嘉宾：胡新

心理咨询师

32岁的初恋，为何如此不堪？

Q：我是一名32岁的女性，去年认识了个男朋友。交往了半年后，男朋友竟背着我跟其他女生结婚了。后来我怀孕了，直到5个月，他才告诉我真相，他说女的不能生育，但他们感情不错，然后跟我说他会离婚跟我结婚，让孩子正常来到世界，但他可能不会跟我在一起了。我很纠结，总觉得没了他可能活不下去，另一方面我的年龄这么大了，如果这时不要了孩子，以后不知还会不会有，又不敢将真相告诉家里人，这样的日子真的很难过……

A：很显然，这样的境遇对女性来说可谓是晴天霹雳。一边是自己好不容易付出的真情，一边又是男方的欺骗，处在两段感情中纠缠不清。而你，又因为他而怀上了孩子……可能一时还来不及处理自己的忧伤，又不得不面对孩子是该生下来还是不要了这样的现实抉择。更何况，由于父母还对此一无所知，对于他们会是怎样的反应也充满了不确定因素。

如你所说，现在的你已有5个月身孕，这种情况下，如果不尽早做出决定的话，随着时间的推移，或许可以留给你的选择就越来越少了。

虽然我不太清楚你与家人的关系如何，平时的互动频率、深度与方式，但单从上述两个方面来看，或许将这一切告诉家里是目前相对稳妥且具备可操作性的选择。不论最终你的选择是什么，它都能在最大程度上为你身体状况的恢复带来保障。诚然如你所言，你对告诉家人这个选项上会有切身的顾虑，但我们往往需要本着“两害相权取其轻”的原则，做一个相对来说给自己的伤害较小，同时好处又相对多一些的选择。

至于你说的和男朋友之间的情感的纠葛问题，因为第一次恋爱的缘故，你对于爱的感觉的拿捏，情感分寸的把握，以及遇到这类麻烦时该如何用适合自己的方式去面对等等，都缺乏足够的把控感。另一方面，问题的解决很多时候单独靠你的一己之力是不够的，也需要对方来和你坐下来，给你一个确定的说法，而非遥遥无期的空头承诺。

只有让现实层面的状态得到明确，你才有可能去整理自己的思绪。否则，在情感状态还处在充满变数的情况下，你会很容易随着对方的态度改变而摇摆不定，也就很难去安放自己的心，去有效地处理自己的感情与情绪。希望你能尽快找到一个属于自己的突破口，按照轻重缓急，将各个问题点排序，然后逐一突破，找回往日的从容。

（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
或者报名参与我们的活动
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呗

“有情人”是《生活周刊》首创的沪上单身男女交友活动品牌

关于爱情归宿的几种观念

【文/冷小姐】

几日前，在朋友聚会的饭桌上，大家聊起身边的情侣。六对儿伉俪中，现在有三对儿已经离婚，一对儿貌合神离，分居冷战；只有两对儿还安住在正常的婚姻状态里。大家唏嘘不已，聊开了以后，单身的朋友更加迷茫了，关于爱情的最终归宿，似乎真有那么一点儿前景渺茫。

有人说，真爱难觅，单身潮浮动，离婚率高企，特别是在当下这个倍感焦虑的年代，面对外界巨大的更迭变幻，连我们自己都迷失了，何谈爱情？这跟最近先锋导演孟京辉呈现的舞台作品《关于爱情归宿的最新观念》情景类似。这个荒诞的戏剧作品始于2002年，当年主演它的演员包括廖凡、吴越、陈明昊，都从话剧演员走上了更大的舞台。16年之后，这个故事依然具有很强的现实意义。它讲述的是一个后工业时代的都市寓言。企鹅姑娘救了一个准备自杀的男人并爱上了他，可男人遭遇种种骗局，于是不得不隐藏面容，把自己变成另一个人的脸。被盗用面孔的另一个男人也因此无法正常过自己的生活。于是另一个男人便开始像企鹅姑娘寻找真爱一样，来寻找自己的身份……

在若干爱情归宿里，首先你得知道自己是谁。

带着一个长长的有点拗口却不失哲学色彩的名字，《关于爱情归宿的最新观念》是一种无语的沉默，思绪的躁动，同时伴随着想象的不安和对爱情幻灭的桎梏。孟京辉导演带领黑猫剧团呈现了一种对生活独特的观察视角，在舞台上这虽是一个荒谬的时空，却映射了现实世界中的爱情群像。时代背后超速运转带来的困惑，理想的变迁，还有对亘古不变的爱情在当前社会背景下的重新认识，这涉及一个终极哲学发问：“我是谁？”沉淀了16年的作品，对于爱情归宿的发问依然振聋发聩。我们仍旧看不清自己是谁，究竟想要什么，想过一种什么样的生活。对待爱情归宿的观念，越来越多的人随缘，这看似开放包容，却隐隐藏着一种有也好无也罢的出世感，其背后的消极情绪，有个人根源，也有周遭环境使然。

当你确定不了自身的航向，爱情之舟不是随波逐流，就是掉进深渊，无法自拔。在若干爱情归宿里，首先你得知道自己是谁。你就好比爱情中的原点，一切美好的开始和最终的归宿，都是以这个原点为坐标的。

爱自己，从离开不爱自己的人开始

【文/闹闹女巫】

很多人都说不知道怎么爱自己。其实爱自己，有一个很快速的方法，那就是离开那个不爱自己的人。这里，不妨分享一个身边的故事：小花和男友相识了好多年，并陪伴他创业。小花也不是没有自己的发展，她也有自己的才华，但她当时真的很爱自己的男友，对彼此的未来十分笃定。在他经济拮据的时期，选择了裸婚，不管大家的反对。现在，他们还有一个儿子。

可是，随着他事业越来越好，他开始对她表示嫌弃。觉得她落后，跟不上时代；觉得她啰嗦，每天都很烦；觉得她只会处理琐碎事，注定了只能当家庭主妇，拿不出台面。最过分的是，他开始出轨。是的，陪伴自己十几年的糟糠之妻，一起经历生活浮沉的战友，他说抛弃就抛弃了。

她只好悄悄以泪洗面，既不知道如何找到老公，也不知道如何宽慰儿子。后来，她老公回来了，但这却成为了更坏的开始。老公没有解释，没有辩白，甚至说“我回来是为了儿子”，然后，就是无言。老公收拾了个人物品，和儿子谈了几句，又走了。

小花尝试各种努力，但两个人的关系没有任何改变。小花变得歇斯底里，只要是有关自己老公的事，哪怕是沾了一点边，都会炸毛。歇斯底里大概坚持了1个多月，小花就彻底想明白了。想通真的是件神奇的事，只需要那么一瞬间，那么一点放下。

现在的小花，变得更成熟，更优雅，同时，她变得更温柔。她和我说：“我现在比原来好多了，想通了，放下了，也就不再纠结了。原来想通了，一切都会变得那么顺利，自己也爱笑了，也更坚强了！以前以为，有稳定工作，照顾家庭之余和朋友聚餐，有自己的成就感，会犒劳自己，就是爱自己。原来，纠结一个不爱自己的人才是最自我折磨的事！爱自己，其实就是离开一个不爱自己的人。”