

学习爱 传递爱 珍惜爱

## 异地恋如何修成正果？

异地恋，顾名思义，是相隔两地的恋爱，随着时代的发展，越来越多的人因为求学和工作等各种原因，而不得不“背井离乡”。因此，势必造成爱侣的分离。于是，也就有了新词语异地恋。一般成功的异地恋比较稳重，有着深厚的感情。因为维持异地恋需要忍受更多，当然也会收获更多。

一份情感调查中显示，在被问到“能否接受异地恋情”时，有55.45%的人表示“能够接受，但是要做很多努力”；26.36%的人认为“能够接受，两情若是长久时，又岂在朝朝暮暮”。接受者的总和达到八成以上。

异地恋，虽然天各一方，不少现代“牛郎织女”无法在这一天相会，可他们通过各种“鹊桥”互诉衷肠。QQ、SKYPE、电子邮件、电话、手机短信，这些现代通讯设备使越来越多人对异地恋的“修成正果”增强了信心。

此外，现代年轻人的文化素养不断提高，这样更能让他们以一种理性、宽容的态度来面对异地恋。“异地恋为彼此提供了充分的个性空间，对于希望爱情与自由共存的年轻人来说，无疑是一种鱼与熊掌兼得的模式”。



本栏目特邀专家：  
安徽省阳光心健心理咨询中心主任  
安徽省心理咨询学会副会长  
江俊

### 情感面对面

## 异地恋，放弃还是坚持？

主人公：晓峰

晓峰今年31岁，秦岚29岁，这两人无论是从年龄还是相貌上，人人都觉得是天造一双，地设一对，可是他们却是异地恋。恋爱了5年，即将结束爱情长跑，可是现在不是步入婚姻的殿堂，而是双方进入冷战中。

5年前，秦岚和晓峰开始恋爱了，初恋的故事让人羡慕，也让人嫉妒。恋爱谈了三年，双方父母也认为两人都到了结婚年龄，应该定下婚事。但是依然在闯荡的晓峰当时却不想结婚。

晓峰的态度可是给了秦岚一个打击，秦岚怎么也没有想到自己恋爱了3年的男友，从来都不想和自己结婚，一气之下，秦岚大闹一场，还提出分手。

秦岚的一闹惊动了双方父母，更是让晓峰惊醒了，他给自己一段时间后，发现自己应该是个男子汉，不应该自己有私心时，还“霸占”着秦岚。他想好了，要跟秦岚结婚。

晓峰特意选了好日子给秦岚一个惊喜，秦岚却告诉晓峰：“我在芜湖获得一个事业编制，而且工作非常轻松，我不想回合肥。”

晓峰说：“我在合肥市国有企业，收入还不错，如果细算，每月的收入应该是秦岚的两倍多，所以要结婚的话，应该是秦岚回到合肥，这样对以后的家庭比较合适。”

双方的意见不统一，也让两人的关系处于一种尴尬中，时好时坏的情绪，不冷不热的爱情，又出现了二次分手事件，但是最终又和好了，不过这也在双方心里都埋下了阴影。

直到去年，在晓峰的一再说服下，秦岚终于答应放弃芜湖的事业编制，回到合肥跟晓峰结婚。趁着过年，晓峰就到秦岚家里提亲了，两人的婚事终于算是定下来了。

好事多磨，过了年后，晓峰和秦岚就开始思索着在合肥重新找工作，买房子等等，问题又出现了。

晓峰说：“由于我们俩脾气都比较急躁，所以经常说不到一块去就要吵架，我作为男人也没有让着她，有时候她可能也确实觉得委屈。但她也是一个个性比较偏的人，很难去听



王雪 制图

别人的话。所以那一段时间老是吵架，大家都受不了了，分手又被提出来了。秦岚一气之下，再次回到芜湖，继续工作。”

“这一次，我真的觉得我离不开她了，我要跟她结婚。”晓峰追到芜湖，向秦岚承认错误，鲜花、美酒、浪漫，没有一样落下。可是秦岚对晓峰的态度非常冷漠，还狠心地将之前晓峰送给她的情侣钻戒之类物品全都还给了晓峰。

