

学习爱 传递爱 珍惜爱

## 大龄女

女人对待婚姻可分为三种不同态度：一部分人是早早步入婚姻的殿堂，早早生儿育女，享受家庭主妇的生活；再有一小部分是崇尚单身主义，不愿走进围城；还有一部分是想嫁人，却由于种种原因嫁不出去，到了年过三十，仍然待字闺中。第三种情况就是我们通常所说的大龄女。

成为大龄女后，一些女性在

有过N次相亲，N次失败的经历后，很容易产生各种心理障碍，容易陷入“越嫁不掉，就越嫁不掉”的怪圈。自卑、封闭、逆反，伴随左右。

专家认为，大龄女要想成功出嫁，结束待字闺中的生活，真正的救星还是大龄女性自己。首先要做的，便是消除这些心理障碍。如果自己束缚自己，自己剥夺了爱与

被爱的权利，只会让生命之树过早地枯萎。

要相信大龄女性也是花，虽然开得迟一点，同样拥有开花的权利。缘分未到时，静静等待，缘分到来时，不要错过。放弃不切实际的幻想，婚姻是过日子，不是每天都有风花雪月。脚踏实地地择偶，而不要在梦中浪费青春。



**本栏目特邀专家：**  
安徽省阳光心健心理咨询中心主任  
安徽省心理咨询学会副会长  
**江俊**

## 情感面对面

主人公：刘莎

刘莎今年已经32岁了，但是至今单身。刘莎说：“其实自己并不是很挑剔的人，只是没有碰到合适的人。现在就想找个人，真的爱我，真的能够安心跟我生活。”

在大学里，刘莎由于成绩较好，在班级里较为突出。同年级的男同学也经常找刘莎一起学习、玩耍。刘莎虽然名字很女性，但是长得可是活脱脱的男孩样，短头发、衬衣、仔裤，很帅，缺少了一些女性的温柔和妩媚。由于刘莎的性格外向，洒脱，不少男同学都感觉刘莎就像是个哥们。

大学毕业后，不少同学都纷纷成家立业，渐渐地刘莎感觉到原来的那些哥们，其实是有各自生活的。

就在刘莎上班的第二年，单位来了一位实习生肖扬，虽然小伙子脾气很好，但是由于长得秀气，却遭到刘莎经常地嘲笑和嬉闹。

刘莎自认为不喜欢肖扬这类型的人，可是肖扬却对刘莎情有独钟。

最让刘莎有些为之动容的是，刘莎在结束短暂的初恋后，非常伤心，一天下午下班后，刘莎将自己关在办公室里。这个小动作被细心的肖扬看到了，肖扬默默地在自己的办公室里待着，静静地听着隔壁办公室的声音。大约三、四个小时后，刘莎开门出来了。

刘莎怎么也没有想到，肖扬站在门口，将刚买的晚餐递给刘莎。下班后一直没有吃东西的刘莎，顿生感激，一顿狂吃，填饱肚子后，刘莎还不忘调侃肖扬一句：“兄弟，够意思。”

几天后，刘莎得知肖扬的实习结束了，但是没有留在单位，而是去了其他单位。这让刘莎多少有点失望。



在刘莎28岁生日那天，竟然意外地在路上碰见了肖扬。只是肖扬的身边已经有了位美女陪伴。这一次相见，给了刘莎不小的打击，原来每天活蹦乱跳的刘莎不见了，取而代之的是，经常发傻的刘莎，或是托着腮，或是在窗前一站就是一两个小时。刘莎说，“那时我才感觉自己是在喜欢肖扬的，而且这几年一直在等待。”

刘莎开始接受相亲了。她与一位叫刘晓波的男孩子相处半年后，虽然不是很满意，但是由于双方家长已经开始见面了，刘莎也就迁就着，答应准备结婚事宜。没想到刘晓波的家长竟然提出一个要求：刘莎家里要购买一套新房，才能结婚。

