

# 小情侣闹分手 相互包容还是改变对方

## 不要过分理想化伴侣 好的亲密关系是求同存异相互滋养

□本报记者 红波

每个人的内心都住着一个白马王子或者白雪公主,一个完美的另一半形象。两个人恋爱以后,起初彼此看对方哪里都是顺眼的,看到的都是对方身上的闪光点。然而随着时间的流逝,我们的目光会逐渐盯上对方身上的各种缺点,并且很多人试图把另一半变成自己想要的样子。

阿威(化名)和晓琳(化名)谈了一年多的恋爱,原本都要准备领证结婚了,最近却因为一些琐事吵架升级,冷战了半个多月,已经走到要分手的边缘。他们都觉得自己没有错,需要改变的是对方。

晓琳认为自己的要求不高,比如只是希望他自律一些,多在工作上努力上进,多学点技能,少一些没必要的应酬,明明答应自己要戒烟戒酒,却总是做不到,“他每次都是口头上说好,却又总是不落实,让我感觉他对我的承诺很多都是说了不算,非常失望。”再比如晓琳身体不舒服的时候,希望阿威能多一些照顾和呵护,可是阿威是个直男型的男生,愿意为晓琳花钱买包送花,却不知怎么更细致地照顾晓琳的情绪。

阿威也觉得晓琳有点过于强势,总是对他提各种要求,很少听到她对自己的肯定和欣赏。明明在他看来是一些很小的问题,她却吹毛求疵。阿威觉得每次发生矛盾都是自己在退让,但是自己的包容也是有底限的。如果结婚之后晓琳还是如此强势不肯让步,他宁愿不结这个婚了。

恋爱中的阿威和晓琳越在乎对方,越感觉自己受到伤害。一方很生气,认为如果你爱我,为什么不能为我改变?另一方也很委屈,认为如果你爱我,为什么不能对我多包容一点?

在《脱口秀大会》上,杨笠曾说自己谈恋爱的时候就像眼盲时的紫薇,普通但又特自信,总想着自己能改变对方。其实在很多人的观念中,都会认为自己的行为、习惯和思想是对的,希望自己的另一半也能够按自己所想的那般,变成自己想要的那个样子。然而真实的情况是你永远无法改变另一个人,改变的结果只会是一次次的失望。

天津大学《恋爱心理学》课程主讲人王小玲认为,每对恋人都会经历热恋期到磨合期,好的恋人不是没有问题,而是在于如何解决问题。从心理学角度来看,很多伴侣在最初和热恋阶段很容易将对方“理想化”,只看到对方的好,甚至将对方投射为理想伴侣“你就是我心中完美的那个人”,但随着关系深入,彼此暴露了更多真实的自我,慢慢就会出现“理想化破灭”,原来对方身上也有这样那样的缺点。有些人会在这个阶段产生一些执念,因为无法接受对方的不完美,于是想方设法“以爱的名义”去“控制”或“改变”对方,这个时候就容易引发各种矛盾。

对此,晚报红娘给阿威和晓琳的建议是:你希望伴侣改造的部分,是不惜分手都要坚持的原则性问题吗?如果是,你就坚持;如果否,不如大家都退一步,因为爱本来就包含着理解和接纳。不要过分理想化伴侣,也不要把期待全部投射到对方身上,在事物的看法和态度上找出共同点,保留不同点,但别总把目光放在你们的不同上。

好的爱情,从来不是为了爱而改变对方,而是求同存异相互滋养。相信每个人追求爱情的初衷都是为了得到幸福,当你想要得到爱情的时候,就要适当放松手中的线,这样风筝才能飞得更高更远。给对方一些空间和自由,不要让爱情成为一种束缚,当你成功的和对方度过爱情磨合期,在下一个转角,你就会和想要的幸福不期而遇。



好的爱情从来不是为了爱而改变对方。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。



### 在北上广深等地的河北优质单身

#### 上海 92年 明年毕业的女博士

出生年月:1992年5月 身高:160cm

学历:博士在读(二年级)

工作单位:明年博士毕业后很大可能在上海高校任职

个人自述:未婚,比较喜欢精致、随性的生活,一个理想的现实主义,平时喜欢在江边散步,听音乐会,看展出和看夕阳!周末在上海会教一些学钢琴、乐理的学生。

爱情观:希望可以遇到双向奔赴的爱情,互相建立深度链接,一起成长,一起体验更多的未知。

期待的TA:1990年左右出生,身高175cm左右,硕士及以上学历,在上海有稳定工作的优秀男生。

#### 深圳 90年 数据分析师 硕士女生

出生年月:1990年10月 身高:162cm

学历:硕士研究生 职业:数据分析师

年薪:30万元左右

户口:深圳 有香港身份证

个人自述:未婚,知性、善良、孝顺,兴趣广泛,喜爱文学、舞蹈、瑜伽、旅游,硕士毕业后一直在香港工作六年,目前在深圳工作,合适的话可调动工作到男方所在地。

家庭背景:父母在石家庄生活,父亲硕士IT高工,母亲本科已退休。

期待的TA:未婚男性,年龄大5岁小3岁以内,身高175cm左右,本科以上学历,有上进心有担当,热爱生活,感情专一,喜欢运动,条件优秀者可适当放宽,在深圳发展的男孩优先考虑,也可回出生地石家庄发展。

