

## 想让别人爱上你，单身的你要先爱上自己

不知道从何时开始，超过某个特定年龄层却尚未恋爱或结婚的女孩子都会被归类为「剩女」。上了年龄的条件一点的，还算是潜力股「黄金剩女」，但条件没那么好的，便就成了别人口中的「剩下的女人」了。

想让别人爱上你，单身的你要先爱上自己

不知道从何时开始，超过某个特定年龄层却尚未恋爱或结婚的女孩子都会被归类为「剩女」。上了年龄的条件一点的，还算是潜力股「黄金剩女」，但条件没那么好的，便就成了别人口中的「剩下的女人」了。

但是人生不该是一味地寻求别人口中所定义的社会价值不是吗？难道就为了盲目地脱单而随便谈一场恋爱，拿一个小红本？如果你的选择是YES，如果你感觉幸福了就好；但是如果你的选择是NO，不论你处于什么样的年龄，代表你想要做自己，走自己想走的路，所以你更应该对自己充满正能量。

为什么？不为什么。因为只有先认同自己，懂得爱自己，才会

散发出光芒，也自然会吸引其他人的目光。

1,为单身的自己 make a list

要爱上自己，首先要重新认识自己。有空的时候，你可以尝试给自己 make a list, 列举一下自己的优点，如：温柔，善良，可爱，活泼...等等。虽然你的优点很可能别人也同样有，但你的优点就是你的，再相似的人也难以复制，不可能一模一样的。

另外，你不妨可以列举一下自己的缺点，有则改之无则加勉，做更好的自己！

2,让自己变得优秀

无论处于哪个年龄层的你，都无需因为讨好别人而优化自己。你要相信，让自己变得优秀，你无需上前讨好，就会有人上前迎合你。小编这么说，可能难免有点强硬。但女人更有魅力，不是一件好事吗？

总而言之，让自己变得优秀，从内涵到外在，这准没错的。相信自己，绝对不是因为自己不够好，才会到现在还单身，而是因为我们是够优秀，所以有资格坚持那么久，不愿意去放弃等待一个对的人。



3,不盲从，不攀比

每个人都有自身独特的魅力，无论是外表还是内在，都散发着不相同的美。因此，我们无需可以追求别人口中的完美，或者成为别人人生中的优胜者。你就是你，我就是我，我们努力地过着自己的生活，追求着自己的目标，凭什么成为别人的那个她？

4,喜欢自己的外表

女人总是担心害怕自己脸部的各种小问题，如：脸色不好看？皮肤有斑点或瑕疵？但其实，无论如何，我们都要对自己的样貌有信心，如果觉得自己未能达到理想状态，可以尝试不断改善皮肤问题，有时候在重要的约会里，化个小妆也是很不错的呢！

5,勇敢的做自己

我们不需要无条件地迎合别人，委屈自己做不喜欢的事，或是谈一场根本不属于自己的恋爱。爱情，本来就应该开心幸福的。我们应该要开心的时候，就大笑，伤心的时候就大哭，不需要做作的伪装，勇敢的做自己，让别人也爱上最率真的你！

## 什么样的婚姻，可以在劫后重生

摆脱三个误区，你可以变得更幸福

如果说婚外情就像是一场车祸，那么往往婚姻不是因车祸而死，而是因为「医疗事故」而亡。婚姻的创伤始于婚外情，但却在庸医的手里断送掉卿卿性命。

谁是庸医？——我们自己。

为什么婚姻危机发生了，想要修复这么难？

因为我们一人很难分饰二角：受害者 vs 修复者

我们最难以应对的伤害，不是来自正面的袭击，而是背后被人捅上一刀，而这个人被我们看做是保护者、滋养者和珍爱者。

此时我们进入到人生中最迷茫的阶段：这个人到底是谁？爱我的人还是杀我的人？如果你爱我，为什么要捅刀子；如果你不爱我，为什么又要靠近我？

此时，我们很难从受害者的角色中走出来，成为重建婚姻的手术师，这就像是一个遭遇了车祸的医生，处于半昏迷状态，她是很难承担起做手术的重任的。

而在另一端，作为出轨者，他无疑也在人生最痛苦的时刻，他将遭遇两场情绪风暴，一个是外在的，一个是内在的。

他此时也是一个受害者，而且更糟糕的是，他的伤痛很难得到其他人的共情，因为看上去他似乎是一个凶手，而凶手就该去死。

婚姻往往死于这两个角色的错误搭配上：

第一种错误：受害者 vs 受害者

此时最糟糕的决定就是，被出轨者完全站在受害者立场上，让出轨者承担修复者的角色。

这个时候，一方完全放弃了对自己的责任，而让一个连自己的情绪都兜不住的人，担任婚姻的手术师，其结果是进一步的伤害，于是一个「医疗事故」接着一个「医疗事故」，结果就是婚姻最终解体。

