

最近在一档恋爱综艺节目中,一位女艺人说起了自己的恋爱观:“不要按照自己假设的对方的一个反应、表现来要求对方做出一个同等的、想象的反应。”

很多人都经历过这样的感情,明明你拼尽全力去爱对方,可是换来的只是无关痛痒的回应。

失落、痛苦、胡思乱想会爬上你的心头,成为心病,也会成为感情路上的绊脚石。

恋爱中最大的问题就是过度的期待。

那些明知不可为之的期待,如同瑟瑟秋风中的枝杈,想要留住想要流浪的树叶,最终不过是空想罢了。

所以降低期待,提升钝感力,是爱情中最理智的做法。

# 男朋友没想象中那么爱我 怎么办

## 过度的期待带来的是精神内耗

爱情的意义在于相互陪伴,照亮彼此。爱情中最大的误区在于过度期待,消耗彼此。

朋友讲述了他上一段的恋情。

他和女朋友相识相知于大学,彼此约定好要从校园走到婚姻,毕业那年他们成了异地恋。

女朋友期望他能够陪着自己回老家,可是朋友却坚持要留在大城市。

矛盾滋生后,他选择了妥协,回到了老家,和女朋友一起在小县城打拼。

可是小县城有太多的局限性,他心意动摇,想要劝说女友和他一起去上海工作。

他自信满满地认为,自己为了爱情已经做出了牺牲,而女朋友也应该理解他。

一个人越是在意什么,就反过来就会折磨他。

女朋友却毫不在意他的想法,几次争吵后,他突然觉得女朋友并不爱他,她只爱自己。

这种想法在心底越来越强烈,甚至压过了他们多年的感情。于是在极度失望中,朋友提出了分手,只身来闯荡上海。

不是你付出多少爱,就会收到多少爱。

你收到的爱,和你无关。

当你过度期待恋人爱的回应时,无疑是放大了自己的期望值,而这些期望会把带你带入精神内耗中,反过来伤害感情。

小说《大江大河》中宋运辉第一任妻子程开颜是一个天真烂漫,却非常敏感的女人。她深爱着宋运辉,却硬生生地逼走了他。

他们相识于青涩的年纪,负责车间技改的宋运辉最初并不喜欢程开颜,一场说不清的误会让两个人走到了一起,后彼此相爱。

宋运辉痴迷于技术改造,是一个不折不扣的工作狂,而敏感的程开颜却认为丈夫不够重视她,不像自己一样爱他。

她整日胡思乱想,胡乱猜忌,自我怀疑。

言未出,结局已演千万遍;身未动,心已过万重山;行未果,假想苦难愁不展。

程开颜把丈夫国外的学生当做假想敌,整天神经紧张,动不动就质问宋运辉,终于有一天翻看丈夫出差回来带的东西,两个人的感情就此破裂。

无论爱情还是婚姻,最怕的是彼此不信任,而精神内耗是导火索。

倘若程开颜可以降低期待,给丈夫充分的理解,放手让他追求自己的事业,减少猜忌,自己就不会做出荒唐的事情。

爱情是一种坚固又脆弱的东西,扛得住困难,扛不住试探。

降低期待,摒弃精神内耗,提升钝感力,爱情和婚姻才会顺畅地走下去。

## 提升钝感力,爱情的幸福指数翻倍

张爱玲说:“生在这世上,没有哪一种感情不是千疮百孔的。”

爱情不单单有美好,实际上是,短暂的甜蜜过后,平淡期和厌倦期会牢牢占据两个人的内心,问题也就随之而来。

如果不能调整心态,爱情不免是鸡飞狗跳,生活会是一地鸡毛。

解决的方法就是提升钝感力。

电视剧《父母爱情》在豆瓣上有着9.5的高分,接近80%的人给出了满分,堪称满分的爱情故事。

电视剧的女主角安杰是一个富裕家庭的小姐,却嫁给了年轻有为的海军将领江德福。

一个生于富贵家庭,养尊处优,一个从小吃尽苦头,是个大老粗;

一个喜欢浪漫,追求完美,一个目不识丁,豪放却冒失。

这两个人生活在一起,是观念的碰撞,也是生活方式的强行融和。

一开始就是鸡飞狗跳,江德福被安杰的家人嘲笑吃饭吧唧嘴,不懂吃西餐,让安杰很是气闷。

可是江德福宠着安杰,让她很知足,只不过爱情的保鲜期总是很短,江德福陪伴的时间有限,两个人也会像普通夫妻那样闹矛盾,时不时争吵。

这对没有吃过苦的女人来说是个很大的考验,可是安杰并没有想象中的脆弱,相反她用自己的办法来消化心中的不满和怨言。

她会在清闲的下午摆出自己心爱的咖啡杯,煮上一壶咖啡,看着书打发时间,也会和好友一起谈人生和感情。

聪明的人会给自己的感情上镀一层钝感的膜,不让焦虑和胡思乱想占据自己的大脑,用20%的敏感体验生活,用80%的钝感拒绝伤害。

安杰用这种方法让自己和江德福的生活主旋律是

和谐美好的,爱情即使在平淡期,也依旧有着肉眼可见的幸福。

幸福是自己给的,摆脱敏感,爱情的幸福指数会提高数倍。

当然,钝感力并不是要不管不顾,做一个神经大条的人,相反,最好的感情方式是打直球。

## 降低期待,不是将就

莱蒙托夫在《乌黑的眼睛》中写道:“自从我们相遇的那一刻,你是我白天黑夜不落的星。”

爱情最好的方式是打直球,毫不掩饰,直白而又热烈。

民国著名的翻译家朱生豪被称为“宠妻狂魔”,在他短短的一生里,给妻子宋清如写了540多封情书。

宋清如出生在富裕的家庭里,思想先进的她进入大学读书,因为喜爱诗歌,遇到了才子朱生豪,两个人很自然地相爱了。

不同于其他人的矜持,朱生豪勇敢而又热烈地表达着自己对宋清如的爱,他在一封封书信中写下了自己的爱意。

“我一天一天明白你的平凡,同时却一天一天愈更深切地爱你。”

“为了你,我也有走向光明的热望,世界不会于我太寂寞。”

从前车马很慢,书信走得远,感情却异常真切。

打直球的朱生豪赢得了宋清如的爱,他们相爱接近十年,最终走入婚姻的殿堂。

爱情本身就是藏不住的,但是爱情的保存却需要一些技巧,比如说降低期待,放下幻想,但这并不意味着要将就。

你爱一个人,就要让对方知道,否则如何能够打动对方的心?

你爱一个人,就要让对方感受到,否则如何能够让对方爱上你?

你爱一个人,就要让对方看得见,否则如何能够抵挡这世间的纷纷扰扰?

降低期待不过是一种爱情保鲜的技术,而核心是彼此相爱,才会用得到这种技术。

卡耐基说:“爱一个人最好的方式,是经营好自己,爱人要有度,留一点自我,才会有自尊,你的付出才会有人重视。”

爱一个人首先要学会爱自己,不要过多地幻想,学会钝感力,爱情才会长久。

据《中国青年报》

