

走出前任阴影 重新开始 收获幸福

文/陈鹤隆

与自己心爱的人厮守一生,是大多数人最向往的爱情结局。但现实中有些人就是没有缘分,因为各种原因最终走向陌路。上周,家住思明区的吴叔叔带着女儿前来本报遇见婚恋网,希望通过平台帮助他女儿脱单成功。可是在红娘老师为吴小姐牵线时,她却对老师介绍的男士表示排斥,吴小姐告诉老师,她并不讨厌相亲,家里人也介绍了一些条件不错的男士,但总不自觉地会和前任做对比,导致相亲一直失败。

对此,遇见网林佳老师表示:“前任”这个词在很多人心中是难于逾越的一个坎,当你已经习惯另一个人的存在,你们一起相处、共情、生活,可是分手这个动作,终止了原本的生活,让你突然间无法适应。但每个人都应该向前看,感情上也是如此,和前任既然已经分开了,就应该不再回首。在错误的时间,错误的地点,遇到了错的人,不用觉得可惜和遗憾,只有告别错的,才能跟对的人相遇,获得真正的幸福。”



理智分析 正视自己

失恋是痛苦的,这段时期容易受到纠结、愤怒、悲伤这些负面情绪的影响,导致付出很多不必要的代价,甚至失去自我。前任已经成为过去式,想要重新收获幸福,你最该挽回的不是回忆,不是前任,而是先挽回在失恋这段时间里糟糕的自己。

来遇见网进行恋爱咨询的兰先生向红娘表示,“我以前是个自信满满的人,可是自从跟前任分手之后,我变得没有自信了,不光总是会胡思乱想,而且总是疑神疑鬼。我想要再次恋爱,可内心却仿佛有一道障碍,就算遇到适合我的女生,我也没勇气追求对方。”

对此,林佳老师回答道,“都说放下一段感情最好的方式是重新开始一段恋情,兰先生愿意重新开始,这是很积极的表现。关键在于,兰先生心里是否真的释怀了,而非因为一时的冲动,不建议因为冲动而盲目进入下一段感情,不仅新一段恋情可能会无疾而终,还可能落下‘恋爱恐惧症’的病根。失恋后,最正确的做法是给自己一段冷静期和缓冲期,直到你能理智地分析出上一段感情失利的原因,而不是因

为失恋冲动鲁莽地堕落、酗酒,做一些令自己和旁人都匪夷所思的事。想要获得幸福,最关键先挽回自己、重拾那个心理和生理都健康的自己。”

接受现实 坦然面对

前任,像一根卡在喉咙里的刺,很难拔出来,又咽不下去。有些人会持续难受几天到几个月不等,而有些人甚至要花一辈子的时间去抚平伤口,以致荒废了终身幸福。想要重获幸福,必须学会接受现实。

林佳老师从事婚恋服务行业多年,她根据以往的案例谈道:“来我们这儿找对象的会员,其中有一些人条件都很不错,但给他们介绍对象见面后,态度总是不温不火,或者见过几次后,便提出不再继续接触了。我们与这部分会员深入沟通了解到,原来在他们心中有个坎儿,就是前任,他们并没有彻底释怀前一段感情,就来找对象了。根据以往的经验,没有放下前一段感情的人,是不可能重新开始一段新的恋情,追溯其原因主要有以下两点,一、他们心中已经烙下一个模板,无论接触哪个新的对象,哪怕条件再优越,在心里都会产生对比,既然是心中所爱,当然是接触谁都觉得

不如前任;二、他们从心底并没有接受曾经所爱已经成为过去的事实,还在期盼,还抱有幻想,没有真正放下,谈何重新开始。”

林佳老师也提出了自己的建议:“想要走出从前的感情,首先你得认清事实,分手了就是分手了,坦然接受这个事实,而不是去纠结这个结果,如果对方有意和你分手,你再纠结,也无法改变现状和事实;再者保持平常心,学会转移痛苦,提升自己,既然过去已无法挽回,就试着让自己一点点走出来,不要一味地去想从前和失恋这件事,听听音乐、忙工作、忙工作和朋友分享些有趣的事,不要给自己胡思乱想的时间,渐渐就能淡忘这些不愉快,坦然接受,才能真正释怀。”

调整心态 相信未来

很多人在经历了一段深刻地感情后,或多或少都会有“恋爱恐惧症”,对爱产生了质疑,就是所谓的“一朝被蛇咬,十年怕井绳”。其实,每段感情和遇见的人都是不同的,调整好心态,试图去尝试接受爱,未来就是光明的。

