

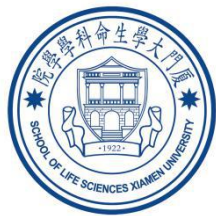
那些年，
我们一起追过的爱情。



心晴 station

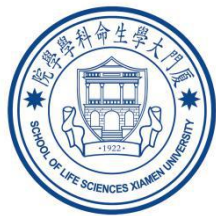
(2016 年第 2 期 总第 7 期)

厦门大学生命科学学院
学生心理健康教育与促进中心



目录

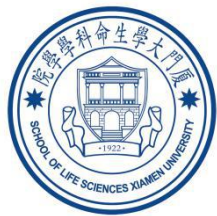
目录.....	- 2 -
卷首语.....	- 3 -
难忘的初见.....	- 4 -
甜蜜的爱情.....	- 10 -
幸福的相守	- 14 -
亲爱的，再见.....	- 20 -



心晴 station 第7期

卷首语

你还记得吗？
绕过大半个校园，
只为了与 ta 擦肩而过的你；
用尽全身力气，
只为与 ta 相拥的你；
忍住滚烫的泪水，
轻轻地对 ta 说再见的你；
穿着洁白婚纱，
挽着他走过一生的你。
那些年，我们一起追过的爱情，
我们经历的起起落落，
我们记忆中的点点滴滴，
终将变成生命中必不可少的一部分，
凝集成岁月的痕迹。



心晴 station 第7期

难忘的初见



只是因为人群中多看了你一眼
再也未能忘掉你的容颜
梦想着偶然能有一天再相见
从此我开始孤单地思念



学生时代喜欢一个女孩，很欣赏她的笑脸她的长发。年少敏感的心被她牵动，常常暗地里给她很多关怀，想让她知道又怕她知道。那时常常为她失眠，听任一个与己无关的人将自己的心牵痛，不能自拔也不愿自拔。后来终究没有勇气向她表白，我不是个无所顾忌的男孩，我怕拒绝的难堪，我更怕靠她太近，远观的那份美丽反而会失去。再回来，女孩有了男朋友，不怎么出色但很殷勤，让我羡慕，让我嫉妒，尽管很心痛却仍然爱惜她，不能忍受有人说她不好。现在想来，爱情中的人有时痴得可笑，可爱，尤其是照片上她的那种我很喜欢的笑，很美很持久，将她的照片夹在一本经常翻阅的书中，是希望能天天见到她的笑脸。

记得看过的一本书上说，林徽因和徐志摩在欧洲留学时就互相心仪，但林徽因还是嫁给了梁思成。其中的纠葛牵绊外人很难讲清，只是大家都知道，后来徐志摩飞机失事，林徽因将拣回的飞机碎片置于卧室终其一生。

当时看得我很感动，原来喜欢一个人并不是一件轻松的事，也许穷一生的光阴尚嫌不够。

-----霍忠义《喜欢一个人一生都不够》



谈谈“一见钟情”那些事

一见钟情来得很是美妙，有人说对一个人的感觉的有无取决于第一次相见的8秒钟，在这8秒的时间内有人愿意用一辈子的守候，这也许就是一见钟情的感觉，虚无缥缈却又觉得自己可以抓得住，握得牢。人的一生或许一辈子都不会有一见钟情，但渴望一见钟情的心一辈子都会有。

一见钟情的确非常普遍：一个名为哈勒金的企业曾对22个国家的6628位男女进行调查，结果显示全球有超过50%的人有过一见钟情的体验！很多人渴望拥有这样的爱，在地铁、飞机、派对以及谈判桌上等一切可能的地方，他们的眼睛不会放过与他/她一见钟情的机会。当这样的爱情来临时，他们怀着巨大热情投其中。相当多的人认为，只有这样的爱才是真爱，人生中至少应该有一次！

