

缺乏安全感的女生该怎样谈恋爱

明明渴望被爱 却用“独立”掩盖对爱的需求

□本报记者 红波

缺乏安全感是不少女生都会有的共同特质，单身的她们很难促使自己去展开一段新的恋情，总是觉得不自信、没有勇气迈入下一个阶段。这是最近晚报红娘在工作中经常会遇到的情况，明明这个女孩看起来一切都好，唯独在感情上，无法让自己有安全感，给相亲的男生也造成困扰，不知道该如何和她进行下一步的交往。

“很抱歉，我无法和您推荐的女生再继续交往，明明很优秀的女生，却一点儿也不自信，我觉得我无法给她需要安全感。”最近，晚报红娘为两位相亲会员牵线，35岁的男士晓强(化名)在和33岁的女生阿娟(化名)见了两次面后互相选择放弃。晓强说自己还是喜欢阳光、爱笑的女生，哪怕她工作不在编，人没有那么漂亮，都没关系。

和晓强相亲的阿娟，也反馈说晓强不是自己心目中理想的男生，她希望对方比自己更聪明更强大些，希望对方可以让她感觉到安全感和踏实感。阿娟硕士毕业后靠自己的努力才找到现在的工作，工作后的她一直没有正式谈过恋爱。阿娟说她家里条件一般，父母早在她上小学时就离异了。她一直跟着母亲生活。

从小缺失父亲的关怀，加上母亲常年生病，阿娟总比别人更吃苦，也更努力学习。从学习到找工作，她总是独立做好所有事情，不轻易向他人开口寻求帮助。这样自立自强的阿娟，其实内心很缺爱。明明渴望被爱的她，却用“独立”掩盖对爱的需求。阿娟觉得，或许工作给她带来的安全感和保障感远多于爱情。她期待爱情，却又在现实中不会谈恋爱，喜欢她的她不喜欢，她喜欢的又看不上她。

在日常工作中，晚报红娘也经常会遇到来晚报咨询的朋友问：“老师我特别没有安全感，我应该在感情中如何自处啊？”“我对对象她真的特别缺乏安全感，老师我该怎么办啊？”……

是什么导致了缺乏安全感？晚报红娘表示，这要追溯到我们的原生家庭，幼时的我们渴望被照顾，到后来，这种照顾会延展成渴望被理解、被关注、被褒奖，那些能够得到这些满足的孩子，心里会得到一个潜移默化的确信——“我是可以的，是值得得到爱和关心的”，他们内心的安全感很足，所以不怎么会向外界索取安全感；反之，那些没有得到充分满足的孩子，在日后会出现不同程度的“缺失索取”，新的亲密关系，就成为他们的唯一选择，他们会更加渴望自己的新亲密关系处在安全之中，会把关注力投入到这段新的亲密关系中。

要想在恋爱中获得安全感，晚报红娘认为，首先需要停止情绪焦虑，做好信任搭建。感情里的安全感，最大占比权重是“信任”，双方一定要达成一个共识：我们谈了恋爱，就成为彼此可以托付的人，就要对彼此信任，有什么心里所想一定要及时说出来，不要单方面憋着自己解决，因为两个人的问题只凭一个人是解决不掉的。

其次是引导对方供给你需要的安全感，多想想你要什么。用你希望得到的安全感，去影响他，在付出的时候，同时给他想要的答案。给彼此多制造一些机会，让他愿意陪着你，从过往中走出来。

最后，“好状态的爱情”往往都是建立在自爱的基础上的。你得先喜欢上自己，认可自己值得爱与被爱，你才有可能收获一段势均力敌的爱情，收获一个爱你的人。



■接受自己的过去与不完美，才能在心中腾出爱的空间。(资料图片)

放下标准，放平心态，就当去认识一个陌生人，去了解一个新朋友，你会发现其实脱单也不是什么难事！作为服务石家庄优质单身的公益相亲平台，我们不仅帮助众多优质单身牵线搭桥，还会通过专业心理辅导帮助单身朋友更清晰地认知自己，合理改善择偶需求，更精准地为大家服务。来燕赵晚报找三观相似、学历高素质的单身朋友，更容易“因爱好相遇，因学识相识”。你选择，我牵线，喜欢就把TA选出来，让我们一起告别单身！想认识本期推荐的优秀单身，请添加晚报红娘微信 15032136173 或扫二维码咨询。



在北京工作的石家庄优质单身

91年 期待爱情的经济学女博士

出生年月:1991年4月 身高:170cm
 学历:国内211院校经济学博士生,2023年6月份毕业;国内一本院校本硕。
 未婚还是离异:未婚 工作单位:国内211院校
 月收入:课题和论文收入,自己生活足够。
 在本市有没有房:无
 兴趣爱好:轮滑,音乐会,旅游。
 自我评价:清秀、大方,生活规律,性格外向温和。
 家庭背景:石家庄市人,父母做生意,主要从事钢材销售加工行业,有厂房;姐姐弟弟做生意,分别是外贸和装修材料销售行业等。
 爱情观、家庭观:稳定而平和的家庭关系是事业成功的必要基础,人生幸福感的源头。
 期待的TA:身高175cm以上,年龄没有太大的要求,性格温和,在北京或者石家庄有房。

