

海曙区一个公益项目追踪服务一年,出了一份结案报告

“剩女”,她们为什么就被“剩”下了

□记者 滕华 实习生 吕玉敏 通讯员 毛一波

“圣斗士”、“必胜客”、“齐天大圣”……这些刺耳的称谓,你一定在某些调侃大龄“剩女”的段子贴里见过。我们身边这些平凡的“剩女”,是否也能等到属于自己的幸福,如何才能成功走向“逆袭”?日前,海曙区心理咨询师协会的一个公益项目“女性复苏园”,在调查服务一年后出了一份结案报告,谈了不少与大龄“剩女”经历和心理关怀有关的事。

案例A 漂亮女孩快订婚却被男友甩了 原来,32岁的她一直忘不了初恋

小敏是个宁波女孩儿,今年32岁,身高1.6米,长相甜美娇俏,见过的人无不为她的外貌点赞。按理说,这样的女孩应该在感情生活上一帆风顺水,但在今年春,她却忧郁地走进了心理咨询中心。

“年还没过好呢,男朋友就说要分手。其实,双方父母本来商定好过年时一起讨论订婚的事儿。”小敏说着,有点小小的悲伤,但更多是难堪,节日期间亲朋好友对她个人问题的关心,让她难以招架。

好好的两人,怎么就分手了呢?小敏说,她和男朋友

也是相亲认识的,大家觉得条件合适就处着看看。这样交往了几个月,两人约着吃饭、看看电影,日子也就过去了。但在春节前,男友说,反正两人都快订婚了,提出能不能再进一步肌肤相亲,没想到遭到了小敏的严词拒绝。

“事实上,我也是需要检讨的,对他不算热络,一直不咸不淡地交往。可能,他也有所感觉吧,那件事也只是个借口罢了。”在心理咨询师的辅导下,小敏慢慢说出了自己的心结:其实,她一直念念不忘自己的初恋,这么

多年都还一直没能从那段感情当中走出来。年前,小敏和初恋又机缘巧合地联系上了,心理难免起了一些涟漪,影响了现在的感情。

“这么些年,我相了好多次亲,数都数不过来,但心底一直藏着那个他。”只是,初恋已经有了结婚伴侣,再走不回从前,但她的心却还停留在原地,日后这么多年的相亲中也一直将那些坐在相亲桌前的对象与初恋做着比较……站在32岁这个当口的小敏,前不着村、后不着店,四顾茫然。

心理咨询师建议:人的心里都需要一个句号

有部分大龄单身女性并非没有热恋过,但在男友离开后,自己产生了抗拒心理。相亲中走马观花,一心想再找到当初的感觉;或是在相处中,给予男方的回应不够,

直接影响了后一段感情。因为对那段未能走完的恋情有着许多疑问,人的心里其实是需要一个句号的。比如,当时他为什么和我不辞而别,他现在过得好吗,是

否已结婚,另一半是什么样,有孩子吗……其实,真要找到答案,心里反倒坦然了,两人或许可以像朋友一样聊聊天。这个句号,代表的是完结,也是新生命的开始。

案例B 挑来挑去,到了30岁也坚决不降“指标” “女强人”困惑,相亲对象怎么越来越差

从名校毕业,再到知名企业,30岁的小兰按照自己的人生规划,完美地走过了小半程。但在面对择偶、结婚上,她却再也笑不起来了。

小兰相貌中等,个子普通,站在人堆里还真不怎么起眼,在前面30年的人生“履历”里,最让她骄傲的就是学业和工作了。因为好学勤勉,大学里小兰也没谈过恋爱,她的所有恋爱对象,都是大学毕业后由家人介绍相亲认识的。

第一个相亲对象,是宁波的一名高校老师,浙江人。家人介绍时,给小兰的推荐理由是:职业稳定、文化素养

高。但年轻气盛的小兰那时刚工作,一心想在事业上有所成就,三天两头加班。那位老师一看“苗头”不对,这不典型“女强人”嘛,hold不住,赶紧闪人了。

半年后,家人又给小兰介绍了一个“潜力股”。小伙子是外地人,在宁波工作不错,长相也还潇洒,唯一的缺点就是没房没车。小兰试着交往了一下,感觉还是不太能接受跟男友骑着小电驴出门去晚餐,生怕被同学、同事看见笑话。

