅杂志还有额外的小 礼物赠送,很划算的哦。

问问她想要什么,然后去 买,国人大都不好意思,在西方, 新人结婚时会直接把需要的东 西列清单,让朋友准备。直接问, 告诉她预算就100元,呵呵,或许 她只想吃顿好吃的呢。

看场电影吧,还能再吃顿快

一小雅

淑怡小结:

提起圣诞礼物,心里便暖暖 的。茶友们推荐的小礼物都非常 可爱,相信小郝一定能从中选出 最适合的一份礼物来表达爱心。 在淑怡看来,给女友买一个精致 的保温饭盒也不错,或者一双精 致的银筷子,呵呵,民以食为天, 有精美的餐具,普通的饭菜也会 有好的滋味呢。祝大家圣诞快

下期话题 -

清理厨房死角 干干净净过新年

英子来电说,新年就要到 了,她准备把家里彻底清洁一 下,干干净净迎接2012年。她 特别想咨询下午茶的朋友,厨 房如何打扫?有哪些死角需要 格外注意?

邮箱:jiashipindao@163.com 博 客:http://huixinrexianblog.163.com

♥宝宝相册♥

做个有内涵的小女生

我叫丰梦瑶,是一位小女 生,生于2007年8月30日,属小

我兴趣爱好特别广泛,比 如旅游、游泳、画画、唱歌、跳 舞,尤其喜欢踢球。我的梦想 是长大后周游世界,尝遍天下

我在家可是个乖乖女呦! 爸爸妈妈下班回家,我会摆好 拖鞋,我还会帮妈妈扫地、刷

碗,整理家务 爸爸妈妈希望我能健康 快乐地成长,长大后能成为一 个素质高、有内涵的小公主。



♥家有仙妻♥

妻贤家和

文/袁传伟

血浓于水。父母相继离开人 世后,作为家中的长子理应对弟 妹两家多份关心和责任。可现在 哪个男人都知道,如果妻子冷淡 自私任性吝啬,或者是没爱心嫌 麻烦,都将难行长子义务,时时 处于尴尬之境,事事都有难言之

感谢妻子,她无愧于长嫂的

妹妹对婚姻失望执意要离 婚,这是无奈的选择。身心憔悴 的妹妹最需要关心和温暖时,妻

子义不容辞地站了出来,在说和 无望的情况下,无比关切地为妹 妹心理疏导;远在武汉的弟弟夫 妻俩为琐事闹矛盾,妻子知道 后,一个电话打了半小时,晓之 以理,动之以情,说得弟弟和弟 媳都不好意思;弟弟单位破产, 一夜之间弟弟成了无业游民,妻 子比谁都着急,动用了所有关系 说尽了好话,事情虽然没有办 成,却贷款几万让弟弟作为小生 意的启动资金;今年年初,远在 外地工作的妹妹被诊断患病需 要立即手术,妻子知道后,寝食 不安,专门托关系找到当地医科

专家询问二三,手术前后精心呵 护无微不至;每逢春节,妻子都 会早早地同弟弟妹妹打招呼,无 比热情地说芜湖就是你们的家, 都过来,我们一家团团圆圆…… 妻子的深明大义让我既佩服又 感动,她却平静地说:长嫂如母, 这些都是我应该做的。

善有善报。妻子心脏不好, 稍累或工作上受了委屈都随时 有犯病的可能。工作上的压力使 她这些年几次犯病,每次犯病都 需要住院医治。平时,弟弟妹妹 对她很尊重也很关心,几乎每周 都要打电话问候,反复地叮嘱。 有一次,妻子住院家中无人,妹 妹见固定宅电没人接听,急忙拨 打我的手机,见我吞吞吐吐便知 妻子犯病住院,不听劝阻当天晚 上就坐车到芜湖,直到看见病榻 上的嫂子安然无恙才彻底放心。 妹妹握住她的手含着泪水深情 地说:嫂子,你可一定要保重,我 们不能没有你啊!

妻子的贤慧,不但使兄弟兄 妹之间关系格外地和美,更是影 响着我们的下一代。普通的一家 人,普通的日子和生活,因为妻 子手足情深而凸显着普通人的 无比幸福!

慧心

你好。我和相恋五年的男友 分手已经一段时间了,内心依然 非常痛苦。我们分手是被逼无 奈,因为他身体不好,所以我家 一直不同意。前些日子,男友 的家人催促我们快点结婚, 无奈 不能让父母伤心。分手后,男友 很快和别人订了婚,这让我更加 这样快就和别人订婚呢?我还是 非常爱他的,我不知道如何才能 走出痛苦,希望你能帮帮我。

已经很痛苦了,而男友又在短时 间内和别人订婚,这让你痛上加 痛,难以自拔。现在,不妨闭上眼 睛,让自己思索这样一个问题: 如果痛苦是100分的话,和男友 分手占多少分?男友迅速订婚占 多少分?很多时候,跳出来观察 我们的痛苦,可以帮助我们理性 地面对它、处理它。

不是事件本身,而是我们给出的 解释。同一事件,每个人都有自 己的解释,这些解释是决定我们 情绪的"舵手"。

手而太过痛苦了。

帮助我们减轻痛苦的可行之路。

个理由,但反对能够促成真正的 分手,还是有你自己的心理动机 的。在内心深处,你对这个关系 定存有些许的不满,父母的反 对。正好是一个合理化的理由。 五年的感情不足以说服父母同 , 这 本 身 就 需 要 引 起 你 的 及 思。

关系。

新的生活。

也有亮的时候。"祝福深深。