

# 是我没信心还是异地恋注定难有好结果？

□本报记者 张晶

## 职工困扰：

我和对象异地恋两年了，两年里为了相聚，我们去往彼此的城市二十几次，但仍不可避免地遇到一些问题。比如下班后想找她聊天，她却正在加班；她生病了，我只能在远方干着急；明明一个拥抱就能解决的问题却只能隔着屏幕反复讨论……异地越久，我对这段感情的信心就越少，异地恋是不是注定难有好结果？

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

信息时代，尽管异地伴侣比以往更容易通过网络维持感情，但空间的相隔仍然可能会让他们遇到以下问题：

**亲密感流失。**异地恋爱经常存在生活步调不一致的问题，一人下班回家了，另一个还在加班；或者可能存在时差问题，如一个刚起床，一个刚睡下。这种不同频的生活方式会让两人之间的交流越来越少，也就更难感知到亲密感。

**激情流失。**研究表明，身体的互动如牵手、拥抱、亲吻、爱抚等与伴侣的满意度高度相关。一个牵手、拥抱、表情、动作有时就能胜过千言万语，但距离让异地相恋的人缺少了许多身体互动的机会，使激情逐渐流失。

**安全感流失。**异地伴侣因为无法了解对方的每天生活，所以难免会胡思乱想——“怎么这么久不回信息？”“在朋友圈底下回复的那个人是谁？”最后导致安全感流失，引发诸多矛盾。

**时间与金钱压力。**为了避免以上问题，一些异地伴侣会定期见面，而



邵怡明 绘图

这可能会给他们带来一些时间和金钱压力，比如可能需要腾出宝贵的休息时间，需要定期存一笔钱来用作交通费、住宿费，还需要忍受长途出行带来的疲惫。

虽然存在一定的问题，但是异地恋也不是注定没有好结果。有研究显示，在亲密关系的满意度、亲密感、信任和忠诚程度上，异地恋和近距离恋爱并没有显著的差别，而且异地恋也不会比近距离恋爱有更高的分手率，所以异地恋也是能修成正果的。

## 专家建议：

异地的爱侣可以怎样维护、增进感情呢？以下几个方法可供参考。

**一起计划何时见面。**约定好哪天见面会让那一天从平凡变得特别起来，而且等待的时光也能充满期待、兴奋和喜悦。因为这种约定象征着对关系

的承诺，可以给人带来安全感，让人觉得对方和自己一样重视这段感情，进而对未来抱持更积极的看法。

**及时有回应。**有研究表明，异地恋中伴侣回复信息的速度越快、频次越高，两人对关系的满意程度就会越高。当然，我们很难做到时刻秒回信息，但及时的相应、解释，如“在开会，等会再说噢”也能起到维护感情的作用。

**营造“共同生活感”。**虽然两地相隔让异地的爱侣们无法在物理上生活在一起，但你们依然可以通过远程互动来营造一种共同生活的感觉，不需要什么盛大的仪式，仅仅是一些日常的小事，如听同一首歌、追同一部剧、读同一本书等等就可以拉近彼此的心理距离。

**主动提供更多安全感。**为了避免对方“胡思乱想”，让对方对这段感情

有更多的信心，异地的爱侣们需要主动为对方提供更多的安全感，比如把对方介绍给亲朋好友们认识、主动报备日常行程、用情侣头像，以及必要时必须到场，比如爆发严重争吵时、对方生病需要手术时，不能以异地作为缺席的理由。

**谈论彼此的底线。**有研究发现，和从不谈及底线的伴侣相比，会谈论彼此底线的伴侣分手的概率更低。所以异地的伴侣们可以尝试和对方谈论并具体列出自己的底线，比如：不能单独和异性看电影、共进晚餐；不能毫无征兆长达一天失去联系；遇到追求者需要坦诚相告等。除此之外，偶尔制造一些惊喜、注重恋爱中的仪式感、约定何时结束异地，以及充实自己的日常生活，学会妥帖地自我照顾等等都有助于维护、增进异地感情。

就像有句话说的那样，“异地很难，但不爱你更难。”祝愿所有异地的朋友们，最后都能抵达幸福的终点。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩内容欢迎关注  
“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

## 养生之道

# “小寒胜大寒” 保暖很重要

小寒，农历二十四节气中的第23个节气，特点是天渐寒，尚未大冷。

民间素有“小寒胜大寒”之说。这是因为冬至过后，“三九”前后，土壤深层的热量也消耗殆尽，尽管获取太阳光热稍有增加，仍入不敷出，于是便会出现全年的最低温度。因此，医生提醒，人们除了遵循冬季“养藏”之道，小寒时节还应注意起居作息，适度运动，在药补、食疗方面，应遵循温阳散寒、补虚益血、涵养精气的原则。

《月令七十二候集解》：“十二月节，月初寒尚小，故云。月半则大矣。”它将小寒与大寒的时间区别，明晰地告诉了人们。其实整个冬天只有一个“寒”字，分个小寒与大寒，不过是一个善意的提醒：“小寒大寒，冷成冰团”，要好生防寒保暖。尤其是对头部、肩颈部、脚部等易受凉的部位要倍加呵护。对于老年人，在保暖的同时还要注意通风，密切防范心脑血管疾病的发生。

从饮食养生的角度来讲，小寒节气要特别注意多食用一些温热食物以补益身体，防御寒冷对人体的侵袭。常用补药有人参、黄芪、阿胶、冬虫夏草、首乌、枸杞、当归等。食物方面，可以多选择羊肉、猪肉、鸡肉、鸭肉、鲑鱼、甲鱼、鲛鱼和海虾等，核桃仁、大枣、龙眼肉、芝麻、山药、莲子、百合、栗子等也可以多吃，以上食物均有补脾胃、温肾阳、健脾化痰、止咳补肺等功效。当然，体质偏热、偏实、易上火者应注意缓补，还是少食为好。

小寒时处二三九，天寒地冻北风吼。面对寒冷，人是要吃点东西补上一补的。小寒时节吃什么呢？那是大有讲究的。乡下有俗语：冬吃萝卜夏吃姜，不用医生开药方。但不要千篇一律，本着缺什么补什么，顺其自然为好。一定要注意，千万别贪恋油腻、辛辣的食品。乡下还有民谚：冬天动一动，少闹一场病；冬天懒一懒，多喝药一碗。

在这湿冷的日子里，人们要适量进



行一些户内外运动，如慢跑、跳绳、踢毽子，打台球、乒乓球、羽毛球等，即使是雨雪天气，也要适时适地进行一些室内运动，以活动筋骨，增强抵抗力。需提醒的是，小寒锻炼前，一定要做好充分准备活动。锻炼时运动量应由小到大，逐渐增加，尤其是跑步。不宜骤然间剧烈长跑，必须有一段时间小跑，活动肢体和关节，待机体适应后再加大运动量。通过锻炼，感到

全身有劲、轻松舒畅、精神旺盛、体力增强，食欲、睡眠良好，说明这段时间运动是恰当的。倘若感到身体软弱无力，提不起精神，疲乏不堪，食欲减退，就要注意减少运动量，或改用另一种运动锻炼方式。

另外，晚上九十点时，尽量要上床睡觉，因为冬属阴，昼短夜长，阳气不足，人容易生病。而早睡晚起的作息生活，有利于阳气的潜藏和阴精的积蓄，对人体健康十分有益。经常晚睡、早起、通宵熬夜等，这些生活小细节都是导致心血管疾病的重要因素。对于工作压力大的都市人，若是由于工作原因不能保证早睡晚起的作息，建议在午饭后借助半小时左右的午休来进行调理。

(黎洁)