

一份只讲牺牲的爱情，不论对谁来说都是一种伤害——

## “牺牲过度”让爱变味

无论是过去还是现在，爱情中，很多人都是以牺牲来表现自己有多么地爱对方。但是如果在爱情中“牺牲过度”，那么就会失去自我；如果一味强调自己为爱牺牲了多少，那么这份爱就会变了味道。

### 为你牺牲了那么多，你怎能这样

在爱情中，一件很可怕的事情就是谈论我为你牺牲了多少。很多人都错误地以为，为了对方、为了家庭，做出了巨大牺牲，就能够得到对方的爱。但是很多人却没有想过，你的牺牲真的是对方想要的吗？

在作家亦舒的《喜宝》中，有一句话：“我最害怕的就是有人为我牺牲，因为凡是牺牲的人，到了最后都会后悔，将来有一个人对我说当年是如何为我牺牲，我

受不了。”一句“我为你牺牲了那么多，你为我做了什么”将爱情变成了一种用来交换的东西。

如果一个人在爱情中，经常谈论到自己的牺牲，那么这段爱就已经变质，不仅牺牲的人痛苦，当你谈论牺牲的时候对方也痛苦。这也就是为什么那么多说着为爱情牺牲的人，最终却得不到想要的结果。

### 爱情不是牺牲，而是相互成就

有很多为爱情牺牲的故事，为了对方，吃着自己不喜欢的食物，用着自己不喜欢的东西，穿着自己不喜欢的衣服。总之就是遇到不喜欢的没有和对方明说，只是为了对方在默默地牺牲自己。

牺牲自己总会有一个上限，当达到上限的时候，就会用自己的牺牲来批判

对方。

而被批判一方的心理是这样的：我不需要你为我做任何你不想做的事，这样你会委屈、会痛苦，而当你承受不了的时候，就会将你的委屈和痛苦向我发泄，而我也会因此委屈痛苦，因为这一切并不是我要求你做的。

婚姻中需要的不是我为你牺牲了多少，而是相互成就。

一段婚姻，如果不能让双方都变得更好，那么这就是一段失败的婚姻。婚姻不是牺牲一个人，让另一个人变得更好，而是让双方都更好。婚姻中只有相互支持、相互理解、相互成就，才能够克服遇到的困难，才能够让婚姻变得幸福、长久。

(据《中国妇女报》)

## 如何缓解高依恋焦虑

高依恋焦虑者在亲密关系中缺乏自信，认为自己不值得被爱，并极度缺乏安全感，因此他们常常对伴侣大发雷霆，用过激的情绪反应来获得伴侣的关注和爱。

那么如何缓解高依恋焦虑呢？

### 正确处理自己的情绪问题

缓解高依恋焦虑最好的时间绝不是在闹矛盾时，而是在平常的日子里。如果你在每一次心情不好、感到焦虑的时候，就想黏住对方，那就浪费了自我成长的机会，所以你要从这种捆绑中解脱出来，提醒自己：他（她）不是唯一能够解决我情绪问题的人，我自己才是。

### 设定目标 重拾自信

找一个可以单独进行的活动或工作，为自己设定合理的目标，并为之付出努力。当你沉浸其中，在这个过程中体会到成长的乐趣，就能重拾自信。

### 冲突中不轻易做决定

每次吵架和闹矛盾后，试着觉察自己的情绪，尽量不要在情绪过激时做任何决定。人在吵架时说的话，通常有失偏颇，等平静下来后，往往你会发现根本不是自己的真心话。因此，试着在吵架两天后，再做决定。

(据《中国妇女报》)

## 给敏感者的“阳光处方”：捕捉积极信息

你觉得男朋友好像对你冷淡了，跟他说了你的感受，他说“你能不能不要这么敏感”。于是你就把自己的感受藏起来，认为敏感是一个缺陷。其实，敏感只是一种性格特质，无所谓好坏。

### 第一，敏感的人观察力很强。

敏感的人更容易捕捉到一些其他人忽视的细节，然后在这个基础上推理出一些信息。比如，女孩去相亲，发现对方多次提及她的工作，问她为什么没有去当老师、有没有考虑考公务员等。她就问对方是否对她的工作不满意，对方却说：“你太敏感了，我只是随便找个话题聊聊。”

敏感的人常常被责怪“说者无意，听者有心”，其实有时他们的判断并没有错，只是对方不愿意承认，把责任推给你的敏感。

### 第二，敏感的人感知力丰富。

敏感的人对于他人的情绪状态有着非同一般的感知力，可能一个微笑、一个眼神、一个动作，就能洞悉他人的心情。

很多时候他们会为这个感觉而产

生很多想法和情绪。他们害怕自己和别人有负面情绪，所以一旦察觉到别人有负面情绪，就会为此而纠结。

### 第三，敏感的人很善良。

敏感的人会因为别人的一句话就想很多，因为他太在意别人的感受。一个任性自私的人，完全不在乎自己是否给别人造成了困扰。

敏感的人在别人身上花的时间要比在自己身上花的时间多，别人随便一句话，他会当真好久，在这期间，他的世界是围着对方转的，比任何人都累。

给敏感者的建议，你不用刻意改变自己的敏感，只需要换一个方向。现在你所关注觉察的内容多是消极的，因为只有发现那些不友好的信息你才能更好地保护自己，但时间久了会扭曲你的认知，让你觉得外面的世界不友好。你可以多发现一些积极的信息，观察身边的人对你友好的举动，这些积极的信息可以让你有足够的力量去对抗那些负面情绪。

(据《中国妇女报》)

