

和男朋友在一起时彼此话不多 这样的感情算正常吗?

□ 本报记者 张晶

职工困惑:

最近我在微博上看到一个话题:分享欲是最高级别的浪漫。有人说最舒服的关系就是保持高水平的分享欲;也有人说,分享欲是喜欢一个人最直接的表现,分享欲消失,则意味着感情即将散场。我瞬间就想到了我和男朋友相处时彼此话都不是很多,好像都没有什么分享欲,这样算正常吗?分享欲在爱情中真的这么重要吗?如果想要提高分享欲,我应该怎么做?

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

从心理学的角度来看,分享欲就像是一种自我暴露,即自发地、有意识地向另一个人陈述自己、表达自己。这种敞开心扉、兴高采烈地想要和别人分享自己所见、所闻、所感的举动,其实是表达爱意的一种方式。为什么这么说呢?因为从表面上来看,分享欲不过是和别人说些日常琐事,例如看到好看的云朵、遇到可爱的猫咪、不小心把菜炒糊了等,但事实上,分享欲背后还隐藏着这样的意义——

在关系中感受到了高度的信任感与安全感。我们不会和陌生人絮絮叨叨,也很少会在社交媒体上大量地暴露与自己有关的信息,却会和重要的他人,如朋友、家人、伴侣分享自己的秘密、想法和感受,这意味着对方在我们心中是个安全可靠的人。也正是因为信赖,我们能够从关系中感觉被对方理解、认同、关注或需要,所以才会喋喋不休地与对方分享自己的日常。



邵怡明 绘图

想要和对方保持爱意的联结。有网友这样阐述分享欲:“我当然不关心云是什么形状,也不在意路边的奶茶店没开门,更不觉得饭煮糊了有什么可拍照的,所有跟你讲过的那些无意义的事情,本质上都是希望你能参与到我的生活里,和我保持爱意的联结。”这段话,就像是爱情中亲密和承诺的部分,即希望和对方保持亲密的情感联系,想让对方参与到自己的生活里,同时也期待听到对方的积极回应。

专家建议:

既然分享欲在爱情中的地位举足轻重,那没有分享欲的爱情还有救吗?以及如何提高分享欲呢?

表达爱的方式从来就不止一种。著名婚姻家庭专家、盖瑞·查普曼博士发现,人们主要借助5种语言来表达爱意,

它们分别是:肯定的语言、身体的接触、精心的相处、有意义的礼物以及自愿的行动。所以即便你和男朋友分享欲不高,也不代表你们的感情面临着危机,要知道,分享欲不是验证和表达爱意的唯一凭证。

想要提升分享欲,这里有几个建议:

主动与对方分享日常。那些令你感到愉悦、惊奇、赞叹、愤怒、悲伤的事,又或者脑子里闪过的独白、奇奇怪怪的念头、天马行空的白日梦等。刚开始可能会因为微妙的自尊,不想每次都是自己主动,也可能会因为没有得到积极的回应而感受失落和受伤,这个时候,不妨和对方说出自己真实的想法,以及未被满足的情感需要,不要害怕承认脆弱,不要独自一人承受委屈,也不必感到羞耻,想要爱、想要陪伴就表达出来,没什

么大不了的。

主动沟通。郑重其事地、不带指责和抱怨地向对方表达你十分看重分享欲,比如“我想让我们互相参与到彼此的生活里”“我希望和你有更多亲密的联结”“分享欲是充满爱意的东西,我希望得到你的珍视”等。

循序渐进。如果伴侣是个不善言辞的人,那么要求其每天事无巨细地报告一切不太现实,而且也显得控制欲太强,所以你们不妨沟通一下,约定每天分享一两件事就好,逐渐地,相信你们就能养成分享日常的习惯。

做好可能会被拒绝的准备。寻求沟通、表达需求和承认脆弱确实不容易,这需要强大的内心,因为敞开心扉需要勇气,面对拒绝也同样如此。在这个过程中,我们也许会重新审视这段关系,但亦可能加深与伴侣的关系,获得更好的情感体验。

最后,愿你的每次期待都不会落空,每次分享都不会被辜负。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<https://www.bjzgx.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

■ 健康提醒

防柳絮防蚊虫 春季出游别忘了这些事

春风和煦,又是一年出游好时节。近日,部分地区开始进入杨柳飞絮期,昆虫也逐渐增多。外出游玩如何做好个人防护?春季踏青需要注意什么?有关部门和专家给出建议。

出门遇到杨柳飞絮怎么办? 专家给出防护建议

面对杨柳飞絮对部分市民生活造成的困扰,专家给出了防护建议。在外出时要做好个人防护,一次性防尘口罩、墨镜、防护镜、纱巾等均可起到有效遮挡飞絮作用。

进行户外锻炼等室外活动尽量选择早晨、傍晚或雨后等飞絮较轻的时段。居家期间请注意关闭纱窗,避免飞絮飞入室内。外出回来,可以用清水清理面部,用生理盐水清理鼻腔和口腔。

春季过敏原较多,虽然没有研究表明飞絮本身会导致过敏,但专家建

议敏感人群若出现过敏症状应及时到医院就诊。

郊外旅游谨防昆虫叮咬 蚊虫不可直接用手捏碎

北京市疾病预防控制中心建议,外出郊游时要注意饮食卫生、饮水卫生,不喝生水,到有食品经营许可证的正规餐馆就餐;野外就餐最好携带有密封包装的食品;打开包装后的食品应尽快吃完;不采摘、食用野生蘑菇和野生植物。

老人、体弱人群及孩子尽量不到人多拥挤、空气污浊的场所;慢性病患者尽量避免高强度运动;有过敏史的人尽可能少到户外活动,尽量少去花草树木茂盛的地方,更不要随便闻花草,外出时要佩戴口罩进行防护。

春天万物复苏,昆虫开始活跃,郊外旅游应注意谨防昆虫叮咬。北京



市疾病预防控制中心建议游客应尽量避免在昆虫主要栖息地如草地、树林等环境中长时间坐卧,如需进入,应当注意做好个人防护,穿长袖衣服、扎紧裤腿或把裤腿塞进袜子或鞋子里。

北京急救中心还指出,春季昆虫逐渐增多,如不慎被蚊虫叮咬,千万不可直接用手将蚊虫摘除或用手指将蚊虫捏碎,一定要到医院诊治,蚊虫被麻醉后取出是最好的办法。外出游玩时最好穿紧口长袖衣服,少裸露身体,如携带宠物出行,尽量不要在草丛内停留过久,宠物被蚊虫叮咬后携

带的可能性更大。

此外,春季天干物燥,是森林火灾的多发期。对此,北京市文化和旅游局提示游客前往涉山涉林旅游景区时应注意不携带火种,不吸烟、不使用明火;前往涉山涉林旅游景区内正规经营性露营地露营时,严格遵守户外用火、防火规定,避免在森林防火区野外用火;谨慎使用大容量户外移动电源,按照操作规范安全使用电器设备;入住乡村民宿时,不在乡村民宿以外林区吸烟、烧烤、放孔明灯、烧火取暖、打火把照明。(午综)