

待久了找不到“当初的感觉” 这是为什么呢？

纳兰性德一句“人生若只如初见”似乎道尽了人们追忆恋爱滋味的感觉。犹忆初见时，他看她花容月貌、巧笑嫣然；她看他皓齿明眸、温文尔雅。彼此在不经意间的一个眼神便是怦然心动的契机，而牵手和拥抱便也成了彼此间最浪漫的事。但随着时间的推移，那些激情似乎正悄然远去，而且不少情侣都觉得彼此不再如往日那般浪漫。那么，两个人在一起久了，为什么反而找不到当初的感觉了呢？

中国人民解放军总医院第一附属(304)医院医学心理科主任彭国球为大家介绍了“爱情三角理论”，该理论由美国著名心理学家斯滕伯格提出。斯滕伯格分析了对爱情的理解，总结出爱情应该由三个基本因素组成，分别是激情、亲密和承诺。

从“爱情三角理论”中可以看出，完美的爱情应该同时具备激情、承诺和亲密三个因素。彭国球介绍，“从心理学的角度说，只有亲密的爱情比较青涩；只有激情的爱情难以长久；只有承诺的爱情则不太甜蜜。在爱情的不同阶段，其侧重点也可能不同。一般而言，恋爱阶段的爱情主要涉及激情和亲密，属于浪漫式爱情。”也就是说，恋爱中的感觉主要是指感受到激情和亲密，而我们觉得“找不到的感觉”则主要是指激情。彭国球说，造成这种情况的原因有很多：

1、情绪和心理健康状态会影响激情。如果一个人的情绪状态不佳，或者处在轻度的抑郁状态，那么他在体验很多事情的时候，都会觉得没有兴趣，这其中就包括对爱情的体验。

2、心理预期和实际感觉存在差

异。具体到某件事情时，人们往往会将实际感觉与心理预期相互比较。但如果心理预期过高，人们就会觉得这件事并没有想象中那么有趣。

3、实际操作的行为也会影响激情。比如在追求爱人的过程中，我们往往更能体会到自己对这份爱情的感受，而当追求到了爱人之后，我们反而会觉得没有当初那么有激情了。

“另外，在恋爱初期，恋爱双方不管是对彼此还是对恋爱本身都有一种新鲜感。但随着爱情关系的逐渐确定，恋爱双方对彼此也越来越熟悉，这就可能会让爱情多一些亲密，少一些惊喜。”彭国球补充说，“不过，爱情本身并没有一成不变的公式。在不违反法律和道德的前提下，不管是相濡以沫，还是相敬如宾；无论是比翼双飞，还是琴瑟和



鸣，都不能断言孰优孰劣。就爱情而言，适合自己的才是最好的。如果你和对方生活在一起能感觉到愉快，或者你们能互相欣赏彼此的优点、互相包容彼此的不足，那么，对你而言，这份爱情就是最好的爱情。”

人民网 2017.6.22 文/赵鹏

没有配不配，只有合不合适

有人说，上帝制造每一个人，都赋予了他天赋，你需要的，就是去找到它，所以，在人生的道路上，永远也没有配不配，只有不合适。

我们经常可以见到《甄嬛传》里的皇后娘娘蔡少芬秀恩爱，她与张晋的婚姻生活非常甜蜜，让很多人羡慕不已。而她在与张晋结婚时，并没有人看好他们。

当时蔡少芬名气比张晋大，很多人觉得张晋配不上她，不少媒体断言女强男弱，婚姻不会长久。后来，张晋通过自己的努力开始在大荧幕上展露头角。

2014年，张晋凭借电影《叶问3》获得了金像奖最佳男配角，领奖当天，他还对太太蔡少芬说：结婚时我们说过风雨同舟，我们有了，希望以后有更多风景。

婚姻里，如果是两个人真心相爱，就不会太在乎那些外在的东西，不会因此觉得配不上对方。即使你并不优秀，但是在他眼里你肯定是最好、最棒的！没有嫌弃之说，不然，两个人就不会走在一起。

遇到合适的人，一切纠结都会归于沉静，所有的条件都会变得简单。不管前面是万丈深渊，还是火海刀山，也会不顾一切的往前。

有人曾经问海底捞的老板张勇，为什么你的员工很少离职的？张勇说，我把自己的员工当做亲人，当做朋友一样，他们很多人都是来自农村，但是，我们都树立了一个共同的目标，那就是把企业做好，把海底捞当成自己的事业去经营。