受害者角色的诱惑是：我受伤了，所以我就变成小孩了，你要负全责，你要把我的情绪和伤口处理好。因为你犯错了，所以这就是你应该做的，如果你不做，就说明你没有诚意。

完全沉浸在受害者的角色，可以帮助他们远离伤害，而将希望寄托于拯救者。

但问题在于，谁来拯救你？

在出轨事件上，被出轨方遭遇背叛之痛；而出轨一方则名誉扫地，两个人都深受折磨，出轨者希望被出轨者展现诚意；而出轨一方则希望被出轨一方展现宽容。

两个人都以受害者自居。

第二个错误：受害者 vs 拯救者

男人出轨了，经过一段时间的挣扎，他决定回来了，之前苦苦哀求的妻子，忽然变得硬气了，因为她觉得安全了，不用担心失去丈夫了，此时，恐惧感消失，委屈和愤怒感就无法压抑了。丈夫努力想要取悦不断诉说痛苦的妻子，用尽了最后一丝力气，觉得还是绝望了——可能她永远都不会原谅我了。

而当丈夫开始考虑离婚的时候，妻子又慌了，于是又开始理性起来，对丈夫百依百顺地温柔起来。于是丈夫又开始动摇了，想要回归试试看，而此时他发现，妻子又故态复萌，横挑鼻子竖挑眼，种种挑剔和为难，丈夫再次失望……

于是双方就上演这么一出戏：一方扮演拯救者，一方扮演受害人；过一段时间两个人角色互换，总之两个人对不上点儿。

一句话就是：装。

出轨者会跟自己说：我都这么伤害她了，那么我就要加倍对她好。

被出轨者会对自己说：既然他都回来了，我就选择相信他。他也不容易。

两个人一起目光炯炯地十指交缠地说：那么，让我们重新开始！真的吗？

屁咧。

只有小孩才会相信这样的把戏。

如果婚姻真的像过家家，那就好了，可惜不是。

有两样东西是我们永远都无法装的：

一个是欲望或者说需要；

一个是伤害或者说创伤。

装着从此不再需要婚外情的男人，终于装不下去了；

装着绝对信任回归的男人的女人，终于装不下去了。

于是他们就开始新一轮撕逼。

在肿瘤医院门口总是有一些人，会告诉你，你根本不需要去医院，只要吃了他的仙丹，你的癌症就会不治而愈。

别说，还真的有人信。

如果他们的药真那么神奇，他们早就不需要在医院门口蒙人了——早就是亿万富豪了。

当一个人想要拯救你的时候，你要看两件事，一个是这个人有没有足够的动力来救你，另一个是看这个人有没有能力来救你。

如果两者都存疑，你就不能做小孩。

事实上，我们如果要活在现实中，就必须牢记一句话：这个世界没有救世主，要想拯救，就要靠自己，以及他人必要的帮助。

别人不是不可以救你，而是要建立在配合你的基础上，就像是你去爬喜马拉雅山，山是你一步步爬上去的，但你可以有向导，可以有队友的支持，但没有人会把你背上山。

以上三种错误，都是因为我们相信奇迹，不相信现实；相信幻想，不相信真实；相信他人，不相信自己。

每一个不肯为自己负责的人，在过去成长的过程中，都有一些过度为自己负责的时刻。

不信去问问这些人，当他们遭遇婚姻危机的时候，他们可以跟父母倾诉吗？他们可以获得父母的援助吗？

父母如果帮助他们了，是起到良性的作用了，还是帮了倒忙，成了搅屎棍？

每个不肯为自己负责的人，在过去，要么过度为父母负责，比如一直做父母的好孩子，主要的职能是让父母爽，让父母感觉荣耀、放心和踏实，为父母提供物质和精神的照顾；

或者过度为自己负责，比如难过的時候，不跟父母提；伤心的时候，不找父母帮；永远都是一个人搞定自己生活中所有的事情，哪怕根本搞不定，也要搞。

这样的人，就很容易在婚姻中做小孩，也很容易在遭遇婚姻危机中彻底崩溃，因为他们没有B计划，没有其他的筐，他们所有的人生的鸡蛋都放在这个筐里，没有这个筐，他的世界就全崩塌了。

