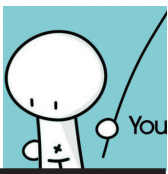




嘉宾：胡新



心理咨询师

渴望关注又害怕接触，我该怎么办？

Q：我是一个很内向的人，却常在网络上发表一些文字想得到他人的关注，而且还想要别人最好可以立刻回应。如果别人没有立刻关注，心里就会难受，怀疑别人不喜欢自己（不是男女那种喜欢。不过比起女生，心里更想要男生对自己关注，现实生活中害怕和男生接触，不知道怎么和男生接触）。

在网络上渴望他人的关注，在现实生活中却是一个默默躲在角落里。害怕被人注意到自己的各种缺点，害怕与人接触，不敢看别人的眼睛说话。

A：看了你的来信，给我一个最大的感觉是，你的内心充满了纠结，而纠结的关键字是：在乎。

由于你的内向，所以相比起外向的人来说，可能更难以感受到他人的在乎。然而或许正是因为如此，你才对于他人的在乎更加敏感——敏感一词再往下说体现在两方面：一方面对于在乎的渴望度更加急切；另一方面则是他人的不在乎的行为更容易激起你不安全的感受。

此外，通过你的描述，我感觉你还是一个对自己比较关注和了解的人，也经常探索自己的内心状态，知道自己对于他人互动的迫切需求与渴望，尤其是与男性之间的情感联结——这点对于你来说是一个优势，可以清楚地看到自己的问题。

只不过，虽然你自己也做了不少努力，但似乎依然不知道怎么去突破。不论是在网上还是在现实生活中，你都普遍存在这种渴望关注与退缩的矛盾状况。随着这些情景的累加，也就越发强化了你难以和他人建立关系，甚至害怕与他人互动等情况发生。

因此，我猜想，这种现象的产生可能更多地要追溯到你的青春期或者更早一些时候的经历。比如，在你从小孩子的状态成长为一个成年人的过程中，你的内心发生了怎样的变化？遭遇过哪些不开心的事？或者还可以回忆一下在你更小的时候与家人以及周围小伙伴们的互动情况等。

你也可以跟家人或朋友探讨这个问题，听听他们对你是怎么看的。如果你不想与熟人讨论这些问题，也可以找专业的心理咨询师。

这就好比一个人，他的力量再大也难以将自己举起来一样。冰冻三尺非一日之寒，即使找到了问题，也难以一蹴而就得到改变。因此，不论你是自己探索和梳理还是寻求帮助，只要能够在这个过程中感受到自己的变化就好。如若不然，你可能会为自己无法一下子好起来而难过、自责、生气……那样反而可能会加重你当前的状况。

（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）



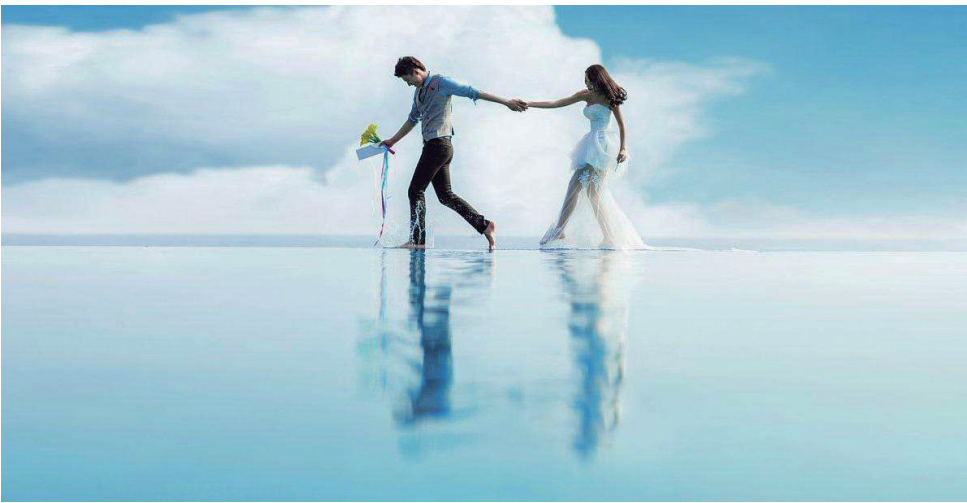
生活每天都在更新
所以这个版面显然是不够了
登录我们《有情人》微信公众号
私信后台
说说你的情感困惑
有心理大师跟你单聊
或者报名参与我们的活动
约会有缘人
常常，还会有福利哦
错过，不是现代人的风格
那就扫一下这个微信呗

