

当婚后再遇“梦中女神”

爱课堂

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

主人公:王勇

看过《那些年我们一起追过的女孩》的人都晓得,很多男士都承认心里都住着一个沈佳宜。

读高中时,我有幸遇到心中的女神。那时候,我们两个是同班同学,玲玲坐在我的斜前排,说不上为什么,她的侧影让我很安定。那个时候我就对自己说,以后非她莫娶了。

高中繁忙的学业,压得我们快要窒息。终于,我们都顺利考上大学,但不在一个城市,我相信距离产生美。接到通知书的时候,我鼓起万分勇气,跟她表白了。听了我的表白,她热泪盈眶,原来,在我偷偷喜欢她的时候,她刚好也对我有好感。就这样,美好的爱情,美好的初恋,就在我们的大学时代播种开来。

大三的时候,我因为学业压力变大,去看女朋友的次数时间都变得少了,因为这个事情她一开始表示理解,后来就一直抱怨我,抵不过她的抱怨,我俩渐渐疏远,美好的爱情理想跌进低谷。时光荏苒,毕业,是对每对校园情侣的一次考验,这道题我们彻底不及格。因为工作分隔两地,我们俩的爱情也没有逃过宿命。没等到毕业,就劳燕分飞。

虽然分手,但是我对她的牵挂一直没有断过,心里一直装着她,没有人再走进我的心。每次碰到共同的同学,想听到她的消息,又害怕听到她重新开始恋爱的消息,什么叫“近乡情更怯”的担忧我也算亲身体会到了。

终于,在我们分手后一年零七个月的一次同学聚会,一个朋友说他现在和玲玲在一起。乍一听到这消息,我懵掉了,我还一直困在旧爱里面难以自拔,没有我,她怎么能够重新追到幸福?因为这样的想法,我甚至还恨玲玲,曾经我紧握的手,现在已经不再属于我了。不过,听着朋友说着他们现在幸福的小日子,我也就忍着痛祝福他们。

恰巧,家里人看我到了适婚年龄还没有

安定,就主动帮我张罗了一场相亲,相亲的女孩温柔可爱,善解人意,有了她的陪伴,我基本治愈初恋的伤痛,为了她我也渐渐打开心扉。两年后我们就顺利结婚了,结婚前我从别人那听说,玲玲也结婚了,日子过得也还不错,我心里想,我俩今生就算有缘无分了,希望以后各自安好吧。结婚后,从朋友那得到她的号码,平时基本也不联系,只有节假日礼貌性地互相问候一下。结婚后,我俩先后都有了各自的宝宝,我对现在的生活也很满意,贤妻娇子,我认为我就会守着他们过完余生。

两个月前,就在我准备重新规划人生的时候,玲玲的一通电话让我乱了方寸。原来,玲玲发现她老公有了外遇,看着自己刚出生不久的女儿,玲玲无所适从,她哭着问我该怎么办?每一次听到她哭,我的心都快化了,虽然她现在不是我的谁,可是看到落魄的玲玲,我真的无法袖手旁观,真的很想帮她杀了那个负心汉。可是理智阻止了我,我只能尽量安慰她,抚平她的伤痛。

于是,我每隔几天就去看看她,带她散散步,缓解一下心情。可是,每当我和她并列走在草地上时,我们就像在回忆着大学时的美好,我们都极度贪恋着这种幸福,我更有一种错觉,好像此刻的她就是我的妻子,她手里抱着的就应该是我的女儿,只有我才能给玲玲幸福。

而每当我回家面对自己的妻子时,我又生出强烈的负罪感,天天等我回家,为我烧饭,无止境照顾家庭的这个女人,才是我的妻子,我怎么为了初恋抛弃他们呢?现在我真的好纠结,不知道到底要怎么办?

专家点评

对大多数人来说,初恋都是刻骨铭心的。在情窦初开的年纪,没有烦恼,没有压力地交往,一起憧憬着未来。那样的日子都是后来我们无法再回去的。这样的心情是正常的,可以理解的。但是我们这位主人公对初恋女友的惦记与关怀似乎有点过了界。当年因为距离跟学业等原因分开,让主人公对这段感情非常的遗憾,这种遗憾的心情一直隐藏在心底,在收到初恋女友求救电话的时候则完全被激发了出来。想要把当年的未完成给完成掉,两人都有一种弥补过去的感觉,所以才会在沉溺其中无法自拔。而当回到现实,



情感主持连线:

电话:0551-65140885 (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

主人公意识到自己其实早已为人夫,为人父,一家之主的责任感让他充满了愧疚。其实我们的主人公应该仔细理清自己的感情跟现实状况,究竟现在是应该选择什么,舍弃什么?什么东西才是现在和以后的自己所需要的?