然而矛盾的是，全球有这么多人相信一见钟情，与自己的配偶属于一见钟情的比例却一下子降了下来！在全球，相当多的人认为，一见钟情接下来就是一拍两散，只有非一见钟情婚姻才会得到童话般的幸福结局。

中国人中不信任一见钟情的比例也比较高。在媒体和影视剧中，在现实生活中，人们都更多地看到这样的婚姻带来失败和痛苦。由社会学家徐安琪主持的一项6000位中国男



心晴 station 第7期

女的大型社会调查中，以及零点公司几年的一次网络调查都显示，在年轻人中，一见钟情而结为夫妻的比例越来越高了，这似乎表明当代年轻人越来越追求浪漫爱情，使婚姻真正建立在爱的基础上，但为什么很多人在婚姻面前放弃了那种狂热得可以让我们燃烧的爱？

调查表明，人们通常认为，这种突然的爱情越过了发展关系的正常阶段，它让人们体验到激情，但也让人们恐惧，它燃起的熊熊爱火可能熄灭的痛苦。在这样的爱里，多数人强烈体会到的，是不安全感：它可能并不长久！这种爱有些“不食人间烟火”，它似乎不能够落实到柴米油盐酱醋茶的真实生活里。

一见钟情往往会导导致一场危机，但也并不总是这样。徐安琪的调查显示，那些因一见钟情而结婚的人，与那些非一见钟情结婚者，在幸福感方面并无差异！事实上，我们自己，还有我们的身边，有很多美好而长久的爱情故事就是从一见钟情开始的！

调查发现，一见钟情而一生相守的爱情，伴侣们都是在真实的生活中有了“第二次的相遇”！他们彼此发现和接纳了对方的真实！只有这样，夫妻生活才有可能继续。

假如与一见钟情撞个满怀，也没有什么好怕的，这至少



心晴 station 第7期

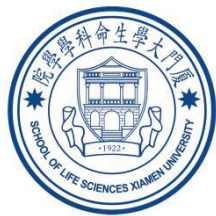
是种美好的体验。但我们都需要问一下自己：为什么会有这样的一见钟情？为什么他/她在我心里占有如此重要的位置？无论是在什么场合下产生了爱情，这些问题都值得一问。接下来就是：与他/她第二次相遇！

究其原因，陷阱在哪里呢？

1、外表的作用：国内外社会心理学的实验证实，对方的美貌在一见钟情中具有特别的魅力。人们想当然地赋予漂亮者更多优秀品质，但这并不是可靠的。

2、他/她被神化了：这种突如其来的爱，让思维短路，让思想停滞。它是一种纯粹状态下的爱情，它是多种欲求得到满足的强烈爆发：默契、情绪、感觉和性欲。对方在我们的心目中被抬高到神的位置！在潜意识里，我们每个人都认为自己找到了另外一个自我，一个自己的理想形象。但事实很可能是，这不过是两个人面对面的自恋！