### 在石家庄工作的优质单身

#### 92年 市直事业编 硕士女生

出生年月:1992年2月 身高:165cm

学历:硕士研究生 工作单位:市直事业编

职业:市直单位办公室 月收入:5000元

在本市有没有房:无房

兴趣爱好:空闲的时候喜欢看书,跑步,练瑜伽。

个人自述:未婚,性格比较安静,乐观向上。

家庭背景:石家庄周边县,有一个妹妹已婚,母亲退休,父亲事业编在职。

爱情观、家庭观:希望两个人三观大致相似,一起努力,共同经营好一个家庭。

期待的TA:35岁以内,身高170cm以上,本科以上学历,有稳定的工作,家庭氛围良好,父母开明,无不良嗜好,最好不抽烟,性格乐观,积极向上。

#### 94年 中学教师 生活自律的男生

出生年月:1994年2月 身高:181cm

学历:本科 职业:中学 物理教师

月收入:7000元以上 在本市有没有房:无

个人自述:未婚,正在办理人才绿卡,平时业余时间喜欢跑步、游泳、爬山、旅游、唱歌,生活自律,没有不良嗜好。

家庭背景:邢台人,有个已婚的哥哥,父母自由职业。

期待的TA:最好年龄比我小,身高不低于158cm,本科学历,工作稳定,原生家庭幸福的女生。

#### 96年 市直教师编 乐观真诚的女生

出生年月:1996年6月 身高:168cm

学历:本科 工作单位:市直教师编

月收入:5000元以上

在本市有没有房:无(市区买房中)

兴趣爱好:看剧、看书、听歌、运动、旅游。

个人自述:未婚,生性乐观,待人真诚。

家庭背景:石家庄周边县,有一个姐姐(已事业编就业),父亲普通职工,母亲持家。

期待的TA:1992年以后出生,身高175cm左右,本科及以上学历,情绪稳定,三观一致,待人真诚,有责任心。

#### 95年 省直事业编 硕士男生

出生年月:1995年4月 身高:175cm

学历:硕士研究生 工作单位:省直事业编

月收入:8000元左右 在本市有没有房:有

个人自述:未婚,爱好运动,开朗幽默。

家庭背景:本市独生子,父母体制内工作。

期待的TA:1994年以后出生,身高160cm以上,本科以上学历,市内稳定工作,有缘。

#### 91年 小学在编 离异女教师

出生年月:1991年9月 身高:166cm

学历:本科 未婚还是离异:短婚未育

工作单位:小学(有编) 月收入:8000元

在本市有没有房:有

个人自述:善良、开朗、积极上进,爱好旅行、读书。

家庭背景:父亲做生意,母亲退休,弟弟已结婚。

爱情观:希望两个人可以多交流,相互陪伴,互相照顾,执手一生。

期待的TA:1987年以后出生,本科或以上学历,身高175cm左右,负责任、顾家、善良、开朗,有稳定工作,未婚或者离异未育的男生。

#### 91年 灵寿县公务员 恬静女生

出生年月:1991年8月 身高:165cm

学历:本科 职业:灵寿县公务员

月收入:4000元以上 在本市有没有房:无

兴趣爱好:动漫、美食、旅游。

个人自述:未婚,比较宅,爱干净,顾家。

家庭背景:石家庄灵寿县人,父母在村务农。

爱情观、家庭观:一日三餐,平平淡淡,三观契合。

期待的TA:1989年以后出生,身高173cm以上,大专以上学历,在灵寿县或者市区工作都可以,收入相对稳定,有责任心、脾气好,家庭和和睦。

#### 87年 保险培训师 勤奋踏实的男生

出生年月:1987年10月 身高:170cm

学历:本科 工作单位:人寿保险培训部

月收入:15000元

在本市有没有房:有房(在建设中 2024年交房)

兴趣爱好:读书、电影、时政、养鱼养花、游戏。

个人自述:未婚,勤奋、踏实、靠谱,自认为是一个喜欢思考的人,一个有恒心的人,目前是个胖子但以后肯定不是。

家庭背景:不是本市人,但是来石家庄十年了,母亲已退休,有退休金。

爱情观、家庭观:人生只有一辈子 要和喜欢的人好好生活,要有情调,要互相支持,要一起奋斗。

期待的TA:1990年以后出生,身高下限155cm,学历大专以上,工作稳定就好。