

爱一个人不要超过八分,留下两分爱自己

喝酒不要超过六分醉,吃饭不要超过七分饱,爱一个人不要超过八分喔!你发觉到了吗?

爱的感觉,总是在一开始觉得很甜蜜,总觉得多一个人陪、多一个人帮你分担,你终于不再孤单了,至少有一个人在想着你、恋着你,不论做什么事情,只要能一起,就是好的,但是慢慢的,随着彼此的认识愈深,你开始发现了对方的缺点,于是问题一个接着一个发生,你开始烦、累,甚至想要逃避,有人说爱情就像在捡石头,总想捡到一个适合自己的,但是你又如何知道什么时候能够捡到呢?

她适合你,那你又适合她吗?其实,爱情就像磨石子一样,或许刚捡到的时候,你不是那么的满意,但是记住人是有弹性的,很多事情是可以改变的,只要你有心、有勇气,与其到处去捡未知的石头,还不如好好的将自己已经拥有的石头磨亮磨,你开始磨了吗?

很多人以为是因为感情淡了,所以人才会变得懒惰。

错!其实是人先被惰性征服,所以情感才会变淡的。

在某个聚餐的场合,有人提议多吃点虾子对身体好,这时候有个中年男人忽然说:‘十年前,当我老婆还是我的女朋友的时候,她说要吃十只虾,我就剥二十只给她!现在,如果她要我帮她剥虾壳,开玩笑!我连帮她脱衣服都没兴趣了,还剥虾壳咧!’

难怪越来越多人只想要谈一辈子的恋爱,却迟迟不肯走入婚姻。因为,婚姻容易让人变得懒惰。如果每个人都懒得讲话、懒得倾听、懒得制造惊喜、懒得温柔体贴,那么夫妻或是情人之间,又怎么会不渐行渐远渐无声呢?

所以请记住:有活力的爱情,是需要适度殷勤灌溉的,谈恋爱,更是不可以偷懒的喔!

有一对情侣,相约下班后去用餐、逛街,可是女孩因为公司会议而迟到了,当她冒着雨赶到的时候已经迟到了30多分钟,他的男朋友很不高兴的说:‘你每次都这样,现在我甚么心情也没了,我以后再也不会等你了!’刹那间,女孩终于决堤崩溃了,她心里在想:或许,他们再也没有未来了!

同样的在同一个地点,另一对情侣也面临同样的处境;女孩赶到的时候也迟到了半个钟头,他的男朋友说:‘我想你一定忙坏了吧!’

接着他为女孩拭去脸上的雨水,并且脱去外套盖在女孩身上,此刻,女孩流泪了!但是流过她脸颊的泪却是温馨的。你体会到了吗?

其实爱、恨往往只是在我们的一念之间!爱不仅要懂得宽容更要及时,很多事可能只是在于你心境的转变罢了!

懂了吗?当有个人爱上你,而你也觉得他不错。那并不代表你会选择他。

我们总说:‘我要找一个你深爱很爱的人,你才会谈恋爱。’但是当对方问你,怎样才算是深爱很爱的时候,你却无法回答他,因为你也不知道。

没错,我们总是以为,我们会找到一个自己很爱很爱的人。可是后来,当我们猛然回首,我们才

会发觉自己曾经多么天真。假如从来没有开始,你怎么知道自己会不会很爱很爱那个人呢?

其实,很爱很爱的感觉,是要在一起经历了许多事情之后才会实现的。或许每个人都希望能够找到自己心目中百分之百的伴侣,但是你有没有想过:‘在你身边会不会早已经有人默默对你付出很久了,只是你没发觉而已呢?’

所以,还是仔细看看身边的人吧!他或许已经等你很久喽!有人说,喝酒的时候,六分醉的微醺感是最舒服的。肌肉可以得到松弛,眼中看到的一切都是可爱的,如果你还继续喝,很可能隔天你会头疼欲裂,全身不舒服,完全丧失了喝酒的乐趣。吃饭的时候,七分饱的满足感是最舒服的。口中还留着食物的香味,再加上饭后甜点、水果,保持身材和身体健康绝对足够。如果你还继续吃,很可能会肠胃不适、吃太饱想睡觉,完全丧失了吃饭的乐趣。当你爱一个人的时候,爱到八分绝对刚刚好。所有的期待和希望都只有七八分;剩下两三分用来爱自己。

己。

如果你还继续爱得更多,很可能给对方沉重的压力,让彼此喘不过气来,完全丧失了爱情的乐趣。所以请记住,喝酒不要超过六分醉,吃饭不要超过七分饱,爱一个人不要超过八分喔!

那天朋友问我:‘到底该怎么做才算是爱一个人呢?’

