

相爱多年,和爱人不能沟通自己的感受,试过很多方法改善沟通关系,就是无法如愿,心里压抑太多不安感,活在未知的忧虑中,这样的爱情关系,非常磨人。

随缘也是爱的方式



很多恋人都试过这种滋味,要不要放弃?要不要再努力?心情七上八落,就是无法得到一个直接答案,只能一直问:还要等待吗?还要尝试吗?要等到何时?会不会太迟?能改变现状吗?他值得我去爱吗?他为什么不主动一点?他不紧张我吗?他不重视这段关系吗?假如他能主动一点,假如他能了解我的忧虑多一点,假如他能细心爱我多一点……

一千个假如。可是,爱情不能在假如中开花结果。

当一方在心急,另一方在被动或不在意时,这段关系也实在不容易走下去。可是,恋爱的路从来不可能永远顺境。能大家一起同步走当然最幸运不过,但不能同步时,只可以一步一步来,急不来,也不能急,要记着走路的目的不止一个。

恋爱是一种生活方式,还有其他生活方式在等着自己去实现和发掘,这样的人生才有更多正面意义。

恋爱变坏了,很多时候不只是因为爱的问题,反而是除了爱外没有别的事情做,所以把所有精力集中在恋爱上,令张力扩大,越来越紧张不安,没有透气休息的余地,问题才越弄越大。

先懂得为自己寻找一条路,安放好自己,追求在恋爱以外其他有意义的事情,你的心才能强壮起来,才能处理万变,才有条件和本钱去恋爱。分散恋爱的精力,才能看穿自己和爱人之间的课题。

恋爱就像参加自我成长的课程,学习自我认知和接受。单靠自己,很难看到自己的能力和强弱项,因为我们天生有保护和维持自己的本能,一个人看自己容易盲目,不知自己的情感脆弱面和坚强度。通过和另一个有血有肉、拥有不同情绪和性格的人相处,磨合关系,付出和分享,最真实的自己和对方才会浮现。

这是恋爱最有价值的地方之一:更认识自己,更进一步改善自己,提升生命素质。

每个人对恋爱的需要都不同,在爱中有需求也合乎情,只要同样也合乎理便行了。若看到自己在爱中要求太多,没有给予对方自由空间,甚至相反没有给自己自由空间的话,应知需要调整。

谨记别强求,两个人的离合合,有太多无法解释或被清楚理解的原因,有种智慧需要学习,就是随缘也是爱的方式。(据天津网)

假如你的生命开始倒计时

近日偶然翻起来束之高阁多年的书本,却从一本书中翻出一张计划表:去一趟北京看故宫和长城;从长江源头至长江入海口做一次沿江旅行;陪母亲回一趟她阔别二十多年的老家;谈一次终身难忘的恋爱;成为本市作家协会的一名会员……总计竟有三十六条之多。

想起来,那只是一次作业。讲授心理学的老师出了一道怪怪的题:假如你的生命开始倒计时……失笑之余,还是很认真地完成了这次作业。在这份生命的清单后面我还写道:人的一生可以说很漫长,也可以说很短暂,生命之弦在何时戛然而断,不是平凡如我可以预测的,为了人生没有遗憾,我们应在生命的最后把梦想变成现实。



十年过去了。因为总是很忙,我没有去北京;我甚至很少回家陪母亲更遑论陪她回老家了;我也没有成为作协的会员;三十六条之中,除了谈恋爱这一条,我一条也没有实现。

当年同学中,共有四十六张这样的生命清单。问起来,不少人答早忘

了,只有一个人说正在努力实现。因为他患了癌症,他的生命真的只剩下了短短一两年的时间!

我开始明白,同样的生命有时却有本质的区别:有一些人把梦想变成了现实,有一些人把梦想带进了坟墓。把自己对人生的种种梦想束之高阁,是因为我们总是认为我们的生命还很长,我们还有很多的时间去支配,这是我们大多数人所患的另一种癌症。

这种思想上的癌症比身体上的癌症更可怕,它让我们全无生命的紧迫感,最终把梦想带进了坟墓。现在,还是假设你的生命已经很短暂,列一张人生的清单吧!

