



远嫁没有获得幸福，我该怎么办？

Q: 因为性格比较要强，嫁得比较远。很难向别人示弱，也不会向朋友谈触及内心的问题。现在感觉焦虑和抑郁，只想睡觉又睡不着，深夜的时候心情会很压抑。因为远嫁，饮食习惯、风俗等都不一样，和对方也很难沟通，越发觉得生活没有盼头。这是抑郁症的表现吗？该怎样跳出这个怪圈呢？

A: 信中最醒目的两个字就是“远嫁”，但看了你信的全部内容后，似乎感到你的状况和远嫁并没有因果的关系，因为你的远嫁无关爱情。

你文字背后的故事有很多，行为背后的意义也值得探索。你的要强和远嫁似乎在向某个重要的人（父母？）表达愤怒和攻击：我就是要离开你，远远的，让你为曾经对我的伤害和不重视感到内疚，我就这样让自己过得不好，因为这是你们造成的，你们痛苦了我才能获得安慰，我才能感受到自我的存在。因为远，所以嫁。

不肯示弱的人，内心的动力是强大的，是执拗的力量让你所向无敌。因此你在告诉全世界自己的强大，也就不可能放下身段和他人分享真实的自我。

你说“因为远嫁，饮食习惯、风俗等都不一样，和对方也很难沟通，越发觉得生活没有盼头”，只能说是你盲目走进了婚姻。你把丈夫称为“对方”，没有一丝的情感色彩，在连对方的生活习惯、地域差异都完全不了解的情况下就远嫁他乡，到底发生了什么？也许不管不顾的远嫁他乡，是在逃避你不能处理的事件和问题，暂时缓解了你的焦虑。但你把婚姻当作了救命的稻草，更大的问题必然出现，和“对方”很难沟通也就是必然，他不过是你的工具而已，和陌生人无异。你把自己投进了一片无望的汪洋，此时希望可以为自己找到一条小船……

在你个人信息缺乏的情况下，我只能很主观地进行猜测和分析：你的原生家庭是怎么样的，你是在怎样的环境中长大的孩子，你对自己的未来有着怎样的期许，你现在的状况家人是否知晓，你过得不好有谁会为你难过，如果可以回到从前你还会选择远嫁他乡吗……

“该怎样跳出这个怪圈呢”，这是你想要的答案，但恐怕三言两语没有办法说得清楚，因为你不只是要跳出这个“圈”，你要做的是重新审视你走过的路，你为什么会走上这条路，背后的动力是什么，接下来的路你要怎么走……修正错误的婚姻，让自己重获自由，找回自己的生活，自立自强，为自己负责才是当务之急。

三毛在《雨季不再来》中说：雨下了那么多日，它没有弄湿过我，是我心底在雨季，我自己弄湿了自己……

（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

最好的婚姻就是嫁给爱情

【文/季雨欣】



近日，张馨予在微博上发文：“我是个任性的人，这一路跌跌撞撞地走来，发现人生要学习的地方还有很多。我曾经想过如果我嫁人了，一定不是因为年纪到了，更不是因为彼此条件合适，只有一个原因：嫁给他，嫁给爱情。”并晒出求婚照和婚纱照宣布领证结婚。

张馨予穿着蕾丝镂空长袖款婚纱搭配花苞发型，而一旁的老公穿的则是深蓝色礼服套装内搭白色衬衫。两人十指相扣，手上拿的白玫瑰象征着他们纯洁的爱情，两人不同方向的单眼眨眼动作真的很俏皮可爱。

张馨予的老公何捷大家可能不太认识，他是一名军人，不过千万不要以为他只是一名普通的军人哦！何捷是武警特战指挥员、武警特战队员、武警军官、海外警卫队员、上尉警衔，最重要的是他出生于军人世家。

张馨予嫁给了军官，现在就是军嫂了。央广军事还转发了张馨予的微博并称：“军嫂，你好~”这都得到官方祝福了。张馨予和何捷，明星和军人之间的爱情，网友们大呼：这就是现实版《他从火光中走来》啊！小说《他从火光中走来》就是写的男消防员和女明星之间的爱情故事，没想到让张馨予和何捷给撞上了。

再晚也要嫁给爱情，谁能知道下一秒你不会遇上一个对的人呢？

回顾张馨予坎坷的爱情之路，觉得她此刻的幸福令人欣慰。

嫁给爱情，大概是很多人对于婚姻与爱情结合最好的期待了吧！钱钟书曾在《围城》中说到，“婚姻就像一座围城，城外的人想进去，城里的人想出去”，关于婚姻，如若将就，和一个不爱的人一起生活，那么婚姻就会变成一座牢笼。

当你慢慢长大，慢慢成熟，你可能会发现自己很难找到一个互相爱慕的人了，所以这时候，你要努力变得足够优秀，直到你在遇到互相喜欢的那个人时，能够骄傲地说：幸好这么多年我没有辜负自己，让我遇到足够好的你。

年轻的时候，你曾想过找一个男朋友，毕了业就结婚，然后可以两个人一起打拼，也可以一起柴米油盐，相看两不厌。可是当你慢慢经历了一些事情，对爱情的要求越来越高，对另一半要求他爱你入骨。也许是现实让你深感情之冷漠，你想要一个温暖的港湾，那里有一个你爱如生命的人，他爱你胜过爱他自己，似乎只有这样，当抛却世态炎凉的时候，你才会深感欣慰，你才会很开心地像拥有了全世界。可是同时你也发现找一个真心爱你的人好难好难，告别校园的纯粹，在这个社会上充斥着各种利益和名誉，那个值得你爱的人在哪儿啊。

在你认知里，两个人在一起的方式就应该是：在一个人做饭的时候，另一个人给他个后抱；一起吃饭开开心心，你逗我笑；一起窝在沙发上看电视，我睡在你怀里；我们可以一起去面对风雨行走天下，也可以柴米油盐，平淡一生；在外人面前，你总是护着我，只允许自己“欺负”……许许多多你所想象的爱情应该有的模样，所以你不愿将就，不愿一厢情愿也不愿嫁给一个你不爱的人。我们不知道能不能这样去苛求生活，我们知道的是我们不应该让自己受委屈。

对我们大多数人而言，我们都需要爱情，需要那个你想要为他付出生命的那个人，需要一个人对你发自内心的爱和体贴，你认为这样的人生才算圆满。但是有时候缘分并不合你意，所以我们要在自己所能抵抗的范围不屈就于生活。你对爱情的苛求程度也意味着你的人生是幸福的还是孤独的。有人说那些不婚主义只是还没遇到对的人，或许已经失去了自己最爱的人，谁知道呢，这世界最复杂的就是爱情和说不清道不明的缘分。

再晚也要嫁给爱情，谁能知道下一秒你不会遇上一个对的人呢？