在遇见网找到另一半的曾先生说道:“我和前任因为异地恋分开了,那时候回想起来,我以为这辈子不会再爱别人了,拒绝了所有相亲,每天麻木地工作,如同一个冷血的机器人,直到偶然有天听见她订婚的消息,那一瞬间,突然释怀了。想来也是缘分,当我调整好心态决定放下时,来参加遇见网的企业联谊会,就遇见了我现在的妻子,她温柔体贴,让我有了家的感觉。心态真的很重要,只有当自己真的想通了,才会遇见幸福。”

林佳老师表示:“其实前任并不是想象中那么难过去的坎,最重要的还是心态和自我主观意识,失恋也并不可怕,最怕的是失恋后陷入一种消极的自我否定状态,显现出一副生无可恋的样子。失恋后,应当用适合自己的方法调整,建议可以通过健身、积极参与朋友聚会或多参加社交活动认识新的异性来改变自己消极的状态,不要禁锢自己,如果不能做好自我调节,找心理医生和情感专家聊聊也是不错的方法。相信来日可期,重拾信心,就能收获幸福。”

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 陈鹤隆/整理

郭先生

出生日期:1988年
身高:173cm
籍贯:厦门
学历:本科
婚姻状况:未婚
工作背景:国企单位
月收入:10000+
房车:已购房购车
家庭背景:独生子,父亲国企单位在职,母亲事业单位退休,家庭和睦
兴趣爱好:健身、旅游
性格评价:郭先生上进心强,认真负责。希望找一位性格开朗、情绪稳定、三观合的女士为伴。

杜小姐

出生日期:1995年
身高:160cm
学历:本科
工作背景:国企单位
月收入:10000元
籍贯:厦门
家庭背景:独生女,父亲企业单位在职,母亲已退休,已购房购车
兴趣爱好:电影、阅读、旅游、美食
性格评价:杜小姐活泼开朗。希望找一位有主见、成熟稳重、工作稳定的男士为伴。

吕先生

1993年,未婚,身高180cm,硕士学历,自营,已购房购车,独生子,厦门人,父母从事建筑行业,有个弟弟在读书。希望找一位在厦门发展、合眼缘的女士为伴。

汤小姐

1993年,未婚,身高163cm,本科学历,事业单位工作,已购房购车,厦门人,父亲企业单位在职,母亲已退休,独生女。希望找一位有能力、有主见的男士为伴。

詹先生

1981年,离异,孩子归对方,身高175m,本科学历,公务员,在厦已购房购车,内蒙古人,独生子,父母国企退休。希望找一位性格温和、三观一致的女士为伴。

程小姐

1996年,未婚,身高166cm,本科学历,国企工作,漳州人,独生女,父亲国企在职,母亲已退休。希望找一位情绪稳定、积极向上的男士为伴。

洪先生

1993年,未婚,身高176cm,本科学历,国企工作,已购房,龙岩人,在厦已定居,父亲企业在职,母亲已退休,独生子。希望找一位独立自主、通情达理的女士为伴。

余小姐

1997年,未婚,身高170cm,本科学历,行政,厦门人,父母已退休,独生女。希望找一位有上进心、责任心、感情专一的男士为伴。

黄先生

1982年,离异带儿子,身高173cm,本科学历,自营,已购房购车,厦门人,独生子。希望找一位温柔善良的闽南籍女士为伴。

胡小姐

1991年,未婚,身高155cm,本科学历,三甲医院护士,泉州人,定居厦门,父母已退休。希望找一位有上进心、责任心、性格稳重的福建籍男士为伴。

刘先生

1970年,离异无育,身高170cm,大专学历,私企工作,厦门人,已购房,父母已退休。希望找一位1980年左右、未婚的女士为伴。

黎小姐

1989年,未婚,身高158cm,本科学历,事业单位编内人员,和父母同住岛内,厦门人,独生女,父母已退休。希望找一位定居厦门、性格合拍的男士为伴。

如果您对以上单身男女感兴趣,欢迎拨打热线

13395033520

红娘支招

陈鹤隆/整理

避开这些食物 让你的约会更完美

第一次约会,大家都希望自己能给对方留下良好的印象,只可惜,很多时候往往因为忽略一些小细节而导致形象被扣分。而选择点餐环节就是其中很关键的一点,需要深思熟虑,以免一个不小心导致营造的浪漫气氛荡然无存。所以,为了让约会顺利地进行,也为了给对方留下好印象,有些东西真的不能吃。

1、肋排、鸡翅等用手拿着吃方便的食物

你确定要把约会对象花了不少时间来打扮的红唇还有美甲弄得满是酱汁和油吗?除非双方都是爱吃之人,或者不介意表露真我,否则第一次约会的还,这种需要靠双手拿着啃才方便的食物最好是先不要点了,否则吃相会显得特别粗狂狼狽。