而对于他的初恋女友来说,如何想办法处理好家庭矛盾才是最主要的,逃避解决不了问题。在被过去的感情充斥着大脑之后需要理智成熟地处理问题了。

记者 赵莉/文 实习生 李敏

胖姑娘的烦恼



心诊室

点评人:

安徽省精神卫生中心医师 王安珍

倾诉人:方慧卿 18岁

我是一个胖姑娘。有一天,我无意中翻到小时候的照片,笑得那么开心,是一个很可爱的小姑娘。可是现在的我,脸部浮肿,面色苍白,本来大大的眼睛也显得很没有神,眼圈出现淡淡的青灰色。

很长一段时间以来,我都睡不好觉,有时眼睛发花,总觉得精神恍惚,上课根本听不进去。人坐在教室里,可脑子放空,不知道老师在讲些什么。吃东西也是,看见什么东西都不想吃,遇到油腻一些的饭菜,就觉得恶心。

寒假回家,父母看我这副模样,一定要拉我去医院检查。全套体检做下来,我各项化验指标都正常。我变成这样是因为心病。

从小我就是个胖姑娘,大人们亲切地叫我“小胖子”,我也没觉得有什么不妥。到了初中,我开始了青春发育期,身体发生了一些

变化,食量也开始增大,性格变得内向起来。平时总喜欢一个人躲在家里看小说、画图画,不大喜欢外出活动,参加体育活动就更少了。有一年暑假,妈妈从工作的食品厂里买回来两箱内部出售的饮料,全是些甜汽水之类的。我待在家里足足喝了一个夏天。

那个暑假之后,回到学校,我突然发现同学们都用异样的眼光看着自己,一些调皮的男生更是在我背后嘁嘁喳喳,甚至干脆给我起了个外号——“秤砣”。这是我第一次讨厌起自己的胖来。看见别的女孩苗条的身材,自己真是又羡慕,又生气。自己走到那里,就好像听见别人在说,“秤砣来了”。

慢慢地,我变得很怕见人,除了上课之外,更多的时间是待在家里。体力活动越少,体型就越胖。眼看着考入了大学,自己已经

成了一个胖姑娘。怎么办呢?下决心减肥吧!我开始强迫自己减少食量——每天早晨坚决不吃早饭,中饭和晚饭也尽量少吃。经过一段时间,减肥的效果并不很明显,却越来越觉得身体发虚,上午上课时觉得头脑空空,尤其是接近中午的时候,根本无法听讲,精力支持不住。再后来,皮肤也松弛了,红润的脸色变得苍白而失去了光泽,还经常感冒,月经的周期也不规则了。好心的室友建议我要多吃些东西,可是我却什么也吃不下去了,尤其是带肉的饭菜就更不能吃,并且又开始失眠。我已经快撑不下去了。该怎么办呢?

专家点评

胖人也不必自卑。俗话说,心宽体胖。胖人一定是想得开的,笑口常开的,烦事儿不往心里去的,容易赢得别人信任的。但是,媒体关于因肥胖带来的烦恼的报道,也给了肥胖者更大的心理压力。本来减肥是不需要理由的,那纯粹是个人的私事。但医生的警告,社会的压力,已形成了种种正当理由:肥胖会增加心脏负担,会影响整体形象,甚至肥胖会

被人与愚蠢、懒惰、无所事事联系起来,最后,肥胖者似乎还与腐败不无瓜葛。

其实,保持正常心态的人是不需要刻意减肥的,只要你科学地生活,勤奋地工作,掌握每个年龄段和不同家族正常的身材标准,就没必要刻意去追求“骨感”。个人觉得你在这个年纪不需要减肥,因为你现在处于学习的关键时期,如果节食的话,多多少少对你会有影响的,因为人特意去节食的话,脾气会变得暴躁,上课会心不在焉,还老是会想睡觉,你的身体会处于一种低卡路里摄入状态,对健康不利。

最好通过饮食和运动等天然方法减肥,如果需要采用其他减肥手段,一定要谨慎,最好选对身体损害小的,以免为了减肥失了健康得不偿失。若减肥不当出现生理和心理变化,诊治必须视病情而定,病情严重的话,必须入院接受心理医生、专科医生及营养师的观察及诊治,再配合行为治疗,会慢慢改善。若是病情还不太严重,可到心理咨询门诊就诊,在心理医生的辅导下,也有可能康复。

肥胖,是健康人、有钱人的烦恼。不必烦恼,正视它,尽量解决它! 李皖婷/文