

爱周刊

一份有温度的情感读本

荣誉冠名

康美国际整形医院
KANGMEI INTERNATIONAL BEAUTY HOSPITAL

2014/4/23 星期三 总第 236 期

名誉主编:文岚 主编:戎华 责编:戎华 美编:时芸 组版:黄伟

现代快报 现代快报网 (www.xdkb.net)联合出品

Do you know who you are? Do you know what's happened to you? Do you want to live this way?

你知道你是谁吗?你知道你遭遇了什么?
你想这样活着吗?

美剧《实习医生格蕾》第十季第十七集片头,以这样的开场旁白向每一位观者发问。

我们自以为知道自己,我们以血肉之躯遭遇着生命带给我们的一切,那些摧残和剥夺,全无逃避之力地存在于自己的生命里。

午夜电波中,一位打工者拨进热线,他年近50,视力一天天接近消亡,他恐惧,全然黑暗的生活会是怎样?孩子尚未成家,今后该怎么生活?

全无征兆的情况下,一女子深爱的老公和其他女人私奔,解除婚约后的她再难遇心仪男子,前夫和现任妻子常在她看得到的BBS上大秀恩爱,夫妇合作的事业也风生水起,打开电视,常会看到他俩联袂的名字;

他一直耕耘在自己的事业之田,几十年如一日,劳作并收获,某日,领导找到他,希望他离开他深爱并骄傲的岗位。因为领导一直认为,他是不称职的。

那些张口莫辩、无还手之力的较量,生命的潮水吞噬着你,深深的低价值感让你委入尘泥。郁闷、恐慌,深深的无力感,盘桓不去。生命中很多时刻,予取予夺不由分说。

著名的心理学大师荣格说“You have to feel, in order to heal”意即“你必须去感受,才能得到疗愈”。畅销书作家张德芬女士教大家“和你的伤痛面对面坐着,不要害怕,就这样看着它,感受它在你身体里攒动,心口的抽动或是胃部的痉挛、肩膀的紧缩,就这样和它们共处于当下。看它们会停留多久”。我们恐惧于旧有经验,不敢直视当下,吊诡的是,当我们安于当下,恐慌消失,我们又找到了勇气和力量。

我们也可以换一种眼光,看生命的浩劫。在任何事件中,看到另一种可能性。“他离开你,你除了伤心欲绝,还有碰到更适合你的人的可能性,事业失败了,你除了颜面尽失还要承担后果外,还有另起炉灶的可能性,亲人过世,你痛心疾首,但伤痛总有愈合的可能性。在最黑暗的谷底,不要放弃其他的可能性,一定要看到这点”。

曾几何时,我们也许都遭遇过抑郁焦虑症状,但强大的生命能量让我们闯过。

我一位得过抑郁症的女友总结说,症结在于一个字“怕”,恐惧未知,恐惧变故,恐惧长期盘踞,便生痼疾。其实,恐惧是我们心造的幻象,此刻风平浪静,现世安稳。让我们有安住当下的智慧和勇气,不要怕!

文岚
FM997金陵之声
《今晚我是你的DJ》节目主持人
新浪微博ID:DJ文岚

本期封面女郎:李柯颖
身高:165cm
年龄:24岁

本期封面女郎由康美国际整形医院选送

封面女郎报名通道

只要你相信自己的美,就有机会登上每周三爱周刊封面。

关注新浪微博@现代快报爱周刊、QQ报名54436952。



化妆、摄影由第一夫人婚纱摄影提供



爱情的成长 和爱情的成熟

L2

爱情的成长
是经历吃一堑长一智
爱情的成熟
是明白此一时彼一时
成长意味着经历
成熟意味着明白
成长的人从情感经历规避着什么
并未举一反三
离成熟还有距离
成熟的人
明白自己想要的是什么
那就是爱情

——都市放牛本周情爱语录

铃铛:认识个女孩有两个月了,每天都发信息给她,她也都会回复,有时也会主动找我。见面时也有说有笑,和我哄哄闹闹,踢我下掐我下。她老是喊我哥们,总是说要给我介绍对象,我都拒绝了,想暗示她下,她也不正面回答我。听她说过段时间可能要去相亲会。怎么才能和她进一步发展?

都市放牛:傻小子,再不表白就迟了。表白方式依次为:一,她再掐你,顺势抓住她的手不放。二,再给你介绍对象时,深情地对她说,我希望找个像你这样的女孩。三,只要她喜欢你,什么样的表白方式都是次要的。四,只要你喜欢她,表白不成,又不会死。

更多问答详见L2