有房、有车、工作要好、人要上进、身高必须超过1米7,这几条是小兰在多次相亲后给她的理想夫婿画的

“像”。只是,随着年龄渐渐变大,小兰忍不住感叹,怎么相亲对象也变得越来越差了。

基本每个月,小兰都有一场以上的相亲活动要参加。如果把亲戚、朋友、同事、同学等各条战线上介绍过来的相亲都加起来,小兰一年要相不下20场的亲。

“心都麻木了,看着这些坐在眼前的相亲对象,已经判断不出好和坏了。”尽管这样说,但迈进30岁门槛的小兰还是选择了坚持自己的择偶“指标”。“都坚持这么多年了,要是现在降低要求,会很不甘心。”

心理咨询师建议:要正确“评估”选择伴侣

要钱,要房子,要车子,要相貌,要身材,要体贴,要关怀,要别人以你为中心围着转……这是不少单身女性在择偶中潜意识的要求。请注意,高帅富还病情会撩

人,那是韩剧!在选择终身伴侣前,不管男女都应对自己的诉求有正确的“评估”——在列举重要因素之外,还要进行挑选、排列,同时明确可以接受哪

些对方的缺点,或是哪些“底线”是自己设置好绝对不能逾越的。毕竟,人无完人,是人总有缺点的;而没有方向地挑来挑去,是很容易挑花眼的。



调查/ “剩女”心态: 怕亲戚朋友“关心”,更怕参加婚礼

30来岁的大龄单身女性,最怕的是什么?海曙区心理咨询师协会副会长张盛珠在“女性复苏园”项目中接触了很多这个年龄段的女性。“是内心的寂寞,一个人,没有人陪吗?不。其实,她们最怕的,莫过于亲戚朋友见面的‘关心’,更怕参加婚礼。”

张盛珠说,在活动中,不少大龄单身女性对她吐槽最多的,肯定少不了亲戚朋友的压力。“他们关心的只是你是否结婚了,而你跟谁结婚,对方情况怎么样,一般人可管不了那么多。”至于接到朋友的红色请柬,则更像是在她们的伤口上撒盐。因为看到身边的朋友那样幸福的时刻,再想想自己的状态,难免心里会难受。

建议/ 三张“秘方”,不妨看看

到底是什么原因让她们“剩”下了,可否有破解之道?

张盛珠说,脾气敏感、社交圈小、性格内向但好强、对男性不够主动、对精神层面的沟通要求较高等原因,都造成了很多女性在30来岁还单身的局面。

当然,还有另几种比较“稀少”的“剩女”。她们有的自身外貌、经济条件很不错,有底气挑选伴侣;又或者见过一定世面,格局比较高,越到后面,能看上的男性伴侣就越来越少了。“但这一类算是‘非典型’,她们也很少焦虑到需要咨询心理师,看起来都还过得不错。”

就“典型”性的大龄单身女性而言,自卑心理、封闭心理、逆反心理是需要克服的三大心理障碍。因为社会舆论等各方压力,她们极易出现自卑、抑郁、焦虑,进而患上社交恐惧症,困扰而害怕

不仅要送礼金,更要在婚礼上忍受心理煎熬,简直可谓双重“折磨”。

陈小姐今年36岁,仍旧未婚,几年前她把一份很好的工作辞掉,转而去了外地工作。她悄悄对记者说,就是受不了每次回家面对父母的眼睛,总会有深深的愧疚感。“与其因为我一个人的问题,而让整个家庭陷入‘低压’,不如我离开,让大家都得释放吧。”

但过年过节总是要回家的,这又成为陈小姐的另一个难题。舅舅们、三姑六婆们无不喜欢追着她问,怎么今年没带个男朋友回来啊,要抓紧啊!“婚姻是需要机缘的,哪是那么容易就促成。这节日过得,对我而言简直是噩梦。”

与人交往。部分女性会因为以往择偶要求过高而失去了很多机会,反倒变得不再将就,而是继续“讲究”,把高标准守得更严,认为“事到如今,我不能让人笑话”,这种心态使她们更加“精挑细选”,一定要符合理想要求。

虽然每一个人都有自己落单的原因,张盛珠还是开出了三张“秘方”:拓展社交圈、正确设定择偶条件、调整自己的生命状态。

“大龄单身女性要想成功出嫁,结束待字闺中的生活,真正的最有力的那个‘天使’还是自己。”张盛珠说,首先要做的,便是消除那些心理障碍,勇敢走出去。要相信大龄女性也是花,虽然开得迟一点,同样拥有开花的权利。缘分未到时,静静等待;缘分到来时,不要错过。“脚踏实地地择偶,而不要在梦中浪费青春,一样可以创造一个如玫瑰般怒放的未来。”