我笑着跟他说:‘其实每个人的爱情观都不一样,说对了叫开导,就怕说错反倒变成误导。那就糟糕了!’

如果你也正在为爱迷惘,或许下面这段话可以给你一些启示:爱一个人,要了解,也要开解;要道歉,也要道谢;要认错,也要改错;要体贴,也要体谅;是接受,而不是忍受;是宽容,而不是纵容;是支持,而不是支配;是慰问,而不是质问;是倾诉,而不是控诉;是难忘,而不是遗忘;

是彼此交流,而不是凡事交代;是为对方默默祈求,而不是向对方诸多要求;可以浪漫,但不要浪费;可以随时牵手,但不要随便分手。

别翻老公手机,没一个人能活着出来

前几天,看到一个网友在群里求助她遇到的一个“困境”:

她有家族遗传的精神病史,但不算特别严重。

一年前她谈了一个条件不错的男朋友,男孩真诚、温暖、幽默,她非常喜欢。

马上要谈婚论嫁了,简单的婚检并未查出异常,男友一如既往地爱她。

但她却开始焦虑,她的病史一直是她小心保守的秘密,从未向男友提及。

她想与男友开诚布公地谈一次,但又害怕男友无法接受,害怕失去。

夜夜失眠,眼看要发病,一直靠药物压制,不知如何是好。

伴侣之间的“秘密”话题似乎总是格外敏感,却又令人欲罢不能。

一边是“不要翻对象手机,没有一个人能从老公的手机里活着出来”的泣血警告,一边是知乎上9100万围观,超过万名跟帖的热帖讨论“你有什么不愿意告诉另一半的秘密吗?”

这个问题呈现出来的矛盾在于,很多人不能很好的界定:

我要求对方毫无保留的坦诚是错的吗?

伴侣之间是否有保有秘密的必要性?

应该保有什么样的秘密?

亲密无间,是对失控的防御

有首歌这样唱到:

我和我的爱情,好像水晶,没有负担秘密,干净又透明。

听起来特别纯净美好,但追求“水晶”般的亲密关系背后,可能是你的潜意识在防御失控的焦虑。

亲密关系中身体和情感上的“水乳交融”,很容易就能让人回到婴儿与母亲的情感体验,那种被绝对的温暖、亲密、依恋、安全包裹着,与对方发生强烈融合的感觉。

这实际上是初生婴儿的一种共生状态,我和妈妈没有界限,不分彼此,你中有我,我中有你,浑然一体。

这也成了有些人对于“亲密无间”的终极理解和幻想。

若是在成长过程中,个体分离化比较成功,那么他既能享受这种亲密融合,也能适时灵活的调整边界,将彼此再分离成独立的两个人。

但是,对于因创伤而未能顺利完成心理分化的人来说,可能会在亲密关系中强迫性重复共生的体验,只有呆在这种状态里,我才是活着的、安全的。

所以,我要求你必须跟我保持完全的一致:一致的想法、一致的感受、一致的目的、一致的行动。

我们是一个整体啊,你怎么能和我不一样呢?如果你有二心,就代表要背叛我,杀死我。

任何一点的间隙和空间都会触发他们深深的恐惧和焦虑。

于是,知晓一切、控制一切成了他们安身立命的“救命稻草”,通过操控对方,来达到维持共生的目的。

谢霆锋曾经在综艺采访中提到张柏芝:我外出和朋友吃饭或者工作,她的电话就一直响个不停,不停追问我在干什么,只要一联系不上就会崩溃,她太没有安全感了。

没有安全感的根源,就是因为渴望亲密无间的共生状态,害怕与对方分离,只能用控制来抵御焦虑。

不管去哪里,都要跟你黏在一起;

出差应酬请时刻报备你的行踪;

手机密码请共享,以证明彼此的纯洁透明。

有问题吗?没问题,这是我们亲密无间的表现啊。

这种情况下,秘密的出现,无疑是个巨大的威胁,因为他们将面临着失控的危险:

