失恋后，别找前任男友取暖

■“琳”听爱情

张颖琳
百合网特约情感专家，国家二级心理咨询师

真诚表达，谨慎付出

我们看到一个被三个误区困扰的COCO：一是认为自己不用说话，男友如果真爱自己，就该满足自己所有的需要。二是当一段亲密关系还没有梳理清楚，就又开始一段新的关系。三是以为性可以成为关系天长地久的保障。

人有时候总是珍惜两种：“得不到”和“已失去”。COCO拥有H的时候，并没有完全珍惜，分手后找到W，还没跟W梳理清楚，就又跟H复合了。其实，当一段感情即将结束或者已经结束时，我们不能立刻投入到另外一段感情中，这个时候情绪波动比较大，特别需要有人来慰藉，很容易寻找一段感情来填充自己的生活，作出不理性的决定。这个时候，自己还没有整理清楚，很容易进入新一轮的旧有模式中而不自知，甚至有可能为了得到慰藉，付出感情的同时，还会付出身体。

COCO在信中痛苦地表达被H骗了。我们世俗的观念是：男女有了性关系，一旦不在一起了，总是认为是男人占了便宜。同时，社会道德观念会有这样的认知：女人婚前有这样的性史会给女孩带来阴影。其实从平等的人的角度来讲，只要男女彼此都是成人，我们就应该学会为自己的行为负责。如果当时COCO不是发出了信号，让H觉得可以那样做，H怎么可以和你发生性关系呢？如果你完全拒绝，H怎么能在不是强奸的前提下，跟你发生性关系呢？既然是双方自愿发生的，为什么又说别人骗了你呢？如果性可以是幸福的保障，那为什么还会有那样多人离婚呢？成长是终生的事情，每一次挫折和伤痛都让我们学会为自己负责，学会审慎地决定。

很多女人也都有你这样的经历，失恋或失意时，就找前任去寻求温暖，因为她们总认为前任随时都在等着她们，对她们敞开怀抱，是她们的安慰剂。殊不知，前任们比你更懂道行更精明，他们深知女人伤心时是最脆弱的，乘虚而入并不是什么难事。而女人伤心时，也容易把任何前来给予温暖的男人当成是爱自己的男人。有这样爱人的能力很好，但当你用身体验证爱情时，脑袋放到哪里去了？

我们要先学会爱自己，爱护自己的身体。要不断地觉察自己，知道自己需要什么，渴望什么。同时也要不断地了解异性，知道他们是什么样的。学会沟通，学会交流，让别人懂你的同时，也学会理解别人。我们每个人都是在经历了这样或者那样的磨砺后成长起来的。等时过境迁，回头来看，你会发现我们应该感谢来到我们生活中的每个人，虽然有些人让我们痛的深沉，但是正是他们让我们反思自己，在觉察自己的同时，得到成长。在你最痛苦的时候这样说，可能让你觉得不舒服，但是，相信时间会疗愈你的伤痛，让你成长，你终将寻找到理想的归宿。

读者来信

和第一任男友H分手三年了，分手之初没有联系，后来断断续续联系上了，只是一些简单的问候。和第二任男友W在一起两年，最开始感情很好，非常甜蜜，但是后面就经常吵架，前几天我一怒之下就提出分手了，因为他居然忘记我生日。

而H反倒给我发来了生日祝福，我一伤心就打电话给他，叫他出来安慰我。H还是像以前一样听我发牢骚，一直安慰我，陪我疯玩。我当时觉得原来他还是那么好，就跟他纠缠了两天，在他一再要求下，我去了他家……后来我还是很害怕的，也很后悔，但我想，反正他对我还这么好，又发生了这种事，最重要的是W一直不主动联系我不挽回我，干脆就跟H重新复合算了。但是让我意外的是，H此后就不怎么理我了，电话不接，信息偶尔回一下，还说都是成年人，让我成熟点，不要一直纠结。我感觉自己被他骗了。他这不是乘人之危占我便宜吗？

COCO

你就不能对男神“耍耍流氓”吗

■到此聊情

赵继才
独立专栏作家，情感两性婚姻研究者，媒体资深编辑，自由评论人。

你不抓紧 他就会被别人抢跑

读中学时，喜欢过一个女孩子。她很漂亮，尤其喜欢她长发披肩裙摆摇曳的回眸一笑，用现在的话说，她那时就是我心中的女神。每天最开心的事就是能看上她一眼。我在五班，她在三班，每天我总是利用课余时间走到她的班偷偷地看她一眼；放学时，我总是在她回家必经的路上，默默地等她。和她说话我会紧张，所以多数情况下我会选择远远地望着她，直到她的背影消失在夜色中。

马上就要毕业的时候，我利用一个晚上的时间给她写了一封长长的信，准备在第二天晚自习结束的时候给她。她问我等谁呢？我支支吾吾半天说出两个字：等人。我在心里对自己说赶紧把信给她啊，只要把信往她手里一塞立刻跑掉也好，可是我仍然站着未动，我的手一直插在兜里，她的背影离我越来越远，那封信都被攥出水来了，最终我还是没有掏出来。