在追问刘晓波到底什么原因时，他怯生生地回答：“我妈说，你年纪大了，家里人很想把你嫁出去，肯定会给不少彩礼，如果现在不让你们家出钱，结婚后，就肯定

不会拿钱买房子了。”

三天后，刘莎与刘晓波分手。

现在刘莎已经32岁了，家里人也很有着急，担心刘莎年龄越来越大，嫁不出去，而刘莎并不是不结婚，她只是想找个自己喜欢，对方也爱自己的人结婚。

刘莎说，有时，看到别人小两口亲近，或者看到小夫妻带着孩子，就受不了精神上的摧残。现在甚至怀疑自己有点神经质了，不知道现在到底是该随便找个人结婚，还是坚持自己的观点，找个自己喜欢，对方也爱自己的人结婚。

### 心理专家建议：

刘莎个性特点有些豪气，看不上那些扭扭捏捏，总是在小处周旋的男孩。而介绍的男孩，性格特点里正好有这些鲜明特点。这样容易造成刘莎和所谈对象的观

点无法对等起来。

1、鉴于你的性格特点，适合在交往圈中结交朋友，而不是由人介绍。在工作中，朋友聚会上，会更能展示你的优势。

2、如果确实没有交往圈这样的条件，那么由人介绍后，要给对方继续了解的时间和机会。而不是几次见面不行，立即拜拜。要明白，不能因为在树林中遇到一只自己不喜欢的鸟，就觉得整个林子里的鸟都很不讨人喜欢，都很不堪。以点盖面的想法不可取。

3、不管是“随便找个人结婚，还是找个自己喜欢的，对方也爱自己的人结婚”，这都是极端的想法。刘莎需要脚踏实地地评估自己目前状况，少些幻想。既不能将自己当白菜甩卖，也不能指望王子和公主在月亮船上幸福荡漾的爱情生活。“顺其自然”的心态对刘莎会有帮助。

记者 王玉

# 找个人来爱我

## 情感急诊室

**案例一：**我今年31岁了，父母一直在催我找对象结婚。我以前谈过一个女友，她脾气很不好，我对她实在忍无可忍之后分手了，但我现在真的觉得一个人挺好的，反正我现在一点结婚的念头都没有，但父母催得我又确实很烦。

**点评：**曾经恋爱时的挫折和伤痕可能在您心里留下了很深的印记，所以现在不是太敢去面对新的感情。这都可以理解，每个人都有权选择自己喜欢的生活方式。同时要理解父母的心情，也跟他们好好地沟通，父母最大的心愿就是孩子可以健康快乐。相信好好地沟通父母会明白的。

**案例二：**我跟男友谈了一年多了，以前我是一个挺开朗的女孩，现在我越来越觉得自己有点慢慢迷失自己了。因为好像我所有的生活时间、安排都以他为中心，当他一旦不在的时候我就不知道要做什么了。我觉得好像两个人联系太紧密了会让我感到很压抑。

**点评：**人的需求是多方面的，爱情只是生活中的一部分。亲情、友情、个人生活及爱好也都是我们内心所需求的重要方面。所以在爱情中两人对于“度”的把握就是很重要的方面，这个“度”也会因人而异，建议你跟男友好好沟通一下，找一个让你们两人都能感到舒服的相处办法。

## 微情感

**【心理舒缓】：**有时候沉默真好，可以假装什么都不知道。心里明镜似的，知道言多必失的厉害，但更知道不能把这种反感说出来，神情中更不能流露出来，于是，便用沉默来防患未然。

**治愈系心理学：**让女人念念不忘的是感情，让男人念念不忘的是感觉。感情随着时间沉淀，感觉随着时间消失。终其是不同的物种，所以，谁又能明白谁的深爱，谁又能理解谁的离开。

情感主持热线：

电话：0551-5140885(每日15:00~18:00)  
QQ：124424913(每周四上午9:00~11:00)  
微博：<http://weibo.com/2127420971>  
邮箱：[aiqinghaiscxb@126.com](mailto:aiqinghaiscxb@126.com)