在石家庄工作的优质单身

93年 省级事业单位硕士女生

出生年月:1993年10月 身高:163cm
 学历:硕士研究生 未婚还是离异:未婚
 工作单位:省级事业单位 月收入:5000元以上
 在本市有没有房:有,无贷款。
 兴趣爱好:健身、游泳、轮滑、干花、绿植。
 自我评价:阳光开朗,温柔善良,不是急脾气,不太喜欢吵架,喜欢沟通。
 家庭背景:独生女,父母公务员事业编,都很开明有趣。
 期待的TA:1989年以后出生,身高174cm以上,学历本科或以上,工作方面没有太大限制,毕竟隔行隔山不想刻板印象;可以不是本市人但是在本市定居;家庭环境相当;希望遇到温柔的人,我们很少争吵,合理沟通,一起过简单且浪漫的日子。希望对方有房。

90年 央企程序员 985 硕士男生

出生年月:1990年12月 身高:183cm
 学历:985 硕士研究生 未婚还是离异:未婚
 职业:央企 程序员 在本市有没有房:有房有贷

性格爱好:擅长多种体育运动,独立性强,抗压能力强,性格开朗,逻辑思维好。
 家庭背景:独生子,父母衡水事业单位工作。
 期待的TA:1992年以后出生,硕士及以上学历,身高168cm以上,开朗、独立,工作稳定,父母有社保。

94年 期待双向奔赴的中学女教师

出生年月:1994年11月 身高:160cm
 学历:本科 未婚还是离异:未婚
 工作单位:私立中学 月收入:6000元
 在本市有没有房:无
 兴趣爱好:打羽毛球,看剧,看综艺,尤克里里。
 自我评价:性格可内可外,可动可静。
 家庭背景:梁城人,有一哥哥(已婚),父母。
 期待的TA:1990年以后出生,身高下限173cm,本科,工作稳定。希望两个人一直互相陪伴、双向奔赴,主动才是故事的开始。

91年 稳重自律的事业单位本市男生

出生年月:1991年5月 身高:175cm
 学历:本科 工作单位:事业单位
 在本市是否有房:有房无贷
 未婚还是离异:离异 半年婚史无孩
 个人自述:本市独生子,兼具稳重与外向性格。工作积极上进、生活自律。喜欢看书、练钢笔字,跑步,厨艺好。父母事业单位工作。
 期待的TA:身高160cm以上,有正式工作,端庄稳重,有共同话题,良好感情不是相互为难,而是双向奔赴。期待两个陌生家庭有缘变一家人。

92年 爱好画画的公务员本市女生

出生年月:1992年11月 身高:170cm
 学历:本一双学位 未婚还是离异:未婚
 职业:公务员 月收入:6000元
 兴趣爱好:画画、运动。 自我评价:性格开朗又细腻。
 家庭背景:本市独生女,父母国企工作。
 期待的TA:1988年以后出生,为人真诚,人品好,工作稳定,不抽烟无不良嗜好,市里有独立房、车,家庭情况相

当,学历相当,最好高一些,有共同的爱好和聊得来的话题。

88年 爱好阅读的中学男教师

出生年月:1988年6月 身高:175cm 学历:本科
 职业:中学教师 未婚还是离异:离异
 个人自述:生活居住在长安区;老家邯郸也有房。个性单纯,情绪稳定,为人善良,在校立德树人,关爱学生;居家勤劳耐劳、热爱生活,喜欢在家做饭、吃饭;无抽烟等不良嗜好。爱好阅读(文学、史政、国学、法律等)、音乐、象棋、习字、绿植、健身。
 期待的TA:希望对方性格温柔体贴、有孝心,会做饭,年龄在35岁以内,身高160cm以上,专科以上学历,喜欢阅读,工作不限(如能从事教育行业最好),老家若来自乡下农村可加分,未婚、短婚未育、离异不带孩子,近半年或一年内有结婚意愿。

83年 乐观积极的初中女教师

出生年月:1983年6月 身高:163cm 学历:本科
 未婚还是离异:离异带女孩(抚养权在我这里,目前孩子跟奶奶爸爸生活)
 职业:私立初中物理老师 月收入:10000元以上
 在本市是否有房:正定县城有房有贷
 自我评价:乐观积极,开朗,上进。喜欢读书。
 家庭背景:本市人,父母健康,家庭关系和谐简单,无负担。
 期待的TA:家风厚道,人品正直实在,1978年以后出生,身高170cm以上,大专及本科,工作在本地,离异带女孩或离异无孩的男士。

78年 开朗善良的在编女教师

出生年月:1978年10月 身高:162cm
 学历:本科 未婚还是离异:未婚
 职业:在编教师 月收入:7000元
 在本市有没有房:三室两厅(全款)
 兴趣爱好:旅游 自我评价:开朗、善良、孝顺。
 家庭背景:本市独生女,一家三口,教师之家。
 爱情观、家庭观:三观一致,有共同语言
 期待的TA:年龄相当,1975年以后出生,身高170cm及以上,大专及以上学历,工作稳定,未婚或离异无孩男士。