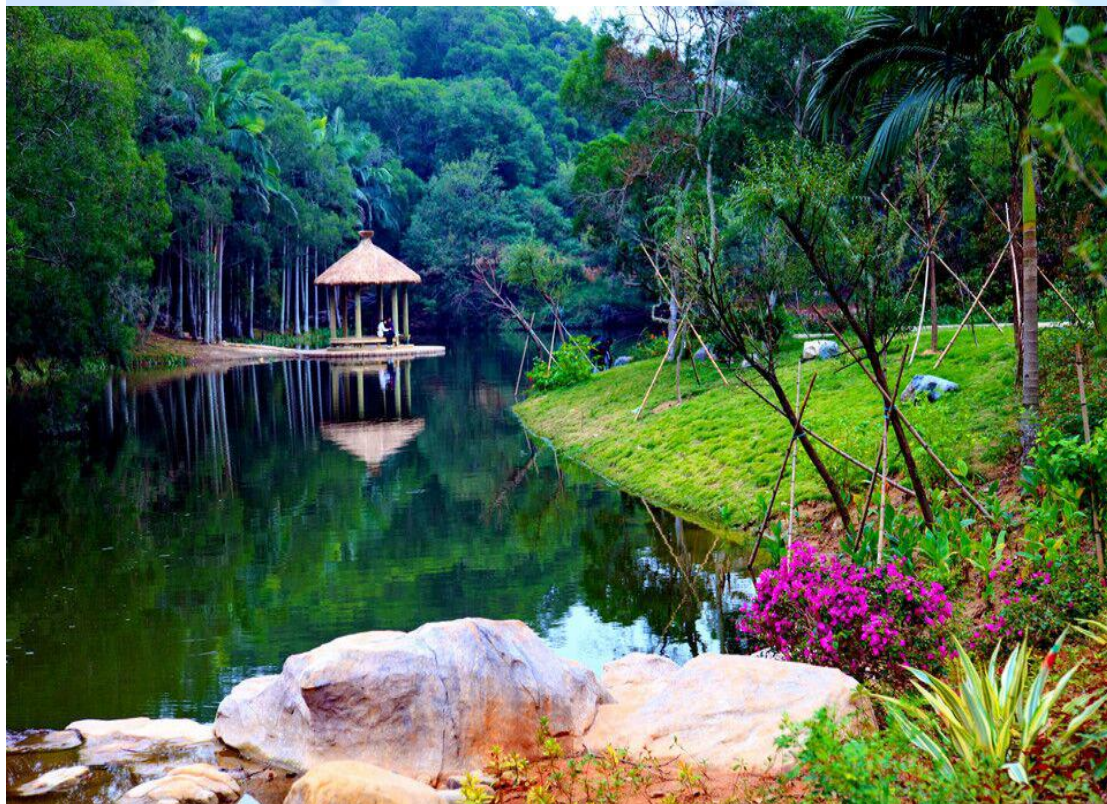
3、并非只有别人才会遇到：人人都可能被它光顾！尤其是那些对此没有期待，也没有准备的人。如果你以为一见钟情只会发生在别人身上，那你就有可能为此付出沉重的代价，可能会因为一时头脑发热而什么都放弃！如果有所准备你就会变得谨慎，不至于立刻做出极端的决定。

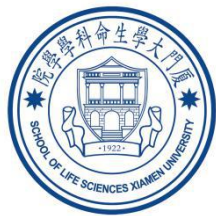


心晴 station 第7期

于千万人之中，遇见你要遇见的人。于
千万年之中，时间无涯的荒野里，没有早一
步，也没有迟一步，遇上了也只能轻轻地说
一句：“你也在这里？”

—————张爱玲《爱》





心晴 station 第7期

甜蜜的爱情

小酒窝长睫毛是你最美的记号

我每天睡不着想念你的微笑

你不知道你对我多么重要

有了你生命完整的刚好

小酒窝长睫毛迷人的无可救药

我放慢了步调感觉像是喝醉了

终于找到心有灵犀的美好

一辈子暖暖的好

我永远爱你到老

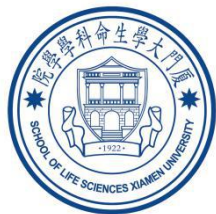
——《小酒窝》



心晴 station 第7期

世界上最令人察觉不到的事情，
便是你我在一起时那个不断流逝着的据说叫做
「幸福」的日子。





浅谈爱情这些事

爱情由两部分组成：一是建立在性欲之上，对异性具有倾慕、珍惜之情的情爱；另一是由异性间所产生的依恋及理想、情操、个性追求等复杂因素混合升华而成的情爱。

看《神雕侠侣》一书，印象最深的就是杨过和小龙女的爱情，而一句“问世间情是何物，直教生死相许”更是风靡了各大银幕。分析杨龙二人的爱情，用通俗的话说就是“日久生情”。