二、绿叶青菜或紫菜、粗粒黑椒

蔬菜经过咀嚼后,叶片残渣是很容易卡在牙缝中的,你永远不知道下一次开口,对方会不会尴尬地对你说“你牙齿上有点菜叶”,而紫菜和粗粒黑椒也是同理。如果你真的很想吃健康一点,那么可以考虑一下烤蔬菜或者是炖菜类的。

三、有壳的海鲜

像生蚝、扇贝这种贝类还好,但如果像是虾、螃蟹之类的有壳海鲜,需要动手剥掉外壳才能吃,那么最好还是留以后再点吧,毕竟就算你再努力去保持风度,双手也还是无可避免地会弄脏,而且汁水很可能会飞溅得到处都是,再加上撕扯着食物,就算去的餐厅再有情调也很难感觉浪漫吧?

活动预告

父母相亲会

活动时间:9月16日上午
报名方式:只要您子女的学历在大专以上,且拥有正当职业,年龄为22-40岁的女性

和25-50岁的男性,父母们均可报名参加。
报名电话:13395033520

8分钟约会

活动时间:9月16日下午
报名方式:
(1)年龄为22-40岁之间的靠谱单身男女。
(2)报名时需提供姓名、性别、联系电话、职业、学历、年龄等基本资料,并确保所有的资料真实准确。
(3)报名成功并符合要后,主办方会统一通知。名额有限,先到先得!
报名时间:
即日起至9月14日,08:00-21:30

报名方式:
●个人报名请拨打热线:13395033520
企业集体报名请拨打热线:15859256773
●登录遇见网(www.yujian520.cn),在网站相关活动页报名。
●关注遇见婚恋网微信(yjhlw520)回复“8分钟约会+姓名+性别+学历+年龄+联系方式+职业”即可报名。

成功故事

陈鹤隆/整理

黄先生

1982年 身高172cm 短婚未育 自营企业 漳州人

陈小姐

1992年 身高166cm 短婚未育 私企财务 泉州人

陈小姐对婚介行业的信任度不高,刚离婚时为了尽快摆脱离婚的痛苦,她曾经到一家婚介公司报名交费,但并没有遇到合适的,还被那里的红娘狠狠打击了一番,让她一度对未来感到迷茫。后来偶然听朋友介绍了解到遇见婚恋网,经过详细的考察后,陈小姐成为遇见网的高级会员。遇见网的红娘给出了符合陈小姐特点的征婚方案,并且精心挑选了几位符合条件的男士,虽然她比较动心,也愿意认识对方,但因为前面的失败经验,她始终怀疑推荐的男士会不会是婚托?经过红娘的反复耐心沟通和本人的再三考察后,她终于放下了所有的包袱。

遇见网安排她见了几位年龄相当的男士之后,她总觉得和这些男士沟通缺少了一些什么,于是红娘再次与她进行谈心,最终确定她其实是个“大权控”。最后,遇见网给陈小姐安排了比她大十岁的赵先生。约见时,两人交谈甚欢,十分投缘,他们都对对方很满意。之后,两人经常出来约会,经过三个月的相处,很快确定了恋爱关系。目前已经见过双方家长,准备年底订婚。

红娘点评:青菜萝卜各有所爱。每个人的性格、原生家庭的影响都决定了她/他择偶的不同。婚姻这双鞋合不合适,只有自己才知道。

潘先生

1988年 身高170cm 未婚 公务员 福州人

林小姐

1987年 身高167cm 离异带儿子 教师 龙岩人

林小姐今年36岁,事业编制教师,家境颇好,长相普通,但却是个不折不扣的颜值控,理想中的伴侣一定要帅气,前夫也是个帅哥型人物,俩人因性格不

放下芥蒂 拥抱幸福



合分手。红娘老师按照林小姐的要求给她介绍了几个帅哥,但因为林小姐长相普通,所以男士都表示“不来电”,为此林小姐觉得很受挫。在红娘老师引导下,林小姐渐渐认清现实,觉得男方长相并不重要,责任感才是首要。在日报遇见网组织的一次交友活动中,林小姐认识了潘先生。潘先生是公务员,未婚,长相只能算是路人一枚,但在活动中和林小姐聊得很来,林小姐也对温和可靠的潘先生印象不错。潘先生对女方的印象也很好,但因为林小姐离异并带着孩子,所以潘先生有些犹豫。红娘建议他多接触了解看看。经过一段时间的接触之后,潘先生发现女方性格很好,两人相处得很融洽,认定了林小姐就是他想要的伴侣,同时也说服了自己的父母接受林小姐和她的儿子。现在俩人已经步入了婚姻的殿堂。

红娘点评:如果遇到对的人,那晚一点又有什么用呢?经历了一次失败的婚姻后找清了自己的定位,也更清楚什么是婚姻的真谛。