我除了学习比她好之外，其他的真没有能比得上的，我一个乡下穷小子，有什么资格喜欢人家呢？说实话，那时候我还真有些自卑。我怕信送出去后她会笑话我，或者说我连看她一眼的权力都没有了。她走远后，我把那封写了一晚上长达几千字的信撕的粉碎，纸片飘落的时候，我流下了几滴泪。

如果说，这也算初恋的话，这应该就是我的初恋吧，没有出生就被扼杀了。

很多时候，我们没有勇气表达出自己内心真实的想法，多数缘于内心的自卑。当初我如果不是自卑，那封信肯定就交到女同学手里，或者说根本没必要写信，我直接告诉她我喜欢她。正是由于当时自己害怕和矜持心理让自己错过了表达的机会，如果换成现在我肯定直接表达出来。当然我们那个年代还是羞于表达的，尤其对于腼腆的人更是如此了。

现在的社会，人们对于感情的表达近乎赤裸的地步，很少有人看到自己喜欢的人还羞于表达了，稍稍迟一步，都会被别人抢跑了。当然，有些女孩子还是羞于说出口，觉得女孩还是矜持些好。适当矜持是可以的，如果过度矜持不仅会失去自己喜欢的人，还会被别人误解为装。

既不要让自己喜欢的人跑掉，又不要让别人以为自己装，那么遇到自己喜欢的人，就勇敢走上前去，告诉他（她）：我喜欢你。或者什么都不说，走上去抱住对方，来个深深的一吻。不管你是男神还是女神，喜欢就大胆说出口，不要让自己留有遗憾。

即使没有表白成功，没关系，至少你真实表达了自己的内心，因为对于当时的你来说，那个人就是你当时的神，即使多年以后经过岁月的蹉跎，对方从神变成了人，你仍然不为自己当年的举动后悔。

网上有段话很有意思：喜欢你男神，就强吻他，如果他不反抗，你就拖他走，如果他反抗，那又怎么样呢，反正你已经吻过他了。

读者来信

非常非常非常喜欢一个男人，好痛苦啊，不知道要怎么办，因为……他实在太优秀了，我不敢表白啊！

他是我同学的上司，又帅又儒雅，举止行为那是相当地有范，迷得我啊，昏头转向。同学说他是海归，目前还没有女朋友，我很心动，可是不知道怎么办。一天到晚的就想着要怎么跟他偶遇，怎么让他注意到我，并且喜欢上我。第一次见面是我同学拉我去他们的聚会，原来我们是老乡，就互相加了微信。后来又见了几次，是我死皮赖脸去同学的公司才见到的。现在我偶尔会评下他的朋友圈，他偶尔会回一下，前天他倒是主动找我聊天了，聊我们家乡的小吃，聊学校，然后……就没有然后了，他又归于平静了！而我却思念得不行啊。我有时好想冲到他面前，大声告诉他我喜欢他，或者某个晚上，把他约出来灌醉，然后把他推倒狂吻……我觉得他应该不会反对或拒绝吧。就算拒绝，这也算是一种表白，不是吗？纠结死了，怎么办啊？

小跳

■小门诊

男友追我 是因为“难度低”

我和男友已经订婚了，打算“五一”就办酒席的，可最近我从他兄弟那偶然得知，男友当初追我，是因为在一众女同学当中，我是看上去最好追的那一个，所以他就先追我，好像是拿我练手似的。现在我知道了这事，本来想沉住气不吵不闹，毕竟要结婚了嘛，不想让双方家长失望。而且我们恋爱这四年感情也还可以，要是我真闹的话，就显得太小气了。可我心里就是有点受不了啊，觉得他是勉强跟我凑合的，心里有根刺一样。到底怎么办才好呢？

芊芊

恋爱都四年了，快要结婚了，你还纠结什么？将错就错，结婚，进洞房，生小孩，携手到老，这才是你该考虑的，而不是纠结几年前那点芝麻绿豆的小事。当然，说芝麻绿豆的小事可能对你不公平，因为女孩子对爱情是特别容易较真的，而且较真得很奇怪，男人不爱干净说粗话甚至出轨等，都可以包容，但男人对自己的感情有半点的不真，就忍受不了。反过来想想，就算你男友当初是因为觉得你好追才追你，但他后来肯定是觉得你们很合适，不然怎么会谈四年？不要说什么凑合，天下那么多婚姻，有多少是凑合的你知道么？有时真不能太较真，得到什么就珍惜什么吧。

张颖琳

■秒问秒答

Q 我们闺蜜共四人，关系一直很好，但最近有个女孩找了个有钱的男朋友，就各种炫耀酷拽，说我们以前的生活简直不是生活，应该要尽情享受。很让人反感，断交可行吗？

A 大秀于林，风必摧之，你就等着摧毁她的风来吧，浮躁的人都得瑟不了几天的。不过话说回来，你嫉妒她的心也是赤裸裸的呀，不然就应该替她高兴而不是想着断交。

Q 要结婚了，我女友家却突然提出：他们养那么大个女儿不容易，送到我家来了，必须得给他家一笔巨款，哪怕女友以后不管家人也行。我家现在拿不出啊，这婚还结吗？

A 人家说了，脑残不能结婚。你和你女友两家人中，总有一家是脑残。先将这种脑残无理的要求晾着不管，不信他们不低头。如果真不低头就走人，天涯何处无芳草。

门诊挂号：QQ915029624；
微信：qingganmenzhen!