遭到拒绝后，晓峰没有放弃，回到合肥后，给秦岚写了一封“万字书”，非常深情地记录了两人从认识到相爱，再到热恋，订婚，直至现在的整个过程，最后，晓峰不忘自己承认错误，并向秦岚保证以前的错误已经改正，希望秦岚能再给一次机会。

如今已经快两个月了，秦岚始终没有回应。晓峰每天的生活如坐针毡。晓峰说：“我每天都在等待消息，我希望她能给我一个机会，我真的想跟秦岚生活一辈子，但是每天都很失望，秦岚不给机会，我很无助……有人劝我放弃，但是我舍不得秦岚。如果不放弃，不知道要等到何时。”

### 心理专家点评

我们每个人，处于现实环境中是一个年龄，那是我们的生理年龄。内心世界还有一个年龄，那是我们的心理年龄。一般来说心理年龄与生理年龄相差不大。但如果差别太多，有时会影响我们的社会功能，引发相应问题。

晓峰的心理年龄较小，不能以一个男性应有的成熟度来对待女友。这在几年前表现更为明显。在需要结婚的当口，选择逃避，是想逃避需要自己承担的家庭责任。这点，对于秦岚的伤害是比较大的。

晓峰在整个恋爱关系中，是非常注重自我感受的。很多事情处理都是跟着自己感觉走。晓峰要想挽救这段恋爱关系，那就不要等，而是主动出击，将自我的真诚展示给秦岚。我认为，目前，没有特别好的办法。好办法都掌握在晓峰自己手中。问别人应该怎么办？不如去问自己！晓峰需要展现的是对秦岚的真心。

有的事情不能在自我角度上考虑问题，需要站在对方立场上考虑。真心可以打动一个人，真心可以将一个冰冷的心焐热。  
王玉/文

### 情感急诊室

Q1:我今年31岁了，父母一直在催我找对象结婚。我以前谈过一个女友，她脾气很不好，我对她实在忍无可忍之后分手了，但我现在真的觉得一个人挺好的，反正我现在一点结婚的念头都没有，但父母催得我又确实很烦。

A1:曾经恋爱时的挫折和伤痕可能在您心里留下了很深的印记，所以现在不是太敢去面对新的感情。这都可以理解，每个人都有权选择自己喜欢的生活方式。同时要理解父母的心情，也要跟他们好好地沟通，父母最大的心愿也就是孩子可以健康快乐。相信好好地沟通父母会明白的。

Q2:我跟男友谈了一年多了，以前我是一个挺开朗的女孩，现在我越来越觉得自己慢慢迷失了。因为好像我所有的生活时间、安排都以他为中心，当他一旦不在的时候我就不知道要做什么了。我觉得两个人联系太紧密了会让我感到很压抑。

A2:人的需求是多方面的，爱情只是生活中的一部分。亲情、友情、个人生活及爱好也都是我们内心所需求的重要方面。所以在爱情中两人对于“度”的把握就是很重要的方面。这个“度”也会因人而异，建议你跟男友好好沟通一下，找一个让你们两人都能感到舒服的相处办法。  
王玉/文

### 微情感

@第六感心理学：若爱，请深爱；若弃，请彻底；不要暧昧，伤人伤己。人生最遗憾的，莫过于轻易地放弃了不该放弃的，固执地坚持了不该坚持的。我以为小鸟飞不过沧海，是因为小鸟没有飞过沧海的勇气，十年以后我才发现，不是小鸟飞不过去，而是沧海的那一头，早已没有了等待。

@心理技巧：感情这种事不能听别人的，而得自己做主。每个人都有自己的生活方式，别人的不一定适合你。自己做主的标准很简单，一段感情能让你开心安心，就谈下去；一段感情让你痛苦和不安，那就要谨慎了。

情感主持热线：

电话：0551-5140885(每日15:00~18:00)  
QQ: 124424913(每周四上午9:00~11:00)  
微博：http://weibo.com/2127420971  
邮箱：aiqinghaiscxb@126.com