

## 离异后如何重获幸福?

### 调整心态认清现实方能走出困境



▲上周六下午,由本报遇见婚恋网主办的企事业单位联谊交友会在报业大厦19楼成功举办。

### 离婚不是终点 调整心态重新出发

胡女士几年前和丈夫离婚,离婚的原因主要是彼此价值观不同。离婚后的胡女士陷入低迷期,休息时间都待在家里,迟迟无法走出前一段婚姻的阴影。经历过一次失败的婚姻的她对外宣称“爱无力,再也不相信爱情和婚姻了”。她觉得自己对前夫付出了那么多的爱,对家庭也很负责,没有想到最后还是换来离婚的结局。

离异人士由于经历了不完美的婚姻,因此对两性关系有着或多或少的心理障碍,“很多经历过离婚的朋友对婚姻都抱有恐惧感,特别是以女性居多,她们普遍抱着比较消极的态度,对未来没有信心。甚至有人告诉我我不敢再踏入新的婚姻生活。”林佳老师指出,“离过婚不代表婚姻生活就此画上了句号,于离异人士而言,心态更要积极,不应该随意地进行自我否定。从上一次的失败婚姻中吸取经验和教训是正确的,但决不能矫枉过正。”

除了建立信心,对上一段婚姻生活也要进行反省和总结,“是什么样的原因导致两个人最后分道扬镳,女方是不是不够善解人意?又或是男方不够成熟有担当?不管因为什么原因,双方一定要进行反思和总结,以防再犯。当然,对于离过婚的男女,很重要的一

点就是要敞开心扉去接受一段新感情。此外,还应该多去参加一些朋友聚会和交友活动,以此拓展自己的朋友圈。”林佳老师表示。

### 综合权衡 合理制定择偶标准

朱小姐34岁,离异两年多,出身于教师家庭的她家境良好,自己也很上进,目前在厦门某家企业担任部门经理,年薪在三十万元以上。因为自己的前夫个子比较高,所以她希望新的择偶对象的身高是180cm以上,对方可以是离异,但不能带孩子,此外对方岛内要有房子,收入最好比自己高,如果外表帅一点就更好。

对此,林佳老师特别指出:“离婚后再恋爱、结婚都是正常现象,但是恋爱中很多人喜欢把现任和前任做对比,结果重蹈覆辙,又一次迈入深坑。类似朱小姐这样的案例在平常的工作中并不少见。朱小姐忽略了一点:女生家境良好或者工作优秀在婚恋市场里并不是男生的第一考虑标准,朱小姐的择偶要求已经属于‘高富帅’的标准,但事实上大部分‘高富帅’的择偶要求也很高。”

离婚后如果选择再次步入婚姻,因为有了之前的经验教训,更要从自己的真实需求出发,明白什么才是自己真正想要的,也更要去了解什么样的人才是适合自己的。林佳老师表示:“上一段的婚姻生活能够让自己更加

了解自己的需要和底线,也能让自己更加清楚自己想要的生活方式和择偶标准。所以,离异后再次择偶,应该认清现实,对自我进行重新定位和规划,明白自己需要什么样的伴侣,并根据自身的条件找一个条件和自己相对匹配、三观一致的人,千万不要对对方太过于理想化。”

### 尊重子女感情 正确处理家庭关系

卢小姐离异3年,有个还在读幼儿园的女儿。离异后,很多人都给她介绍过对象,她都拒绝了。家人问其原因,主要的顾虑有三个:一是担心孩子还小,怕孩子觉得自己给的爱会变少;二是担心对方将来对孩子不好,容易给孩子带去更大的伤害;三是担心孩子对对方抱有敌意,不利于建立和谐的家庭关系。所以,即使卢小姐的内心也一直很渴望获得关爱,却迟迟不敢重新开始。和卢小姐有类似担忧的还有赵女士。赵女士今年53岁,离异10多年,有个女儿刚成家。厦门某国企退休的她日子过得看似惬意其实却相当孤独。因为喜欢爬山的缘故,认识了同样爱爬山且住在同小区的郭先生,郭先生离异多年,有个儿子已在国外成家立业。赵女士和郭先生不仅有共同的兴趣爱好而且双方感觉十分“投缘”,相处了一段时间后,赵女士有想和郭先生重组家庭的想法,却迟迟不敢和女儿开口,担心会遭到她反对。

