



被冷落为什么会恐惧抑郁？

Q: 为什么一旦受到冷落, 我的内心就会恐惧, 挣扎, 喜欢的人对我冷漠, 我的心就会抑郁到恐惧的感觉?

A: 你说喜欢的人对你冷漠, 冷落你了, 你会恐惧挣扎, 我想知道这种冷落是什么样的, 是作为攻击武器有意为之还是无意的? 你恐惧的程度又有多大? 一般来说我们受到冷落心里都会不舒服, 与人交往时, 我们都喜欢对方关注自己, 特别是喜欢的人, 会希望对方注意力一直在自己身上。

如果不是喜欢的人冷落你, 而是一般的朋友或者同事, 你会有同样的恐惧吗? 如果只是喜欢对象才会引发很强烈的恐惧, 那么很可能他激活了你一部分不安的依恋: 也就是说你在你的成长过程中没能有一个稳定的可依赖对象。这种缺失可能让你经常需要面临一些引发恐惧的危机。

我们经常会害怕自己的强烈情绪, 比如恐惧或者愤怒, 好像它们会把我们吞没, 情绪强烈的时候会觉得特别无力且慌张, 但当强烈情绪被激起时, 往往也伴随着修复的契机。我们无法回到过去以改变自己的经历, 然而那些经历带来的情绪潜伏在我们体内。当它们再度被看到的时候, 我们可以回顾这种情绪一开始所发生的场景, 然后去感受当时的情绪。之所以情绪会被累积并压抑, 是因为当时的我们没有能力去处理, 可能也无法理解它们。

而现在我们有足够的认知去看看当时到底发生了什么, 比如, 以你喜欢的人引发的恐惧为例, 你可以去回想你第一次被冷落, 甚至被遗弃时, 是什么场景, 那时你担心什么, 你的恐惧是什么, 当时又发生了什么。

一般来说抑郁是指向自己的攻击, 当我们不被善待时, 经常会觉得是自己做错了什么, 所以看看当时到底发生了什么, 也可以认清自己的处境和责任, 解放对自己的指责。或者在类似的被冷落时追问, 你所害怕的是什么, 就这样在一次次的触发中寻找情绪的源头。当我们了解了自己情绪的来源, 就会对自己产生理解, 能给予自己宽慰。如果情绪强烈到没法进行理智思考, 不妨找心理咨询师协助处理。

(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

谁拆散了魏璎珞和傅恒？

【文/两条鱼】



宫斗剧中很少看到真爱。

一群女人勾心斗角, 你使绊子我下黑手, 太监婢女无不成为斗争的工具, 连男人(多半就是那个皇帝啦)也成为各种斗争的道具。皇帝呢, 一会宠幸这个, 一会宠幸那个, 对谁都深情款款, 遇到事儿, 又立马翻脸, 罚禁足, 贬封号。

很多人看了《延禧攻略》, 都大赞剧中乾隆皇帝对富察皇后是真的爱情, 可就是这位皇帝, 一面“深爱”皇后, 一面却念念不忘那个处处忤逆他的野丫头, 用表面上的深恶痛绝, 演绎了另一种难以忘怀的所谓“爱情故事”。为了占有这个浑身带刺的姑娘, 他用尽心机, 发现她与皇后的弟弟有私情, 不惜以私通侍卫的借口把魏璎珞打入大牢。这些桥段为证, 你还敢说剧中的乾隆皇帝与富察皇后是真爱?

不过这部戏当中倒真的有爱情, 魏璎珞与富察傅恒的情感相比皇帝那种龌龊的占有欲, 可以用清风拂面来形容。

魏璎珞心机深沉, 虽然开始接触傅恒公子也“居心不良”, 当仇人锁定之后, 她与傅恒之间已然没有了利用与被利用的关系。而傅恒, 宁可被魏璎珞扎一刀也要证明自己清白的劲头, 证明他对魏璎珞爱入膏肓。

可惜, 当局者迷, 傅恒公子没有想到的是, 此举恰恰违背了爱情的法则。

从表面上看, 皇帝作为第三者的插足, 是导致魏璎珞和傅恒分手的原因, 但是, 爱在心里, 你若不离, 谁能弃你! 现实中, 恋人的实际情况常常是, 压力越大, 情感越牢不可破, 反而是日常的柴米油盐会消磨掉曾经的轰轰烈烈。

如果我们说, 是傅恒自己亲手拆散了他与魏璎珞的姻缘, 你觉得怎样?

很多男人觉得傅恒是个“模子”, 为了救璎珞于水火之中, 甘于牺牲自己, 用自己毕生的幸福来换取爱人活命、出狱的机会, 好伟大! 是的, 牺牲常给人以悲壮的感觉, 当傅恒决意将自己的幸福杀掉的时候, 相信他的心里也是充满“壮士一去不复返”的壮烈的。可惜, 当局者迷, 傅恒公子没有想到的是, 此举恰恰违背了爱情的法则。

爱情的基本法则是, 除了信仰, 爱高于一切, 可以玉石俱焚, 不可苟且偷生。

如果, 当魏璎珞被关在大牢, 傅恒半夜偷偷潜入看望, 魏璎珞会更爱他。如果, 傅恒面见皇帝据理力争, 不管成败, 魏璎珞会更爱他。如果魏璎珞被发配流放, 傅恒放弃荣华一路跟随, 魏璎珞会更爱他。如果死罪, 傅恒能上法场相送, 魏璎珞会更爱他。如果傅恒决然劫狱劫法场, 不管成败, 无论生死, 魏璎珞会更爱他。

然而, 傅恒侍卫的策略是, 宁可毁我一个, 也要璎珞安好。看出来他犯了什么大忌吗? 爱情是两个人的事, 同生共死是天经地义。傅恒的举动看似牺牲, 但他牺牲的真的只是他一个人吗? 没有了“男猪”, 美好的爱情怎么附着呢?

所以, 不管是不是性格刚烈的魏璎珞, 任何一段感情中, 一方的出局, 都意味着这段感情的终结, 所以傅恒后来想以军功争女人的想法实在一厢情愿, 不要说皇帝不会同意, 魏璎珞也不会同意。理由很简单: 在危难时, 不管是放弃还是牺牲, 你放弃或牺牲的不仅仅是你, 也是我们那段爱情。危难见真情, 既然放弃, 何来追回? 你放弃了一次, 谁知道会不会有第二次?

所以, 看官们大不必为傅恒的情场失意唏嘘, 他所受的一切, 都是他该受的。