

慢性分手,你遭遇过吗?



慢性分手,是情侣之间对自己的爱情“走不下去、且又回不了头”的一种状态体现。“慢性分手”对年轻人的工作、生活、学习,甚至是身心都有不良的影响。

食之无味 弃之可惜

她与他交往一年半,发现彼此个性真的很不合。她曾努力想要调整自己的步伐,尽量配合对方的节奏,但结果是把自己弄得很不快乐。

她终于说:“我们分手吧!”“我们之间没有非得决裂不可的理由。”他很坚持,“让我们都冷静几天,也许那时,你不会再执意要分手。”听他所说,也不是没有道理。他们之间,既没有第三,也没有谁出轨、谁背叛这些庸俗不堪的情节,纯粹只是个性不合导致的沟通问题而已。似乎也没有必要一定要在这个时候一翻两瞪眼。

很快的,他们又回到摊牌前的关系里。约会次数少一点,自然吵架的机会也相对减少。曾经一度,她以为彼此间的问题真的改善了。直到他又犯了一个她认为不可饶恕的大错,而他依然觉得这没什么好生气的,才又让两个人的僵局重现。

很多恋人都有过像他们这样的经验。让感情苟延残喘拖了一段时间之后,走不下去、也回不了头,仿佛双方都在耗着,看看谁还有余力找到新欢以后才能做个了结。

无味的爱情走不远

吵吵闹闹、分分合合,甚至有婚姻状态中的“冷暴力”出现……很多有过恋爱史的人可能都有过这样的经历。让感情在可有可无的状态下拖了一段时间之后,走不下去、也回不了头,对生活失去信心,是慢性分手中最常见的情况。一时之间画不下爱情的句点,双方所眷恋的,并不见得是真正复合后会有多么美好,也许是分手后,双方各自都不知道该怎么办。

一拖再拖 慢性分手的原因

优柔寡断是慢性分手的心理常态,恋人双方觉得应该给彼此最后一个机会,看看能不能改善,于是就拖下去了。还有很多人认为,就算要分手,双方至少应该把话说清楚。于是,在议论谁是谁非的过程中,愈来愈混淆。话说不清楚,短时间内也分不了手。第三种也是比较常见的想法:曾经拥有过美好回忆,所以不想伤害对方,“分手快乐”是没有的事。既然不想造成彼此的伤害,就一拖再拖。还有一种可能是两个人不在同一城市,造成很多事情以及情感沟通都形成一定障碍,逐渐形成慢性分手状态。

莫让青春 耗费在“慢性分手”中

如果双方也都找不到继续耗下去的必要性,可以考虑让没有生命的爱情“安乐死”。其实双方都知道这份感情回春乏术,而表面上,好像是在等待奇迹出现,但多半是等感情自然死亡。离开一段不健康的爱情,并不困难。重点是双方必须做好分手的准备,并有所行动。如果不想让青春耗费在“慢性分手”中,可以尝试以下做法:

转移生活重心

学点自己感兴趣的東西,把时间花在爱情以外的地方,让自己有些小小的成就感,建立另一种自信心,可以帮助自己离开感情问题。

转换生活环境

换电话、搬家、转学、换工作,这些决定都有助于挥别过去,但这些行动的成本比较高。如果可能的话,一个人出去自助旅行一段时间,也可以得到类似的效果。

重组生活结构

改变时间分配或优先级,让家人、朋友的比重提高,尽量压缩两个人在一起的空间,把生活的重心调整到一个人的状态下,认真投入到某项工作或活动中去。

亲爱的,请不要轻言分手

听到身边有些恋人们常常为了一点儿鸡毛蒜皮的小事就轻易地说:“我要跟他(她)分手。”并且周而复始地重复着这种游戏。

请原谅我称之为游戏,因为,在我的感觉里,那就像是在进行一场游戏。

恋人们,请慎用“分手”这两个字,别让它成为一种习惯。

常常把它挂在嘴边的人,可知它是一剂慢性毒药,在一次次脱口而出中,你已经不知不觉地慢慢被毒性入侵。

渐渐地,你会忘了你们之间还有爱,忘了你们的爱是神圣的。

渐渐地,你会发现,自己甚至对于“我爱你”也失去了感觉。

爱情不是一场随意的游戏,不是一件玩具,不开心了就抛开,想它了又翻出来。它是不可招之则来挥之则去的。

而当有一天,它被挥走再也不回来时,后悔与眼泪都是徒劳的了。

在爱里,它应该与“我爱你”一样珍贵,一样慎用。

在爱的路上,谁也不敢说能够保证它一路顺风,我们将面临一次又

一次未知的挫折与障碍。

我们需要的是一个能够与我们携手共同渡过每一个难关、翻越每一个障碍的爱人,而不是一个轻易投降、轻易放弃、轻易被困难吓倒的弱者。

恋人们,请在说分手前,想好你是否有能力对脱口而出的这两个字负责。