针对此类问题,遇见网资深情感顾问郭老师认为:“对于子女还小的离异人士,因为孩子遭受父母离婚的变故,他们的内心会更加敏感,容易出现抵触、任性的表现,甚至有破坏父母关系的行为,若不正确地引导,会影响孩子的健康成长。所以让孩子融入新家庭,一定要给他足够的时间。此外,也没必要要求伴侣将孩子视如己出,但一定要让孩子和伴侣从一开始就建立起彼此尊重的习惯。继父母最好先给自己一个定位,要让孩子知道你并不想占有他心中亲生父亲(母亲)的位置,只是想要成为他的朋友而已。而对于子女已成年的离异人士,一旦出现子女干涉,先不要一味地责怪子女,要冷静下来具体情况具体分析,看要采用哪种方式、用何种角度来说服子女。作为父母要尊重子女的感情,子女对亲生父母的感情是无人能取代的。而继父母也要充分尊重孩子的亲生父母,允许孩子与亲生父母保持亲密和稳固的联系,孩子才愿意与继父母建立新的家庭关系。另外,从子女的角度来说,大多数的子女,都希望父母有一个幸福的晚年,所以,当父母提出再婚的念头,子女应该理解并支持,父母为子女辛劳了一辈子,也有追求个人幸福的权利。而且,现代生活节奏快,大部分人工作都很忙,很难照顾好父母,两位长辈一起生活,吃住起居习惯都会同步,偶尔生病还有个人照顾。”

### 红娘支招

范少娟/整理

## 爱情如何保持新鲜感?

爱情易得,相守却难。有时候爱情的缘分就在回眸间,那份初相遇的美好总让两个人流连忘返。可时间久了,感情却容易在日复一日的相处中慢慢变淡。所以,保持爱情中的新鲜感是十分必要的。那么,恋爱中的两人该如何保持新鲜感呢?

#### 1.不要日复一日的重复“日常”

两个人日常的相处模式,比如两个人在一起吃饭的模式,说话的状态,行事风格等都包含在内。两个人在一起时间久了,会熟悉彼此的一切风格以及习惯,而过于熟悉的一切,就会缺少新鲜感。所以两人在相处的过程中,可以适当地改变一下风格和习惯等等。

#### 2.保持自己的神秘感

爱情中的男女恨不能把自己里里外外、上上下下、“几百年”的故事都讲给对方听,可就在彼此熟悉、彼此了解的时候,爱情的新鲜感也容易慢慢淡化。记住了,即使你再爱对方,也要保持一些神秘感,不要觉得透明的爱情才是天长地久的最好方式。

#### 3.不要爱得失去自我

不管男女,爱一个人的时候千万不要爱得失去自我。当你爱一个人失去自我的时候,那就是你即将失去这份爱的时候。不要觉得爱情里付出十分就会收获十分,爱情里当你付出过多的时候,你的期待值就会变高,那么你就容易受到伤害。

#### 4.永远保持自己的个性

我们经常听到这样一句话:我爱你,我愿意为你改变自己的一切。可当我们爱了,我们为了爱而改变自己的时候,你却发现自己已是疲惫不堪,而对方也早已失去了对你的一切爱意。这是为什么?因为你爱到失去了自我。不管多爱,记住你是一个独立的你。

#### 5.不要过度依赖对方

这包括很多方面,比如生活中的依赖、情感上的依赖等。这两种依赖足以让一个人对另一半产生疲倦以及厌倦。当你真正正正依赖对方一切的时候,你也许就成了对方的一种负担。你自己想一想,谁会一直爱一个自己的负担呢?

#### 郭彩霞

国家婚恋咨询师,拥有11年婚恋经验。能快速精准筛选匹配,已成功无数男女走进婚姻殿堂。你给我一份信任,我还你一生幸福。

遇见幸福专线:  
17706005089  
0592-5561656



### 成功故事

范少娟/整理

## 感情需要务实

#### 龚先生

1991年,硕士学历,国企工作,厦门人

#### 许小姐

1993年,硕士学历,国企工作,厦门人

龚先生性格随和、高大帅气、家庭条件优越。朋友、同事对龚先生的评价都很不错,看他单身也一直给他介绍女朋友,但由于龚先生比较在乎感觉,一直没能遇到喜欢的人。时间久了,因为害怕别人觉得自己很挑,也不好意思再继续让别人介绍,便在家人的陪同下加入了遇见网的VIP服务。在遇见网红娘老师的帮助下,龚先生约见了几位女生,但还是依旧用感觉识人,因此错过了很多优秀的女生。红娘老师觉得龚先生若想早日脱单,必须改变择偶观念,并劝说龚先生对待感情应该务实一些,不能只在乎感觉。龚先生在红娘老师的建议下,及时调整了自己的择偶观念和择偶心态,红娘老师便将与龚先生各方面条件都很匹配的许小姐介绍给了他。

初次见面,虽然许小姐看起来有点害羞,但龚先生在聊天过程中发现,许小姐身上有很多闪光点:会弹琴、厨艺好、喜欢画画、写一手好文章。龚先生还发现多才多艺的许小姐不仅会生活,还很有爱心,很适合做自己的另一半。见面结束后,龚先生立马联系红娘老师,希望红娘老师好好撮合他和许小姐。目前两人交往稳定,已有结婚打算。