一个是自小从未与任何外人接触过，纯洁如孩童，另一个自小无人管教，狂放不羁，两人在一个世外的古墓中朝夕相处十多年，由此相互珍惜，相互依恋，虽然对爱情都还懵懂，可在双方内心深处却都已经对对方生死以之。

爱情心理学的观点认为，人潜意识在择偶中起很重要的作用。从童年起，我们就开始认识异性，对异性产生好感，并将之藏在潜意识里。潜意识将日常生活所接触的许多零散、多样的异性形象进行综合，形成一个朦朦胧胧的形象，作为性想象的对象，抑压在潜意识里。

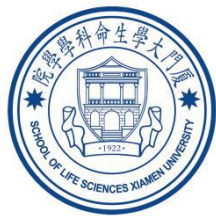


心晴 station 第7期

在两性交往中，个体的外表形象是引起异性好感并产生爱的首要因素。杨龙二人十数年未见外人，相互扶持。从小说中更可以看出小龙女貌若天仙，而杨过也像翩翩佳公子，双方将对方视为性想象的对象那就更不足为奇了。

而对双方产生影响的不仅仅是外在美，还有气质美。气质美，是指寓于两性中，能使对方相容并产生好感的心理特点。它通过外表，言谈举止来表现。杨过的放浪不羁，而且谈吐幽默，毫无疑问对异性有着很强的吸引力；小龙女端庄淡漠，更增添了其神秘性。

从另一个角度看，即便他们都不美，可相处十余年，一起走过各种坎坷，其间所看到的双方的内在美，自是不需多言的。



心晴 station 第7期

幸福的相守

谁，执我之手，敛我半世癫狂；
谁，吻我之眸，遮我半世流离；
谁，抚我之面，慰我半世哀伤；
谁，携我之心，融我半世冰霜；
谁，扶我之肩，驱我一世沉寂。
谁，唤我之心，掩我一生凌轹。
谁，弃我而去，留我一世独殇；
谁，可明我意，使我此生无憾；
谁，可助我臂，纵横万载无双；
谁，可倾我心，寸土恰似虚弥；
谁，可葬吾怆，笑天地虚妄，吾心狂。

伊，覆我之唇，祛我前世流离；
伊，揽我之怀，除我前世轻浮。

执子之手，陪你痴狂千生；
深吻子眸，伴你万世轮回。

执子之手，共你一世风霜；
吻子之眸，赠你一世深情。

我，牵尔玉手，收你此生所有；
我，抚尔秀颈，挡你此生风雨。

予，挽子青丝，挽子一世情思；
予，执子之手，共赴一世情长；
曾，以父之名，免你一生哀愁；
曾，怜子之情，祝你一生平安！

----仓央嘉措



心晴 station 第7期



茫茫人海中，寻寻觅觅，也许就在电光火石的一刹那，眼波的交流心灵的颤栗，就在瞬间决定了你是我今生要牵手的人。人世间美好的爱情大抵如此，让人心醉神驰，让人生死相随。

“山无棱，天地合，乃敢与君绝”，古往今来，多少海誓山盟流传至今，“君当作磐石，妾当作蒲苇，蒲苇韧如丝，磐石无转移”，更有多少爱情绝唱感天动地获得永生。

当爱情瓜熟蒂落，即将步入婚姻的殿堂时，一对新人的爱情承诺往往也是浪漫动人——“执子之手，与子偕老”。亲朋好友也送出了真诚地祝福：百年好合，



心晴 station 第7期

白头偕老。在那幸福的一刻，人们常用的一个词就是“有情人终成眷属”。婚礼已毕，就标志着所有的前奏业已结束，新的一幕从此拉开。

然而，当爱情进入真正的相守阶段，面临着真实而琐碎的婚姻生活，就好像一杯原本热气腾腾清香四溢的茶，在经过一次次的冲泡之后，渐渐地失去了以前的醇厚甜美，变得寡淡、温吞、索然无味。爱的激情经不住漫漫岁月的日日消磨，悄悄地如晨雾一般消散无踪，以至于所有以前被爱情的光彩遮掩的缺点，缓缓地浮出水面，真实地呈现在人们面前，让人惊诧让人疑惑让人失落甚至让人心碎。