这不是婚姻的崩溃，而是整个人崩溃。

婚姻危机将我们的遮盖布完全拉开，让我们最不能见人的脆弱全都暴露在外，任由他人践踏，这种恐怖恐怕只有去了壳的蜗牛最能理解了。

所以，很多时候，一对对仇男怨女到了我的咨询室以后，经过了一个半小时的咨询，两个人脸上的愁云似乎有阴转晴的趋向。

有人会问，我从来没有听我老公说这么多话。或者说，现在我感到自己胸口不憋闷了，如果效果更好，他们会说，好像他们有一些瞬间，似乎是连接在了一起。

神奇吗？

一点儿也不神奇。

我能做到这一点第一因为我不是当事人，所以可以更客观更不容易被情绪所蒙蔽。

第二是因为，我做到了婚姻危机中最重要的的一件事：共情。

共情就是设身处地地想到对方的处境、感受和想法。

这有什么好处吗？

好处就是我们的情绪有了出口，当我们的情绪有了出口，才不会耗费我们的能量去加工它，这样我们才能恢复到理性，才能可以就事论事，而非无限上纲上线的撕逼。

我们在争吵的时候，经常会这样说：我这么不容易，你为什么不理解我一些？

另一方则会火冒三丈：难道我容易吗？你为什么不理解我？

这就像是两杯盛满水的杯子，都想让对方盛自己的水，结果就是谁都没有灌入到对方的杯子里去。

第三者其实就起到了局部引流的过程，但第三者只是单方面引流，比如妻子天天骂老公，老公终日郁闷，找女同事发泄自己的委屈，女同事充当妈妈，接纳他的委屈，一来二去就好上了。

于是一个食物链就形成了，妻子骂老公，老公肚子里积压了很多负面情绪，找小三倒空情绪了，又可以轻装上阵，继续承受妻子的种种埋怨了。

但这样的关系有一个问题：虽然妻子和丈夫不必面临两个盛满水的杯子互相倒，谁也不理解谁痛苦了，但他们俩其实是多找了一个杯子来装他们无法加工的情绪而已。

而心理咨询起到的是「升级小三」功能。

我们的咨询首先是提供更大

的容器：帮他们承载自己无法承载的苦水，让他们都可以「安全」地做受害者；第二步就是引导他们学习如何加工彼此的情绪，扩大自己的容器，提升双方的新陈代谢能力，不再需要小三儿的出现来帮助他们这个系统运行下去。

做到这一点，就需要有两个世界观：

1. 所有的事情都是对半分：我承担我的那个部分的责任，你承担你的那个部分的责任。

2. 当我们崩溃的时候，往往就是提升我们对这个世界鉴赏力的时候。

比如一个女孩，她从小就非常独立，万事不让父母操心，其实她这么自我照顾，只是为了避免依赖他人而被忽略和拒绝之痛，当她进入婚姻中以后，就把她依赖的部分流露出来了，她想做一个孩子，这个期限是一万年。

但有一天，丈夫出轨以后，她的梦忽然碎裂，此时她就深受伤害了，如果她沉浸在受害者或者拯救者的角色里，那么她的人生无非又要继续轮回；

如果她的情绪有了一个出口，她可以稳定心神，就能开始思考这样的问题：

我就算是喜欢做孩子，也要为自己内在的这个小孩负起责任来，不能完全把自己的责任交给别人。

而她的老公，则一直以妻子的照顾者作为骄傲，一直都试图把婚姻变成一个完美婚姻的教学基地，最终他失败了，这种无地自容，让他根本难以抬头面对妻子。

如果他的这种自恋的创伤有了情绪的出口以后，他会开始发现，其实，当他开始说出真心话的时候，妻子并没有崩溃，她比他想象得强大太多了，他也可以依靠她，此时，他才能真正的表达自己的歉意，和愧疚，而不必防御自己的自责，而表现得像个人渣。

只是我们太自大，都觉得婚姻遇到问题，我们自己就可以搞定，或者用什么神奇的洗脑术可以轻松地翻过篇来，然后遇到挫折以后又一溃千里，我们都不知道，每一次挫败，都是幸福向我们敞开了另一扇大门，我们可以变得更宽广、更强大和更深刻，因而也可以变得更满足，只是任何这样的一种馈赠，都是需要代价。