你在我面前不再透明了,我们要解体了,我要失去你了。

为了避免此类事件发生,很多人会不计一切代价的去破解对方的秘密,比如偷偷翻对方手机。

但是往往到最后,手机变成了手雷,真正把关系炸得分崩离析。

伴侣之间“秘密”的意义
“秘密”其实是一个中性词,它代表的是一种私人空间。

这个私人空间,可能盛着一个黑暗的、羞耻的、负罪的、遗憾的种种,可能装着甜蜜的、美好的、充满幻想的小心思,也可能静静的躺着善意的沉默。

甚至,可能什么都没有,就是一处留白:我不想与你共生,我需要一点距离,让我的灵魂喘息。

达芙妮·霍尔特博士认为,私人空间是一种舒适区。

任何健康的关系都需要保持一定的私人空间,即便是融合程度较高的亲密关系也是如此。

对于对方独立性和个人边界的尊重,能为彼此腾出这个舒适区,关系才有可能长期稳定的发展。

如果伴侣守着一个不愿意透露的秘密,其实就表明了这个私人空间谢绝你的进入。

不论秘密内容的好坏,若是执意破解,就是野蛮的非法入侵,对于对方和关系本身都会造成巨大的伤害。

《欢乐颂》里的安迪和魏渭,是周围不少朋友站了很久的CP,最终却没能在一起。

并非不够爱,而是魏渭吞没式的爱让安迪无意识的想要逃离。

魏渭是那种边界感弱,控制欲强的人,他理想的亲密关系就是双方完全透明、坦诚,毫无隔阂与秘密。

所以他一方面会把自己所有财务、家底、个人资料之类的信息悉数拱手呈上,另一方面,也会要求安迪与他保持一致的态度和做法。

但是安迪又不想让人知道的过往,她无法和盘托出,选择了保留。

这是魏渭无法接受的,于是他背着安迪,主动调查了她的所有身世背景,伤了安迪的自尊,导致了关系的破裂。

好的亲密关系,应该有一定的灵活性,在某些时候融合,在某些时候分离,在某些事上融合,在某

些事上分离。

当彼此表达依恋的时候,选择融合;

当回到各自人生的时候,选择分离;

为爱而自愿妥协,选择融合;

对方坚持保留秘密,选择分离。

“亲密感”是相对存在的,只有保持双方的独立个性和空间,当发生依恋融合时,才有亲密感可言。

一直都处于共生和融合状态,合二为一的后果,是吞噬对方,吞噬空间,也吞噬了彼此亲密的可能。

正确拥有秘密的方式

最近热播的美剧《致命女人》片头,几位男主角有一番这样的陈述:

我们生活幸福,不过只维持了几年。

直到她发现了我的秘密,然后,生活就天翻地覆。

最后,这几位男士因为共同的秘密“出轨”,几乎都被自己的女人夺走了性命。

为什么这种秘密会致命?原因很简单,因为它对伴侣造成了成吨的伤害,激怒了对方的。

亲密关系中,基于清晰的个人边界,秘密可以分为三种:

第一,只与自己有关的事。

比如《欢乐颂》中安迪不愿提及的过往,这是私人的事,如果不愿意分享,就有权一直作为自己的隐私。

第二,与伴侣有关,但不会伤害对方的事。

比如知乎“不愿意告诉另一半的秘密”热帖讨论中,为维护男友的自尊,偷偷在对方面前装傻的花式恩爱,这种善意的隐瞒,反倒是滋润关系的一种技巧,能够很好地促进关系发展。

第三,与伴侣有关,并且可能会有损对方的感情、利益,对关系造成威胁的事。

比如出轨和隐藏病史,前者是

对伴侣的不忠和背叛,且第三者危及伴侣的实际利益;后者可能对伴侣的幸福和后代的质量产生影响,这些秘密一旦被发现,关系大概率将宣告结束。

前两种秘密,一般都比较容易接受,难就难在第三种。

这种秘密,实际上是擅自没收了伴侣的知情选择权,好让关系按照有利于自己的方向发展,但却可能将伴侣推向深渊。

这显然是自私而不公平的,极大可能会引起报复,从而导致狗血剧情的上演。

而亲密关系里的“坦诚”也大多体现在此:

我知道这件事可能会你造成伤害,我愿意告诉你,你可以决定,是否还愿意和我在一起。

回到文章开头的例子,女孩的男友肯定是希望知情的,她最合适的做法应该是主动坦白病史,把选择权归还给男友。

也只有经过这次考验,彼此的关系才可能真正长久和稳定。

但现实生活中,很多人都无法坦诚相告:一来伤及自恋,二来波及自身利益,由此选择刻意隐瞒。

比如出轨的人,既享受婚姻的稳定,又享受婚外情的刺激,这种状态太美妙了,我还不想结束,而且我也不愿意承认自己有啥问题,所以我不告诉你,要受伤还是你受伤去吧。

“私人空间”可以保护秘密,但却不会为你的秘密买单。

如何拥有秘密,很大程度上体现着这个人的心智化水平。

当你拥有一个秘密时,希望能够拥有觉知力和辨别力,为自己、伴侣和你们的关系做出有责任感

的最佳选择;

当你的伴侣拥有一个秘密时,希望你允许TA留有空间,信任对方的品质和能力,相信他的最佳选择。

而彼此的信任与责任,也正是亲密关系融洽和长久的秘密。