

## 情感故事

## 周六 与您相约

## 走不出失恋的阴影

口述：朱红

我和前男友是同学，相恋了一年多，已经到了谈婚论嫁的地步，最终却没有走到一起。3个月前，他在一次醉酒后和我大吵了一架，彻底伤了我的心，我们分手了。

分手后他跟朋友说起过后悔，但是却并没有回头请求复合。我在痛苦煎熬中度过一天又一天，有一次同学聚会，大家纷纷来电话催我过去，我却选择了回避。我知道他在场，可我连再次见他的勇气都没有，我怕自己在众人面前失态。

然而，我却并没有一天真正忘掉他，因为我们在一起有太多美好的回忆，但

是现在一切都成空。我今年29岁了，家里也有些着急，到处给我张罗相亲，我见了五六个，但没有一个我喜欢的，我知道自己心里还是放不下他。我觉得我已经陷入病态了，该怎么办啊？

我会不会一直这样下去，永远都不会再与他人相爱了？甚至是，我的整个世界都不再有欢乐了？

真的让人好压抑，有时候我会陷入回忆，茫茫然不知所措。而父母整天追问我相亲对象如何，如果有合适的，趁早结婚。此时的我，心里又怎能容下另一个人呢。我的电脑里，还存着他的照片，有时候看到还会默默流泪。

网友建议：

## 没有人可以给你一颗心

网友 纤纤女子：失恋的成人，起码有理智告诉自己，离开男友或女友，生存不会有危机，否则自己真的没长大。爱情不会摧毁我们的人生。须知，如果一个人感觉到爱情可以让自己有灵魂，那就说明这个人只是一个容器，只是在寻找一个可以给她灵魂的人。

如果觉得自己是空壳，那么就要知

道，这个世界上没有人可以完全给你一颗心，最多也只不过是暂借。既然别人可以借心一用，那么这颗暂存的心也会随时被人带走，这颗心永远不是自己的心。

这就让人想起《绿野仙踪》里那个没有心的铁皮人，一路遭遇艰难险阻只为了请魔法师给他一个心脏，但是最终他发现那个魔术师就是自己。

## 伤口要去治愈

网友 乐扣：困在失恋中的人，痛不欲生。疼痛对人的意义就在于提醒我们，必须要换一种活法了。它时刻提醒我们，我们的内心深处有一个没有痊愈的伤口，当我们疼的时候，第一个想到的是止痛，但恰恰是想要止痛，会让这个伤口失去了治愈的机会，因为光止痛没用，必须治愈。

要认真想一想，是什么让我们那么痛苦？要承认自己放不下他，不要试图压抑自己，告诉自己现在的阶段是不肯接受现实。需要控制一下自己的生活，努力做出新的选择，而这个选择将让你真正长大，不再活在旧日的阴影中，成为过去的奴隶，囚禁在爱的枷锁和牢笼中。

## 找心理咨询师帮助调节

网友 火红鸟：失恋对人的心理健康危害极大，而人在受到失恋打击后，也有长期间无法释怀的情况。失恋可能还伴随着伤自尊、被抛弃、被羞辱、愤怒的

心理，这样长此以往心理容易产生扭曲。我建议，长期走不出失恋阴影的人，需要去找心理咨询师，帮助你更好地进行自我调节。（蔡玲玲整理）



本报特邀情感嘉宾 ELLE：

## 一段恋爱 给我们成长

生命中任何一个人的出现，对我们的成长都有其积极意义的。同样，只要正确面对，我们可以从任何一段恋爱关系中汲取经验，获得成长。

心理学上说，失恋是爱的心理平衡被打破，是恋爱两人之间的情感共同体的解组。造成这种不平衡和解组的原因有来自社会的、家庭的、个人的。

不同年龄段的男女对于失恋各有不同的处理方式，处于青春期的少男少女总是富于激情和幻想，对于匆匆而至的初恋总会感到神秘和心醉。此时的他或她最容易沉醉感情的深海中，而缺乏长远的考虑和准备。而成熟的男女，在恋爱之前，他们会仔细审视面前的对象，失恋之后，他们也会冷静地面对。他们有着较为健全成熟的理性能力和意志能力，也具有比较稳定的情感表达方式，这使得他们在巨大的痛苦面前仍能镇定自若，将创伤掩埋在心底，继续自己的人生之路。对于对方，也能报以宽容和理解的微笑。这样一种生活态度算得上成熟而富有理智。

其实面对失恋的痛苦，我们首先要做的并不是急着走出来，而是应该允许自己有一

段时间去宣泄情绪。如果情绪不释放出来，就会转化为其他形式的能量攻击我们的身体。比较安全的宣泄情绪的方式有：

1.向亲密的朋友或家人倾诉内心的苦闷和悲伤。

2.可以闭门痛哭一场。

3.寄情于山水之间，向大自然宣泄自己压抑的情绪。失恋后可以与朋友一起外出远游一次，体验大自然之奇丽与伟大，会觉得自己失恋的痛苦只不过是沧海一粟，心胸会变开阔，郁闷的心情就会有所缓解。

4.升华。升华是宣泄失恋后心理能量的最理想方式。失恋者应运用理智，把感情、精力投入到能充分实现自身价值的事业中和对生活的热爱上去，从而将失恋造成的挫折，在更高的升华境界中得到补偿，获得更大、更多的收益。

同时，你需要明白，我们的大脑倾向于思念已经熟悉的事物，曾体验过的生活比未来的生活更让我们有安全感。因为害怕前进，我们有意地美化过去的时刻，这是一个生物现象。但如果你想前进，过去就要被忽略。

期待你的下一段恋情，早日出现！

## 瑞安市塘下镇沙渎村经济合作社 关于沙渎村安置留地项目工程 拟采用邀请招标的公告

由我村建设的瑞安市塘下镇沙渎村安置留地项目工程施工拟采用邀请招标方式组织实施，现将代建单位拟邀请对象等内容公布如下。若建户对公布内容有异议的，可在首次公布之日起15日内持本人身份证、建房指标凭证向瑞安市塘下镇罗凤办事处（电话：0577-65339031）或市公共资源交易管委办（电话：0577-65879505）反映。公示期间无异议的，该项目将按公布内容进行招投标。

项目名称	拟邀请施工单位	投资金额
瑞安市塘下镇沙渎村安置留地项目工程	浙江新瑞建设集团有限公司	总造价约21628万元
	瑞安市建筑工程有限公司	
	瑞安市第二建筑工程有限公司	

瑞安市塘下镇沙渎村经济合作社  
2013年7月26日

## 瑞安市东山街道中埠村经济合作社 关于中埠村返回地D地块建设工程 拟采用邀请招标的公告

由我村建设的瑞安市东山街道中埠村返回地D地块建设工程项目施工拟采用邀请招标方式组织实施，现将代建单位拟邀请对象等内容公布如下。若建户对公布内容有异议的，可在首次公布之日起15日内持本人身份证、建房指标凭证向瑞安市东山街道办事处（电话：0577-65606505）或市公共资源交易管委办（电话：0577-65879505）反映。公示期间无异议的，该项目将按公布内容进行招投标。

项目名称	代建单位	拟邀请施工单位	投资金额
瑞安市东山街道中埠村返回地D地块建设工程	温州市绿地房地产开发有限公司	浙江新瑞建设集团有限公司	总投资约9185万元
		瑞安市建筑工程有限公司	
		瑞安市第二建筑工程有限公司	

瑞安市东山街道中埠村经济合作社  
2013年7月25日