

2025 心事咨询室

不愿生活被介入、初恋14天便匆匆落幕——

# 理性过载的我，如何继续相信爱情？

本期来信是一名大一女生的心声：她多才多艺、擅长解决问题，却在选择专业、社团活动及面对初恋时，陷入“不知喜恶”的困惑。在感情中，她虽然渴望陪伴但又恐惧失去自我，始终开着“防沉迷”系统保护个人边界。结果如她所料，男朋友抱怨感受不到爱，14天的恋情匆匆落幕。来信者不禁困惑，应该如何对待一段感情？理性与感情真的“水火不容”吗？华南师范大学心晴热线负责人袁杰认为，短暂的恋情恰是成长的契机，他看到来信者正走出舒适圈，形成新思维。他鼓励对方拥抱新的感情，尊重自己、随心而动，对世俗的感情标准祛魅后，内心会指引她找到真正的情感归宿。



■策划:林 波  
■统筹:新快报记者 王 娟  
■采写:新快报记者 邓善雯

## 2025 心事咨询室

### 你的心事 我会听！



主办单位:广东新快报社  
协办单位:  
华南师范大学心晴热线团队  
广东省青少年心理健康志愿服务总队  
承办单位:新快报教育研究院

#### 来信参与方式:

- ①点击以下链接:  
<https://act.xkb.com.cn/s/F6lR2NOr>
- ②邮箱:  
xkjy202208@163.com
- ③扫码参加:



袁老师:

您好！

我是一名在校大学生，女生，刚上完大一。从小在广东长大，父母都是四川人，家里也用四川话交流。所以对广东没有什么乡土情结，大学去了外省一所不错的学校就读，也有一种逃避旧生活的心理吧。

今天想要跟您咨询的问题是，我不知道怎么去平衡感情和理性。小到不清楚自己的兴趣爱好，大到不知道自己喜欢不喜欢一个男孩子。

从前我的生活里似乎没有出现过喜不喜欢的选择，因为我一直都把解决问题当成目标，解决不了就是我做得不好、做得不够。爸妈因为孩子吵架，我就好好学习，听话帮忙做家务；成绩不理想，我就更努力一点；容易紧张，我就多尝试在大家面前表演讲话。我一直在做我觉得能解决一些问题的事，没有想过自己到底喜不喜欢，就算感觉有些抵触，也说服自己这样做是最好的。也许是上天眷顾，我一直做得不错，尽管是被生活推着走，也得到了身边很多人的认可。

高考完要选专业选学校的时候突然有了很多选择，但是我并不知道自己想要学什么，想要做什么样的工作。上大学之后就更多选择了，学生会、社团、实践活动、选修课，当别人都在自己热爱的领域发光发热的时候，我才突然发现我并没有什么称得上喜欢的东西，更别提疯狂追求什么了。但实际上我会的东西很多，经历也比较丰富，演过话剧配过

音，从小学钢琴，唱歌不错，高中在金融社学习过，也另外自学了经济学，看过一些心理学的书籍，会做饭会化妆，手工做得也不错。因为我觉得我可以不喜欢，但是不可以不会，所以看到一些可以尝试的机会就会去试试。但是我始终不知道自己喜欢什么，我总是在衡量一个做法的价值，但这一份价值不包括我喜欢不喜欢，顶多有我讨不讨厌。

最大的纠结是因为一个在器乐队相识的男生。恋爱这件事情在上大学之前从来都不在我的人生选项中，我之前可能是觉得学习要紧，现在想起来可能是因为我觉得婚姻并不能给谁带来更好的生活。我父母离异，身边长辈也没有谁的经历让我觉得他们的婚姻是幸福的。姐姐结婚之后因为工作跟姐夫异地，一个人拉扯两个孩子，还有婆婆挑三拣四。相反大姐没结婚，每次见面都开开心心，容光焕发，让我觉得挺羡慕。下意识里我觉得只有自己才是最靠得住的。但是我跟那个男生相处的时候也挺开心的，我只能说是开心，因为我不知道那到底是不是幸福的感觉。我预感到他会跟我表白，因为他会说一些过界的话。比如，放假之后，他问，想我了的话怎么办。

想到谈恋爱，我当时第一反应是语文教材里面，西西说的“像我这样的女人，是不适合跟任何人谈恋爱的”。我要强独立，不肯让渡对自己生活和未来的支配权，因为我走到今天，似乎没有哪一步对我来说是轻而易举的。但是我心里隐隐又觉得，我会希望有个人站在身

旁，只不过我希望不要被干涉太多，不要担负太多责任，不想成为任何一个我所遇见的疲于照顾家庭的女性，那样的自己我受不了。因为我隐约感觉，如果真的有那样一天，我会接受的，像从前无数次一样。我是好学生，是好女儿，是好朋友，但是我还是自己吗，我不知道。

我想试试。我答应了。但，如同我直觉那样，很快分手了。他说感觉不到我的爱。我太理性，时刻都在“防沉迷”一样，给出的那一点点糖满足不了他对恋爱甜蜜的幻想。后面敞开心聊了一下发现，当我跟他讲我的大学规划的时候，他觉得自己配不上我；我跟他说我姐夫优秀的时候，他赌气让我找个跟我姐夫一样的，因为觉得我在PUA他；他给我发一些我觉得很无聊的短视频，觉得要相互分享日常才对；他要给我打视频的时候我不想，因为我觉得我的生活不想被入侵，打语音已经是我最大的让步。这场初恋只谈了短短14天。