就连卓文君和司马相如这一对历史上著名的才子佳人，也出现了“相守”时的感情裂痕。人人都知道，这一对璧人用如今的话说堪称金童玉女，佳偶天成，为爱情，相如一曲《凤求凰》拨动千古心弦；为爱情，二人敢冒天下之大不韪，置礼法于不顾连夜私奔；为爱情，两人甘于清贫当庐卖酒维持生计。这样的爱情可谓至真至纯让人感叹唏嘘。尤其是二者才貌相当，琴瑟和谐，按说完全可以相敬如宾，举案齐眉，然而就是这样的千古佳偶，面对平淡的相守也难免心生嫌

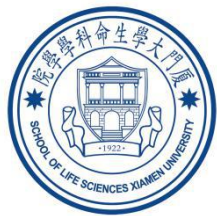


心晴 station 第7期

隙，差点导致一段佳话的灰飞烟灭，最后还是卓文君的那首诗“皑如山上雪，皎若云间月。闻君有两意，故来相决绝”，才让司马相如羞愧不已，回心转意。

才子佳人尚且如此，我们寻常人的相守更不容易。相爱的时候，距离产生了美，一日不见如隔三秋，好不容易得以相见，自然竭尽所能让对方感受到自己的爱意，甚至愿意历尽千辛万苦就为了达成爱人一个小小的愿望，而且无怨无悔幸福甜蜜。此时的眼睛，蒙上了一层轻纱，看人都带着朦胧的美感，蛮横霸道是有男子气，作天作地是有女人味，奢华浪费是出手大方，不修边幅是气质潇洒，总而言之，恋人在对方眼里，都是完美无缺绝无仅有的珍品。

待执手相看“柴米油盐”，才发现一切变得杂乱无章无比心烦。耐心在日日重复的琐事面前渐渐消融，直至大雪无痕，于是昔日的宽容、体贴、爱意，也逐渐“花自飘零水自流”，甚至“奔流到海不复回”。今天你批评我家务做的太少，明天我指责你不支持我的工作，一些原本不值一提可以一笔带过的小事，如今都可能被刻意地放大作为战争中互相攻击伤害的武器。



心晴 station 第7期

当然，如果两人相爱至深，又能处处为对方着想，即使发生一些矛盾冲突也可以很快缓和复，特别是那些善于自我批评勇于向对方道歉承认自己的错误的，终将能获得对方的谅解。那么这样的“相守”一定能经历时间的考验，耐得住岁月的消磨，最后拥有一个完美的落幕。

还有一种就是特别懂得相处之道的，就是随时交流及时地沟通，将矛盾遏制在萌芽状态，而且两人一直互相关爱互相体贴，抱定“和你一起慢慢变老”的决心，在生活的搅拌下，已经渐渐融为一体，一脉相连，不分你我，分享对方的幸福快乐，分担对方的痛苦忧愁，那么这样的爱人可谓达到了至高的人生境界，他们是世界上最为幸福最为浪漫的爱人。

“我和你缠缠绵绵翩翩飞，飞跃这红尘永相随”，这是所有相爱的人的美好的愿望。但愿这世间相爱的人们能够众生相守，耳鬓厮磨，相濡以沫，共渡岁月长河，共赏人生美景。

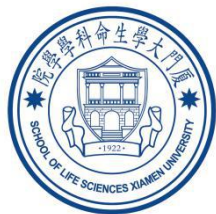


心晴 station 第7期

这是一对金婚夫妇的婚纱纪念照，跨越了那段如水的时光，见证了彼此相守的诺言。



也许对于他们来说，最动人的不是那一瞬间的轰轰烈烈，如烈火，如残阳，美丽却并不长久，而是一生的相伴，执子之手，与子偕老，如流水，如空气，平淡却更重要，会让人用尽一生的时间去回忆，回味，眷恋。正如纳兰性德所言“一生一世一双人，争教两处销魂”，许你相伴一生才是这世间最美的情话。



