

# 爱在宁波

## 恋在宁波

### 脱单秘笈

# 你那么优秀 为什么还单身？

## 这份脱单秘笈请看仔细

5·20,对于单身的朋友而言,正所谓是“人家的表白日”,很多单身青年的内心多少会充斥着抑郁与无奈。

你那么优秀,为什么还单身?如何才能摆脱“单身”,争取下一个七夕爱情日不被虐?昨天,本报记者采访了资深公益红娘、情感心理咨询师和情感专栏作者,告诉你如何脱单,找到感情的归宿。



许银花

(公益红娘)

### 一定要多给自己一些机会

今年68岁的许银花是个热心人,已经当了20多年的公益红娘,介绍成功无数对新人。其实,做介绍人很辛苦,要打很多电话,跑好多次腿,但是每当在婚礼上被新人家庭邀请坐在“上横头”(宁波话,意为宴会上座)时,她总是倍感幸福。

“我就凭经验给人作介绍!”许阿姨自豪地说。昨日,为了这个美好的520,许阿姨将她的宝贵经验倾囊相授,这些经验也是单身男女的脱单秘笈。

首先,要找靠谱的人。“我手头有个资料库,目前男孩有100多个,女孩有200多人,这些男孩女孩一定要本人到我这里来登记,我亲眼看过谈过,这样找的对象就靠谱。”许阿姨说。

许阿姨归纳了几条当前年轻男女找对象时的常见要求:很多男方都要求女方工作单位好、相貌好、学历好,还要求对方父母没负担;而女方多数要求男方单位好、有房有车,也有要求男方身高一米八的,有房却不能有房贷的。

“有这些想法都没错,但是千万不能拿着这些条条框框去套相亲对象,有些人一旦发现哪一条不符合,就马上否定,不想见面。为什么不给自己一些机会呢。”她说。

对于双方的第一次见面,许阿姨一直很重视。她一般会把当事人第一次见面安排在家里,“就当走人家,大家可以轻松点,氛围可以更好。”

“有时候我会特意叮嘱当事人尤其是男孩注意下形象,说话大方随和。”许阿姨说,之前就有一个男孩子穿着很随便,见面时还拖着一双拖鞋来,因此给女孩父母留下不好的印象。

许阿姨反复叮嘱,在交往时,双方一定要多多沟通。“最怕年轻人为了这一点误解就分手,非常可惜。”比如在约会时,男孩约女孩,有时候女孩可能出于矜持,没有答应,男孩子就产生误解,以为女孩不愿意,这样就不再交往下去了。因此,女孩说话也要留有余地,没有空可以另外安排时间。



张子霖

(宁波心理咨询治疗中心临床心理科主任)

### 要想脱单一定要恰当爱自己

所谓脱单就是找到伴侣,和伴侣建立亲密关系。但是生活中很多年轻男女却迟迟不能脱单,或在恋爱时出现种种问题总是不能走入婚姻殿堂。究竟是什么因素导致TA不能顺利脱单呢?

“很多时候是由于当事人没有足够时间和精力来经营自己的内心,一个人没有照亮自己的能力,怎么可能知道怎样去爱呢?”张子霖说。

他分析了几种不能脱单的具体情况:“这个人可能生活在一个控制型的家庭,以前一直被要求好好读书、好好工作,人生主张都是父母包办的,哪怕自己有想法也被抑制了。但是某一天,突然家长要求他恋爱成家了,这时候或许他会有反抗心理,脱单就不容易。”

还有一种原生家庭要求很严,孩子一直被苛责,哪怕取得成绩也不被认可,导致他内心会觉得“我不够好,我很糟糕”,以至于不能好好爱自己。一旦到了婚恋年龄,他便很恐慌,内心深处觉得与其接受别人的羞辱,

还不如自己过自己的日子。

“还有一种溺爱型家庭出来的人,在脱单时也会出现问题。这类人从小备受照料,长久以来形成了以自我为中心,没有意向发展和经营亲密关系。”张主任分析说,“这些人往往看起来优秀,但是他的内心可能是自恋型的,一旦发现对方稍有不满意,就会觉得不适合,以致分手。”

张主任建议,在想脱单前,一定要好好面对自己的内心,“爱别人之前一定要学会恰当地爱自己,这是寻找亲密关系前一定要做到的事。”

那么,男女朋友交往时,有什么技巧吗?“这时候虽然也有很多技巧和方法,但是最核心的是共情,也就是说当我们与一个人相处时,要设身处地准确客观地判断对方的感受,这样才能彼此理解,谈得拢。”张主任说,“彼此可以换位思考,要理解对方,有宽容心。这样双方才能打好恋爱的心理基础,这个地基打牢了,下一步交往会比较顺利。”



陈也喆

(《东南商报》“情感倾诉”专栏作者)

### 真爱是快乐的,不是充斥泪水与怨恨

采写“情感倾诉”专栏,听过许多爱恨癫痴的故事,也有幸见证了几位新人“脱单”的全过程。在这个满城秀恩爱的日子里,我想跟大家分享两个令我印象深刻的爱情故事。

有个女孩叫姚梦(化名),她曾受过一段感情的创伤,跟前男友分手一年了,却依然没有走出那段阴影,每天下班回到家,就扑在床上嚎啕大哭。

在她失恋的那段时间里,有个男孩在疯狂追求她,但她不为所动。

有一次,她生病了,病得很严重,男孩百般呵护,她那颗被磨出茧子的心一点一点融化,终于接受了男孩。

如今,他们已经结婚了,她说自己每天都像泡在蜜罐里一样。她用自己的经历告诉大家,真爱是快乐的,不是充斥泪水与怨恨的,能离去的就算不上爱人,过去的就让它过去吧。

还有一个爱情故事也让我记忆犹新。他们,一个是90后美女大学生,一个是80后的电脑维修工,这两个人听上去怎么般配,却爱得如痴如狂。

那一年,她还在读大二,笔记本电脑莫名出现故障,她捧着电脑,去了一家维修店。就这样,她碰到了作为“维修顾问”的他。

他俊逸帅气,眉清目秀。她不由自主地多看了几眼,心里有一种说不出的快乐。那一刻,她对他一见钟情。

电脑修好了,他没收她的钱,说只是帮个小忙。

她请他吃了一碗水饺。爱情的大门因此轰然打开。他们相爱了。

然而,他们的爱情却受到父母的阻挠。他们并没有退缩,反而爱得更加坚定,偷偷在一起六年。

后来,父母拗不过女儿,终于答应了他们的恋情。女孩喜极而泣地跟我分享了这份喜悦。

还是那句老话:愿天下有情人终成眷属。

(照片被采访者提供)

## 脱单秘笈

#### 投其所好:

见面时,常常面对没有话题的尴尬场面,不如察言观色推测对方喜好,而不是一味自说自话。

#### 勿精打细算:

初次见面男性买单率高达98%。男人应该个性干脆豪爽又大气,就像康师傅卡乐薯酥脆的口感一样利落大方。

#### 主动出击:

第一次见面,面对心仪的女士时,要主动发出爱的信号。

#### 搞定亲友:

面对没有主见的单身男女,不妨先把TA的父母或者周围的闺蜜好友搞定。

#### 执着追求:

面对势不可挡、突如其来的追求攻势,让对方感觉你热情不减。根据一项数据统计显示:有82%的人最后是被对方的执着俘获。

#### 守株待兔:

多次相亲未遂,也不要一蹶不振。可以先暂时寄情于工作、孝敬父母,当你足够优秀,不怕不会拥有。

(来源网络)

记者 李臻 陈也喆 实习生 李婷