我好像没办法接受有那样一个人，在我后半辈子里面介入我的生活，甚至有权利管理我的生活，管理我的身体。我看不到爱情和婚姻的价值，但是总有男生撞我这堵南墙；在我正在跟初恋谈的时候，一位老同学也跟我表白了（苦笑）。

在我做不出选择的时候，说明我用理智求不出最优解，我看不到那条路明晰的未来。别人说，选你喜欢的、感兴趣的，可是我不知道自己喜不喜欢又该怎么办？专业不知道，可以多走访多调查，那感情呢？

祝您身体健康！

亲爱的同学:

你好！

非常感谢你的信任，在来信中与我分享你在情感上的烦恼与疑惑。你在不错的大学里遇到了不错的男生，相处的时候挺开心的，但是“不知道那到底是不是幸福的感觉”。其实，你的这个烦恼已经算是“幸福的烦恼”了。

上了大学后，你觉得“别人都在自己热爱的领域发光发热”，你却不知道自己喜欢什么。此刻，你无形中在进行自我贬低，同时在拔高别人。反过来看，虽然你自诩是“南墙”，但是大一一年已经有两个不错的男生撞你的南墙向你表白了，你身边的别人大概率不会有你这份“幸福的烦恼”的。

你的来信很有文学性，你想到了西西的“像我这样的女人，是不适合跟任何人谈恋爱的”；我想到的是，张爱玲的小说《同学少年都不贱》。这篇小说的名字很适合你，同学少年如你，请不要轻贱自己。

在以前的生活中，没有喜不喜欢这个选择，你“一直都把解决问题当成目标”。你说，“解决不了就是我做得不好、做得不够”。那如果解决了呢？你说，“也许是上天眷顾，我一直做得不错，尽管是被生活推着走，也得到了身边很多人的认可。”当问题解决不了，你觉得是自己做得不好、做得不够；当你“做得不错”了，你却觉得是“上天眷顾”，是“被生活推着走”。还有问题就是自己的责任，有了成绩就是上天的眷顾，这便是轻贱自己贬低自己的归因

方式，也可以说你在PUA你自己。

你上大学去了外省，“有一种逃避旧生活的心理”。你的确需要跳出过去贬低自己的旧思维，拥抱爱自己的新思维。在离开家庭后的新环境中，适合生长出新思维。有些问题解决不了，并不一定是你的责任，也可能是父母的责任；比如，父母离异，以及“爸妈因为孩子吵架”。有些问题你解决得很不错，其实是你努力的功劳，毕竟上天更眷顾有所准备的人；比如，你考上不错的大学。

当你贬低自己，你的感受就不被自己尊重了，自然就也不知道自己喜不喜欢了。比如，你会的东西很多，原因是“可以不喜欢，但是不可以不会”。你会的东西很多，其实也是一种自我保护机制。因为你下意识觉得“只有自己才是最靠得住的”，于是你“要强独立”。你以前的家庭环境让你没有安全感，你的努力、独立与理性，都是你自保的方式。

你信任我给我写信，你信任初恋“想试试”，都是你从旧思维迈向新思维的好苗头。万事开头难，你已经迈出了自己的安全区，尝试与别人深入互动，你新的人格就在逐渐成长了。你慢慢就知道自己喜不喜欢了。比如，你跟初恋谈了14天，你知道自己不喜欢这段关系的模式，于是你结束了它。你的初恋没有你成熟，他只是喜欢幻想中的你而非真实的你，或者说他只喜欢自己，喜欢自己的幻想。

你问我，“专业不知道，可以多走访多调查，那感情呢？”你也需要更新对感情的

固有印象。除了父母离异，除了优秀的姐夫与姐姐异地，姐姐“一个人拉扯两个孩子，还有婆婆挑三拣四”，你需要在家庭之外见识不一样的感情模式。《百年孤独》的开篇让人津津乐道，“多年以后，面对行刑队，奥雷利亚诺·布恩迪亚上校将会想起父亲带他去见识冰块的那个遥远的下午。”你选择了信任我，那我也带你去见识一下我爱人的感情成长经历。

她高中时去妈妈工作的海南，遇见了梦幻的初恋，回到家后经常跟异地的初恋煲电话粥。结果，初恋劈腿，她高考失利。父亲冷暴力，整个暑假不理她。后来复读上了大学，家里介绍认识了人高马大的博士男友。谈了很多年，对她也有帮助，但谈婚论嫁时，她选择了退婚，因为对方是妈宝男。为了走出失恋的痛苦，她自学心理咨询。当她走出情绪的泥潭，遇见了既不梦幻还没她高的我。但是，她知道我是真的爱她，因为我理解她的心接受真实的她。于是，哪怕全天下都反对，她选择了跟我在一起。如今，全天下都知道她选对了。她正在陪刚出生21天的女儿步步玩耍，我一会儿写信一会儿跑过去看看她和女儿。

那你的感情呢？拥抱新的感情，多谈谈，喜欢就继续，不喜欢就结束。在此过程中，你会对世俗的感情标准祛魅，内心会知道你需要怎样的感情。

祝放下，莫错过！

袁杰老师

2025年8月3日