

有句话说的好,幸福是用来感觉的,而不是用来比较的。这话适用于热恋中的人。对于将要恋爱的人来说,幸福是用来找寻的,而不是用来想象的。

# 带着目标去恋爱



**化名:丘扬**  
**性别:男**  
**出生年份:1981年5月**  
**婚姻状况:未婚**  
**身高:174**  
**学历:本科**  
**职业:职员**  
**记者印象:虚扬其实“其貌不扬”,这里并不是说他长相一般,而是他给人的第一感觉很特殊,说起来就是那种,第一眼会忘记,第二眼会“久久回味”的人。**

**自我告白:**爱,绝不是缺了就找,更不是累了就换。找一个能一起吃苦的,而不是一起享受的;找一个能一起承担的,而不是一起逃避的;找一个能对你负责的,而不是对爱情负责的。爱不是一个人的事,而是两个人的努力,两个人的奋斗,两个人的共同创造。

**择偶愿望:**两个人要有共同的兴趣爱好、共同的生活习惯和能一起聊得来的话题。年纪大了,找对象现实点好。

## 泉城热恋

**化名:雨欣**  
**性别:女**  
**出生年份:1992年10月**  
**婚姻状况:未婚**  
**身高:158**  
**学历:本科**  
**职业:职员**

**记者印象:**雨欣个字不高,一身韩系的穿着,声音还带点嗲……这样的第一印象让人觉得她就是个“小女生”。

**自我告白:**如果做不了你的唯一,我连最爱也不要做。如果你给我的,也同样给了别人,那我宁愿不要。得不到不可怕,守不住才是个笑话。

**择偶愿望:**我对年龄没有要求,只希望将来的他要有大男子气魄;有时间要多陪我逛街旅游;还要懂得花前月下的浪漫。

## 情侣易患的几种恋爱强迫症

### 每天查一次岗,关心对方行踪

**可能升级症状:**每天查岗的电话或短信超过个位数。“现在在做什么?”“今天几点回来?”……就像在监视对方一样,但如果不掌握对方的所有行踪,你心里就会觉得不舒服。

不管身在何处,一天24小时、一年365天,只要你想,都会立即主动联系对方(哪怕对方可能在开会或是在睡觉)。甚至索性给对方买一个你们联络专用的手机,每天在固定时间电话、短信。

### 恋人没有立刻回电时,心里隐隐冒火

**可能升级症状:**死命call到他接为止。即便没什么大事,无论最后call没call到,无论对方是否有正当理由,都会大发雷霆,质问不休。

**恋人接到任何电话,都会看似随意地问一句:谁打来的?有疑问时还会进一步追问**

**可能升级症状:**慢慢发展成会登录

对方邮箱,偷看他的手机通话记录、收件箱或者发件箱。一旦发现是异性打来的电话或者短信,有可能越俎代庖自己回过去,并盘问关系等等。对方要是和别人很亲近(无论同性还是异性),就会感到不满、失落。

**虽然没有任何证据,仍总怀疑对方有第三者,并且坚信自己所谓的“第六感”,甚至有跟踪对方的行为。**

**可能升级症状:**根据自己对那些人的印象,逐渐发展成干涉对方交友。比如限制对方和你不喜欢的某个人继续交往下去。

### 喜欢通过写微博等发照片晒幸福。

有了手机微博后,更新更频繁,并把链接地址发给所有亲朋好友共同关注、分享。

**可能升级症状:**这样发展下去会成为“汇报癖”。“现在我起床啦”、“今天天气真不错”、“我现在坐上地铁了”……自

己的行事无巨细地以短信方式汇报给对方听,即使对方不回复还是乐此不疲。分手后,则会报复性地把对方所有不宜公开的照片示众。

### 每天看星座运势等占卜网站,关心恋爱运势

**可能升级症状:**可能会迷信一切分析,比如星座与星座的匹配度、开运小物等。如果运势上说今天会吵架,就难免心理暗示,怎样都会吵上一架。到后来甚至干涉对方该穿什么幸运色等等。凡是两人的关系出现问题,势必以星座分析对应,而不是检讨自身。

## 如何治疗强迫症

### 1. 录下对方的爱情表达,需要时拿出来听

对方说“我爱你”时,用手机录下来;对方写给你的情书,也随时带在身边。如果心里有了疑虑,“是不是他不像以前那么爱我了?”为避免和对方直接纠结,听听、看看那些甜蜜的表白吧。爱情强迫症之所以发作,是因为内心情绪不稳定,如果能得到温柔安抚,就能得到情绪满足。

### 2. 改变思维模式

有爱情强迫症倾向的人,往往有这样一个心理前提:我这么做都是为了他好。赶紧把这个肯定句改成疑问句吧:我这么做都是为了他好?还是让自己多花点时间了解他真正的需要吧。

### 3. 不要忘记闺蜜

之所以中了“爱情强迫症”的招,有时就是太过以对方为中心,围着对方转,而没了自我的圈子。难得见闺蜜,不是心不在焉,就是只顾自己滔滔

不绝在说话,十句里至少五句离不开“我男朋友怎样怎样”……请不要再以“重色轻友”为荣了,让自己不要再为“男友希望跟我一起吃饭”这样的理由,推掉一个事先答应好的闺蜜会面。

### 4. 控制自己的呼吸

呼吸受情绪的影响很大,快乐的时候、放松的时候,呼吸会很自然变得深沉而悠长。这样可以为自己的身体获取大量的氧气,有助调适身心。而当你觉得不安、寂寞、烦躁、焦虑的时候,呼吸就会变浅,而且急速。

所以,如果经常深重悠长地呼吸,身心都会得到放松。建议采用“腹式呼吸”法。方法是用鼻子呼吸,吸气时,肚皮胀起;呼气时,肚皮缩紧。在练习的过程中,会慢慢习惯成自然。更有效的办法,是按照吸气一屏住呼吸一吐气分别为1:2:1的长度进行呼吸。如果你能为自己身体获取大量的氧气,情绪的控制会变得容易多了。

## 牵手俱乐部报名手册

为了给单身朋友牵线搭桥,本报成立了“牵手俱乐部”,成为会员的朋友可以在本报周闻天下特刊版面展示自己的风采,说出自己的告白和择偶意愿,可以加入“牵手”俱乐部QQ群,查看其他会员的资料,和其他会员进行交流,还可以参加我们不定期组织的寻缘相亲活动。另外,如果你在婚恋、爱情中遇到的迷茫和困惑,也可以向我们咨询,我们将邀请专家为你解答。

**报名地点:**温泉路26号,香城都市报社。

**报名条件:**年满22周岁的单身男士,年满20周岁的单身女士均可报名。

**报名方式:**

1. 持有效证件原件和复印件:身份证、学历证、婚姻状况证明(未婚持身份证;离异者持离婚证明);

2. 两张照片(一寸寸证件照,一张生活照);

**咨询电话:**13797240076

### 注意事项:

1. 参加本俱乐部的嘉宾必须对自己的一切行为负责,具备自我保护能力,谨慎择友,注重隐私安全,免受不法侵害。

2. 本俱乐部将对所有报名者资料进行严格保密处理,报名资料真实性由报名者负责。

3. 本俱乐部报名不收取任何费用,报名者谨防上当受骗。