万人相亲会核心团队出品
权威安全的交友平台

“有情人”是生活周刊首创的沪上单身男女交友活动品牌

你的青春里住着的人是谁？

【文/季雨欣】



你的头像也曾经是阚清子和纪凌尘吗？你的青春里也曾住过一个人吗？

去年一年，由于《亲爱的客栈》的热播，使清尘CP火了一把。喜欢闹情绪的清子，每次暖心安慰她的老纪，让观众们似乎看到了爱情最美好的样子。小情侣们纷纷用他俩的照片当情侣头像，模仿清尘CP的拍照画风，热度一直居高不下。

“大家好，我是演员阚清子”，“大家好，我是阚清子的纪凌尘”。连名字都这么匹配的两个人，可是，就在7月28日，阚清子纪凌尘因为分手上了微博热搜头条。

不由让人想起一句陈年魔咒：娱乐圈还有没有爱情？还让不让人好好吃糖吃瓜了？

其实从今年四月份开始，网友就曾经猜测两人已经分手。甚至有网友就因为看到节目中他们吵架太多而进行预言：

节目中纪凌尘曾问阚清子，30岁，忙好嫁我可好？现实中纪凌尘没有兑现承诺，阚清子微博po出黑白照配文感慨说人生进入下一程。

我们每个人的青春里都住了一个人，这个人让自己为他付出自己的所有，但是终究敌不过时间的流逝，到头来不过是一个人的浮世清欢，一个人的细水长流。

在某档电视节目中，阚清子曾经大谈爱情观，直言：“如果两个人目标不一样就可能分开。”她认为，爱情中有5个需求：惊喜、金钱、服务、肌肤接触、陪伴。如果在某一时期恋爱双方最需要的需求不一样，就可能会分手。当时的阚清子，似乎也早就做好了分手的心理准备。

清尘CP的爱情故事仿佛是惊鸿一现的昙花，最终败给了时间和现实。

每个人都是一座孤岛，渴望爱与被爱，却不知如何表达，“我有一个故事，说给懂的人听”。其实等到真正懂你的人出现了，哪里还需要你用什么言语表达。只是，谢谢你赠我空欢喜，让我在今后的日子里，有了对比。我们每个人的青春里都住了一个人，这个人让自己为他付出自己的所有，但是终究敌不过时间的流逝，到头来不过是一个人的浮世清欢，一个人的细水长流。

虽然那个女孩等了那么久，但是，当等待唤不醒真爱，抓不住的沙，那就扬了它吧！

突然想起有人说过，如果你错过曾经很爱你的人，直到某一天幡然醒悟你会后悔不已。我们这一生也许会在离开以后才学会成熟，但是没有女生愿意用离开教会他成长，用自己的青春教会他如何去爱别的女生。爱情本来就是如此纠结的一部内心大戏。

阚清子和纪凌尘由于年龄层次不同，心智也不一样。30岁的女人想求安定，25岁的男人却还长不大！很早之前就有人猜测过阚清子纪凌尘会分手。

在综艺《亲爱的客栈》中，两人经常因为一些小事发生争吵，每次阚清子生气纪凌尘都不知道为什么就放低身姿去哄她，阚清子被他一哄马上就心软了，都说“阚清子有一千个生气的理由，纪凌尘就有一万种哄好她的方式”。

但两人之间的问题始终存在，始终没有解决，只是被暂时地搁置了，他们一次次为同一件事发生争吵，刚开始观众觉得还挺有意思的，但随之他们越来越别扭，发生争吵的情况越来越多，观众对他们的喜爱度也随之下降，慢慢地变成了反感。

曾经，我以为你是我的全世界，你走以后，我的全世界都是你。童话里的故事本来都是骗人的，只是我们执迷得太深沉。遗憾是我们共同的青春。