



嘉宾：魏昀

华大应用心理研究院

男友玩失踪怎么办？

Q: 我和男朋友相亲认识，一见钟情，相恋3个月，关系一直非常好，每天有许多短消息可以聊，有说不完的话题，3月份我生日的时候还请他一起吃了饭，他也见了我的父母。最近，他跟我说他要换工作了，而且压力比较大，紧接着，他的应酬多起来，也不给我发信息了，电话也常常接不到。我比较心急，就问他出了什么问题，他也不正面回答，就说没事。直到一次他应酬喝醉了，我第二天有点生气，打电话态度不好，他估计生气了，之后便失去了音讯，不论我发什么信息给他，他都不回复。后来我也没有打电话给他，我昨天甚至发消息给他，分手吧，他也没有回复。我究竟怎么做才能让他回复我？哪怕是分手也要给我一个准话啊，到今天已经有4天没有一个消息了，怎么办？

A: 男友四天没有一个消息，你是不是从期待、担心、愤怒到自我否定等情绪都经历了一遍？突然音讯全无，一定有他的理由。你先冷静一下，忍一段时间之后再联络看看吧！若是夺命连环call的话，可能他会觉得你“很烦”，不利于后面关系的修复。

首先，给他充分的信任。

他的电话有没有丢失或者损坏，如果这样他可能一时找不到你的联系方式，当然更可能看不到你的消息。也可能一时遇挫，不想让你担心，想处理好再告诉你。

其次，对他关心体贴。

虽然你内心充满焦虑，但还是应该控制下自己的情绪，只是告诉他：“不管发生什么事，我都会在你身边陪着你。”万一他意志消沉到无法给予联络时，你的这份爱和体贴反而会让他感激。男女有别，让他按男人的方法安静地自己呆一会。对你也是一次锻炼和成长。

最后，给自己设置等待期限。

过了这个期限，将不再继续等待。因为就算继续等下去，他也不太会主动联络。可以请介绍人转告他“我已经等了你，你还是没消息，是时候结束了”。清楚明白告知对方分手后，心情才会海阔天空，也才能有心情迎接下一段恋情。祝你有幸福美满的生活。

(以上问题和回答全部选自华大应用心理研究院免费心理咨询热线51688988电话记录，发表时有删节)



万人相亲会核心团队出品
权威安全的交友平台

生活每天都在更新
所以这个版面显然是不够了
登录我们《有情人》微信公众号
私信后台
说说你的情感困惑
有心理大师跟你单聊
或者报名参加我们的活动
约会有缘人
常常，还会有福利哦
错过，不是现代人的风格
那就扫一下这个微信吧

“有情人”是生活周刊首创的沪上单身男女交友活动品牌

有些情感，注定是用来交学费的

【文/冷小姐】



从初衷上讲，任何一段情感的开始，都是奔着可以白头偕老的目标去的。这个道理就像说：“任何不以结婚为目的的谈恋爱都是‘耍流氓’。”当你付出了情感成本和时间成本，没人希望这样来一遭只是随便玩玩。然而，有时，天不遂人愿。有些情感，却注定是用来交学费的。

站在黑幕下，何洁忍着泪水，把双眼憋得通红，她悲伤、失望，她困惑、迷茫。她说：“十二年前，站在台上唱那首歌的女孩，一定想不到今天所有发生的一切。”

谁能想得到呢？曾经的何洁和赫子铭也是众人眼中的模范夫妻，只是这样的甜蜜并没有持续太久。结婚3年，何洁连生两胎，在她面临产后抑郁、身材走样、事业停滞的巨大压力之下，赫子铭并没有表现出一个丈夫、一个父亲应该有的担当。似乎，他还没有意识到，自己已经结婚了，需要付出更多责任。

此刻，何洁需要的是理解，是关怀，是作为丈夫的分担。单凭一个笑话已经哄不来她的开心。我想很多夫妻，在刚结婚的第一年，都要重新适应彼此角色的转变。而这个时候，他们爱情的结晶如果迫不及待地到来，这一家子的麻烦也就接踵而来。为彼此生活习惯的妥协、应付有娃之后大大小小的家庭琐事，争吵拌嘴在所难免。彼此之间，如果没有一个共识，或者任何一方不能扮演包容、体谅的角色，终将会成为

只有当你变成人格足够独立的自己，才能遇见更好的爱情。

引发“世界大战”的导火索。

可想而知，在何洁与赫子铭之间，他们还来不及思索一个二胎家庭所面临的一切。2+1+1，各种麻烦和窘迫成倍递增。这样的二胎家庭，一个妻子会遭遇哪些难题？丈夫又需要如何给予妻子体谅和照顾？像赫子铭这样的“巨婴男”似乎完全意识不到这一点。

巨婴男，似乎在中国男性里并不是少数。他们在情感层面发育成熟得比较晚，在他们的成长环境里从没有向父母学会如何表达爱，如何接收爱，如何让爱流动。他的自我人格都没有发育完全，根本承担不起一个独立家庭，给予妻子以及子女的高质量陪伴。更不用说，在妻子面对产后抑郁、精神不济时给出理解、支持、分担等方面的亲密互动。而何洁同样也是一个没长大的孩子。听不到对方的求救声，完全不在一个频道上沟通，都迷失在自己的情绪里无法自拔，没有人愿意或者意识到自己可以放下个人感受，走到对方的世界里去看一看。两个人画地为牢，直到陷入离婚的境地，最终心里剩下的只有对前任的恨意，以及对婚姻的失望。

不久前，何洁上综艺节目时，哭着说自己再也不会结婚了。然而，成长是一场兵荒马乱的痛，每个人都是连滚带爬、跌跌撞撞地前行。有些情感，注定是用来交学费的。就像子君遇见陈俊生，让她成为那个养尊处优的全职主妇。但是，当她交了这场“痛彻心扉”的学费之后，才得以完成自我蜕变的重生。其实，这个道理如此简单，只有当你变成人格足够独立的自己，才能遇见更好的爱情。

他们分手是因为都中了这些坑！

【文/闹闹女巫】

1. 要求特多，却从来不要求自己

这个问题男女都有，普遍存在！比如说，天秤男觉得双子女太爱闹腾，然后发了一顿脾气，说双子女不够成熟稳重。双子女就很灵活地变安分了，天秤男又开始觉得双子女太安静了，都没有那种撒娇的无忧无虑的快乐感了。这种就是典型的，只要是自己看不顺眼就觉得是对方不对，一味要求别人。

2. 吵架东拉西扯，顾着发泄情绪，没有解决任何问题

吵架的时候总是说不到重点，抱怨也是零散的。比如说，射手女劝男友戒烟，男友戒不了，射手女某日终于爆发：“你的烟灰又弹到地毯上了，你知道有多难洗吗？你上完厕所后都是你的烟味，我每次打扫你也不帮忙……”扯来扯去男友只觉得射手女在抱怨自己不做家务，烟味臭，并没有明白她的心思。

3. 大事小事都往爱不爱上扯

这一点男性朋友反映较集中，说：“和女生相处很有压力，稍有不对，就说我不爱她。”比如：不给她买口红=我不爱她；短信回复慢了=我不爱她；没办法和她约会=我不爱她；聊天没有明白她的意思=我不爱她……说实话，总是怀疑自己的感情，即便一开始很喜欢，后来很爱，但都会慢慢不爱。