(据《广州日报》)

不说伤人话

很多矛盾,有时,就源于几句伤人的狠话。

我认识一位个子矮小却才华横溢的男士,他回忆当年相亲时,说一般女孩子见到他都笑不出来,唯有他老婆,一看到他他就笑,他当时就认定这就是他老婆了。听得大家都看好他们的未来。可是,几年过去,传来的是他们离婚的消息,还不是好聚好散那种,而是彼此仇视。而这种仇视,只源于两人一闹矛盾就口不择言。他的这位前妻,逢男士的朋友,就控诉他,抖他的隐私,并在他最好的朋友面前挑拨离间。过了一段冷静期,这位女士旧情难忘,想破镜重圆,托人传话给他,他说:“别提她,行吗?”

看,伤人伤到这一步,她居然还

想回到从前。她不知自己早已回不去了,所有的退路都被她堵死了,死在她的三寸不烂之舌上。

由于工作关系,本人常要倾听无数情感故事,这些故事里,大多是出现情感问题的,而这些问题都是从大大小小的伤害开始的,最常见的就是一有冲突,双方都捡最狠的话说,像“她什么都比你强”、“你要什么没什么”、“你这个泼妇”、“你这个窝囊废”、“我真瞎眼了,怎么就嫁给了你”、“我最失败的事就是娶了你”……

说狠话,这不仅是情侣间最恶毒的攻击,也是所有情感中最杀感情的核武器。从语言上攻击对方,曾经再美好的感情,也经不起伤害啊!其实,人

们在生气时说这些狠话,有时是图一时痛快,想刺激对方,让对方按自己想要的模样去改变。殊不知,这是最大的伤害,是在推开对方。说一次,推一下,说多了,就推远了,想回头,再不可能。

我认识一对金婚夫妻,结婚这么多年,吵也吵,闹也闹,却不伤感情,最终白头到老。夫妻俩都表示,磕磕碰碰难免,但对方从来没有说过伤害自己的狠话,一切矛盾都能挽回。他们每隔一段时间,会互相问:“亲,我伤害过你吗?”他们能如此问,就是因为两人都忌讳说伤害对方的话,生怕哪件小事、哪句无心话,一不小心伤害到了那个最亲的人。只有彼此心里怕伤到对方,才可以避免说出伤人的话来。(据网易)

微语录

● 识人不必探尽,探尽则多疑。知人不必言尽,言尽则无友。责人不必苛尽,苛尽则众远。敬人不必卑尽,卑尽则少骨。让人不必退尽,退尽则路寡。

● 你首先必须相信你自己,然后再把自己打倒;你必须随时能从自身思维困境里跳出来,像个局外人一样冷眼旁观发生在自己身上的事;最好,你能嘲笑自己,挖苦自己;这样你才不至于毁于自身的沼泽。

● 婚姻的纽带,不是孩子,不是金钱,而是关于精神的共同成长,在最无助和软弱时候,有他(她)托起你的下巴,扳直你的脊梁,令你坚强,并陪伴你左右,共同承受命运。那时候,你们之间除了爱,还有肝胆相照的义气,不离不弃的默契,以及铭心刻骨的恩情。

● 钱钟书对妻子杨绛的评价,后来被视为理想婚姻的典范:1、在遇到她以前,我从未想过结婚的事。2、和她在一起这么多年,从未后悔过娶她做妻子。3、也从未想过娶别的女人。

● 人之所以活得累,一是因为太认真,二是因为太想要。欲望和诱惑,迷乱了心,常常让我们挣扎在追求与放弃之间,纠结在取舍与得失之间。其实,当我们快乐时,就要想这快乐不是永恒的;当我们痛苦时,就要想这痛苦也不是永恒的。我们什么时候放下,什么时候就没有烦恼了。

● 有些风景,如果你不站在高处,你永远体会不到它的魅力;有些路,如果你不去启程,你永远不知道它是多么的美丽。

● 任何值得拥有的东西,一定是值得等待的。

● 女人之美在于韵,男人之美在于度。孩子之美在于真,老人之美在于醇。

● 选爱人其实不需要太多标准,只需要这三样:不骗你,不伤害你,和陪着你。

● 如果你放不下那个错的人,那么你永远也找不到那个对的人。

● 不带私利的友谊是生命中最真实和美丽的事情之一。

● 【励志语录】1、心是最大的骗子,别人能骗你一时,而它却会骗你一辈子。2、说话不要有攻击性,不要有杀伤力,不夸己能,不扬人恶,自然能化敌为友。3、良心是每一个人最公正的审判官,你骗得了别人,却永远骗不了你自己的良心。4、只要面对现实,你才能超越现实。5、沉默是毁谤最好的答复。