心晴 station 第7期

亲爱的，再见

我们都累了

却没办法往回走

两颗心都迷惑

怎么说怎么说都没有救

亲爱的为什么

也许你也不懂

两个相爱的人

等对方先说找分开的理由

谁还记得爱情开始变化的时候

我和你的眼中

看见了不同的天空

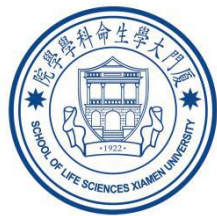
走的太远

终于走到分岔路的路口

是不是你和我

要有两个相反的梦

——《记得》



心晴 station 第 7 期





失恋后该如何调节心态

1、可以发泄心中的苦闷

失恋并不是阻扰你人生前进的大事，你的生活中还有其他以你为中心的事情，所以，失恋时想哭就哭吧，不需要强颜欢笑。忍着眼泪伤心，只会伤害你自己。

2、可以倾诉心中的痛苦

当自己失恋以后，首先要找一个交心的朋友，把自己的痛苦和烦恼向知心朋友毫无保留地的发泄出来，然后听他们的劝慰和开导。这样可以起到释放自己的痛苦和烦恼、寻得心理安慰和寄托，达到平衡心态、净化心灵，减轻和消除不良情绪的作用。

3、转移

当自己失恋以后，或与朋友散步聊天；或给自己刻意安排一些工作量偏大，又不太精细且危险性小的工作，来达到无暇顾及忘却痛苦和烦恼的目的；或去参加自己喜爱的娱乐活动，如下棋、画画、跳舞、蹦迪等，以转移注意力、释解苦闷；投身到大自然中去，



把自己融化到大自然的博大胸怀中，从而得到抚慰。

4、停止抱怨

空窗期的人不能把时间花在埋怨自己或别人上，应该要告诉自己“我是个凡人，难免会犯错误，我现在要做的是从失败的经历中成长起来，不会再犯同样的错误。”

5、清除他的痕迹

把他给你的东西一一过滤。好用的东西可以留起来，会让你回忆过往的东西通通丢掉，免得惹自己伤心生气。也不要再去你们以前常去的地方，以免触景伤情，让你情绪低落。

6、照顾好身体

空窗期的人往往因为心情不好熬夜打游戏，这个期间更需要打起精神来照顾好自己，让身心都受到滋养，也给自己积极的暗示：“我一个人也可以生活得很好。”

7、参加活动

和别人在一起谈有趣的话题或参加派对、聚会、郊游、看表演、打球等活动，要敞开心胸参加，并加入别人的谈话，发掘幽默有趣的话题，跟着大家一起



笑，心情会转为开朗。

8、丢弃自卑

任何事情都面临着两种结果，要么是成功，要么是失败，所以谈恋爱首先就要有失恋的心理准备。有志气的青年不应受世俗偏见的束缚，要能从失恋中发现自己的不足。

9、理智分析造成你们分手的原因

痛苦过后，要变得理智，要吸取经验，分析一下导致你们分手的原因是什么。

既然分手已经是事实了，那么只有勇敢地正视自己，知道自己的有什么地方是对方无法忍受的，分析一下自己的有什么地方是需要改善的。

所以，能改的就改，不能改的那么下次恋爱时就要找适合自己这种特质的对象。



心情 station

2016 年第 2 期（总第 7 期）

顾问：陈光

主任：张伟

副主任：左正宏

指导教师：刘静

编辑：李悦悦，任溯，何婧，何梦林