红娘点评:感觉是比较不靠谱的东西,比较容易出错。特别是在择偶时,男女双方应该重视的是对方的各项条件是否适合自己,这样才能在见面时事半功倍。

#### 叶先生

1988年,本科学历,事业单位,厦门人

#### 柯小姐

1989年,硕士学历,小学教师,厦门人

叶先生跟柯小姐都属于大龄未婚,虽然两人都曾有过感情经历并已失败告终,但是他们对未来的另一半和婚姻生活都还是一直充满期待。只是由于年龄和阅历等原因,两人对感情事宜都考虑得比较谨慎和全面,不会轻易就下决定。

遇见网资深红娘杨老师将他们互相推荐给对方之后,两人都觉得挺满意的,便在红娘老师的安排下见了面。第一次见面,两个人谈得都很开心,有很多共同的话题和兴趣,也通过聊天发现了对方身上的一些优点,便在离开时互加了微信。之后叶先生和柯小姐虽然陆续有过几次聊天,但因为两人都比较慢热,所以一直都没有实质性的进展。红娘老师了解情况后,与双方都进行了沟通,并在双方的同意下又为他们安排了一次见面。第二次见面非常顺利,两人不仅一起吃饭,还一起看了场电影,两人的感情增进了很多。之后两人的联系更加频繁了,经常约出来见面,进展越来越快。现在双方都已见过父母,两家人相处得也很愉快。

红娘点评:有时候即便男女双方都互相有好感,但是慢热型的性格往往会影响到好感的进一步发展,这就需要及时认清自己的性格,并可求助于红娘的帮助。千万不要因为性格原因而让感情止步不前,这样容易错失良缘。

遇见  
找靠谱对象  
就到遇见婚恋网  
隶属厦门日报社  
党报主办的婚介平台  
幸福热线  
13395033520  
www.yujian520.cn

### 帅哥靓女榜

范少娟/整理

#### 刘先生

出生日期:1990年  
身高:188cm  
籍贯:厦门  
学历:本科  
婚姻状况:未婚  
职业:工程师  
月收入:8000元以上  
房车:已购房购车  
家庭背景:独生子,父亲在职,母亲已退休  
兴趣爱好:音乐、阅读  
性格评价:刘先生高大帅气、幽默风趣。希望找一位和自己三观一致、有眼缘的女士为伴。

#### 马小姐

出生日期:1989年  
身高:166cm  
户口:厦门  
学历:本科  
婚姻状况:未婚  
职业:老师  
月收入:8000元  
房车:已购房  
家庭背景:独生女,父母已退休  
兴趣爱好:旅游、电影、阅读  
性格评价:马小姐开朗乐观、通情达理。希望找一位三观正、积极向上、成熟大气的男士为伴。

#### 洪小姐

1987年,身高178cm,未婚,硕士学历,私企管理,厦门户口,独生子,已购房,父母已退休。希望找一位性格温和、孝顺父母的女士为伴。

#### 周先生

1994年,身高159cm,未婚,大专学历,幼师,厦门户口,已购房,父母经商。希望找一位三观正、人品好、有上进心和责任心的男士为伴。

#### 周先生

1985年,身高176cm,未婚,本科学历,自营公司,厦门户口,独生子,已购房购车,父母已退休。希望找一位知书达理、文静优雅的女士为伴。

#### 黄小姐

1995年,身高163cm,未婚,本科学历,国企,厦门人,独生女,父母已退休。希望找一位有责任心、幽默风趣的男士为伴。

#### 金先生

1985年,身高170cm,未婚,本科学历,事业单位,南平人,在厦已购房,独生子。希望找一位在厦门发展、能够相互包容的女士为伴。

#### 郭小姐

1995年,身高160cm,未婚,本科学历,事业单位,三明人,父母在老家。希望找一位有主见、上进心强的男士为伴。

#### 张先生

1989年,身高180cm,未婚,本科学历,祖籍泉州,厦门户口,机关单位,独生子,在厦已购房购车,父母已退休。希望找一位心地善良、有眼缘、好相处的女士为伴。

#### 刘女士

1972年,身高168cm,离异有女儿(已上大学),本科学历,国企职员,厦门人,已购房购车,有两个哥哥。希望找一位身高175cm以上、上进心强、人品好、长相舒服的女士为伴。

#### 谢先生

1971年,身高173cm,离异,硕士学历,厦门人,国企管理,已购房购车,父母国企退休。希望找一位年龄相近、性格温和的女士为伴。

#### 高小姐

1985年,身高160cm,未婚,硕士学历,厦门户口,事业单位编内,独生女,高知家庭,厦门已购房,父母均已退休。希望找一位素质高、性格阳光开朗的男士为伴。

如果您对以上单身男女  
感兴趣,欢迎拨打热线

13395033520