



情感专家  
周小燕

如果你有什么情感问题和困扰,我们欢迎你来吐槽、撒泼、哭诉……

倾诉热线:63900090 467386368@qq.com

# 各地奔走的人不配恋爱吗

异地恋真经不住考验?如何度过恋爱平淡期……在恋爱中,或多或少会遇到各种各样的小问题,但遇到这些问题时该怎么处理?近日,针对读者从“相遇”小程序和《小燕夜话》栏目邮箱(467386368@qq.com)咨询的相关问题,本报情感专家周小燕进行了解答。

## 关键词 异地恋

### 项目在哪儿我在哪儿 女友提出分手怎么办?

李先生:我和女朋友分手了,原因是长期异地。我的工作是在工程项目上,项目在哪儿,我就在哪儿,全年几乎都是在外出差,且每年都不一定在同一地区,辗转于全国各地。我和女朋友恋爱2年多,一直都是异地,只有在放长假时会有几天的团聚,这导致我们感情出现了一些问题,前段时间她提出了分手。我有点不明白,异地恋难道就经不住考验吗?像我这种常年在全国各地奔走的人,难道只有稳定下来才配恋爱吗?

周小燕:两人的感情不是某一刻的定格,会随时间流动而发展变化,需要持续充能,你们是如何为感情充能的呢?你们面临的挑战显而易见,你们难有共同生活的细节体验,无法在日常琐碎中滋养感情;她只是不被法律认可的女友,你的收入,你的资产,你的事业,本质上都与她无

关;等的太久了,她也不知道还要等多久,失去了希望,每一天都很难熬。就连分手后,你的关注也仅仅停留在恋爱阶段,可曾考虑过婚姻?把你的一切与她共享,给她一个家,孕育你们的孩子,在确定的未来中积攒希望。此时此刻,她已从你的人生走过,从此再无瓜葛,你只能继续寻找自己的答案。当某一天,你能平静地从生活中发现美好看到希望,想到她时不再伤感,就说明你已走完了这段感情的全过程。

每个人对于异地的理解不一样,有些人觉得四处漂泊是自由、是潇洒、是能力,而有些人觉得异地是缺失、是遗憾、是忧虑。坦然接受别人与你的不同,人生翻篇进入了下一页,你将更加成熟,更有力量,或许遇到一个能与你并立黄昏的同路者,或许遇见一个遥问你粥可温的俏佳人,爱,值得期待!

## 关键词 平淡期

### 在一起时“淡得可怕” 担心走着走着就散了

刘女士:有人说恋爱分为热恋期、磨合期、平淡期和稳定期几个时期。我觉得我和男朋友现在就到了平淡期,感觉很无聊、很无趣。平时很少二人约会,因为觉得出去都没啥好玩的,在一起时就吃吃饭,之后就各玩儿各的手机,但是对方有事时双方又特别尽心。我特别担心时间久了,感情会越来越淡,越是这样想就越不敢提结婚的事了。

周小燕:热恋期是激情昂扬的,磨合期是激烈争吵的,早已习惯了感情中的热闹,现在却进入了平淡期,静得可怕,越来越淡的感情似乎可能断线,不敢想未来,不敢提婚姻,怎么办?你已经感受到了危机,这就是信号,所有的人、事和关系都是需要经营的:不妨回想过去你们之间都有些什么有趣的事情呢,尝试再重新做起来,重温下感情的热

度;不妨把约会当作一个具体改善的事项,周末做足准备,充分策划,一起在约会中去重拾你们感情的仪式感,让约会成为你们感情的见证和勋章。

假如你说,没有改变的决心,也没有行动的动力,又能如何?我想告诉你,生活没有你想的那么糟,你把精力都放在对未来的担忧上了,可曾注意到眼前的实感?每一天这个人都在身边,你知道遇事他会尽心,是可以放心把后背交付的可靠伙伴,你们在相依相伴中各自活出真实的自己,这难道不是岁月静好的诗意画面吗?生活呀,咸有咸的滋味,淡有淡的味道,你把心腾出空间,才能各得其味。想了这么多,还不如和他聊一聊来得实在,把你的担忧和对婚姻的想法说给他听,听听他的观点,聊聊你们的未来,总得做点什么,唯有行动可抵远方,愿你们终能携手同行,共赴未来。

## 关键词 哄女友

### 一句话不对就要生气 又哭又闹总要我服软

周先生:我和女朋友在一起快两年了,她不生气的时候特别好,一生气就鸡飞狗跳,又哭又闹,每次都要我服软,关键是她生气的次数还特别多。我是一位直男,说话是有啥说啥,哪句话没说好她就生气,哪个地方做得不对,她也要生气。我现在觉得这样非常累,怎么办?

周小燕:在你眼里,女朋友是具有两面性的,一面是她不生气的时候特别好,一面是她生气的时候鸡飞狗跳。至于她为什么对你生气,似乎你将原因归结为你是直男,不会说话,不会做事,不会哄女朋友开心。结果是每次都要你服软认错,这似乎让你感到很挫败、无能为力、身心疲惫。

事实上,一种可能是女朋友无意识地用她的生气来引起你的注意和关心,这或许是她成长过程中所习得的互动模式,最终目的是得到你的关心和爱;另一种可能是她从小到大得到的正面的积极的反馈太少,总是得到负面的批评和否定,她无法承受这些负能量,因而只能用愤怒、生气、不

满来表达她的抗争,她越是歇斯底里,说明她曾受到的伤害越大。如果有一天,女朋友突然情绪能自控了,不再随意发脾气了,不再向你求助了,那可能才是要高度警惕了,她是否对你太失望了,对你们的未来没有信心了,将要死心了。

要化解这个问题,需要两方面行动,一方面你要知道,她有那么大的情绪反应并不是她对你有那么大的意见和不满,她只是个不能经受别人的否定和批评,她需要得到别人更多的关爱和呵护,你多赞扬和鼓励、多支持和担当;另一方面你们或许可以探讨下关于情绪的问题,引起她生气的到底是什么,她生气时让你感受如何,以及你们是否都意识到了情绪问题对你们感情带来的伤害和影响,通过积极探讨和引导,你也在帮助女朋友找到更好的相处方式,这是你的担当和责任。如果要和谐幸福美好的生活,那么遇到问题不要回避,要积极面对问题,分析问题,共同解决问题。

重庆晚报-相遇记者 张春莲 实习生 郭馨