曾经跟张勇一起打拼的杨小丽说，他并没有觉得自己的老板多么高高在上，平时大家都是平等的，只要有困难，就可以直接找他，不需要层层审批。一个电话，他都会尽量解决好你的事情。

她说，海底捞不仅是一个企业，更像一个大家庭，大家都没有因为职位而看不起谁，就像是朋友，既然相遇在一起，就是说明大家脾气性格都很合适。

遇到合适的人，能给你的人生增添许多的精彩；遇到合适的人，可以给你的人生制造许多的成功；合适的人，就是你的朋友，这和他有钱没钱无关，和他有没有文化无关。

所谓的友情，不就是大家相处得来，有相同的性格和观点，这是平等的，不因贫富而蔑视，不因贵贱而歧视。

人和人，别说配不配，再美味的山珍海味也离不开一包普普通通的盐，再



有钱的富豪也得和街上的乞丐呼吸同样的空气。人生没有高低贵贱，生活也不应该分三六九等，清洁工的工作并不比企业家的廉价，没有交警的指挥，几百万的豪车也走不通堵塞的车道。

我们每个人都有适合自己的定位，遇到不顺的事情，那就忍一忍，也许是时间不合适；遇到不喜欢的人，那就躲一躲，也许是观念不合适；遇到解决不了的麻烦，那就放一放，也许是自己能力不合适。

万事都没有配不配，只有对不对，合不合适。每个人都有自己的优点和长处，只是暂时没有被挖掘，所以，不必自卑，不必悲观。只要勇敢向前走，总有一天，总会遇到适合自己的那个人，遇到适合自己的那份工作。

只有合适，婚姻才能长久守候，友情才能一直陪伴，人生才会永不放弃。

微信公众号/漫心情 2017.6.21 文/漫姐

保守秘密损害健康

心里藏的秘密多了就易纠结。近日，美国哥伦比亚大学的研究者发现，保守秘密可能损害健康。

该调查指出，95%的人平均同时保守13个秘密，其中有5个秘密的隐私性很高，以至于保密者永远不会说出口。人们经常会保守的秘密包括性取向、负面评价、经济问题、工作表现糟糕等。

研究团队表示，时不时地想起藏在心里的秘密，比秘密本身更损健康。人们频繁想起保守的秘密和犹豫到底要不要守口如瓶时，会导致心理压力。那些说不出口的想法会使皮质醇等压力激素飙升，进而引发肠道问题、高血压、代谢问题、皮肤衰老和免疫系统功能减弱。如果你也保守了很多秘密，试着放宽心不去多想，负面影响就能减少。

《生命时报》2017.6.16 文/张艺红

亲朋到访 住宾馆还是挤家里

广东省阳江市的梁女士夫妇育有一儿一女，加上婆婆住着一套三居室。前段时间，梁女士丈夫的表姐一家三口回乡探亲。“我原意是让客人住宾馆，我们出钱。可婆婆不同意，觉得都是自己人，就该亲亲热热地住在一起。”最后，梁女士无奈同意。

梁女士说起这情况，直言“家不像自己的”，表姐的女儿跟他们的孩子一起住，闹得她头疼；表姐的老公睡在客厅，晚上睡觉衣着随意，搞得她出入自己家都不方便。“其实如果是兄弟姐妹这样的近亲，在家里住的情况下，就算辛苦点我也乐意在家里接待客人，但事实不是。”梁女士说，过后她为这件事差点与婆婆闹僵关系。

“这一分歧主要是两代人的观念差异造成的。”阳江市心理卫生协会心理咨询师苏恭华认为，现在的年轻人更注重保护个人空间，而老人更注重集体观念。另外，消费观念不同也是重要原因。苏恭华说，住哪里恰当没有绝对的标准答案，主要在于家庭成员之间的沟通和理解。得知有需留宿的亲戚朋友来玩后，一定要事先尽早知会其他家庭成员，互相沟通。

《当代健康报》2017.6.22 文/海涛

爱猫和爱狗的人性格有啥不一样？



总有人去会去纠结这种问题，比如，喜欢猫和喜欢狗的人性格有什么不一样？

可往往事实却是——喜欢就是喜欢，哪有那么多道理。

猫跟狗狗相比，猫咪的独立型更强，生活规律更灵活，你根本没办法牵只猫跟你出去散步，因为不知道什么时候它就会跑没影了，可是也因得这些特性，养猫的人也能活得更“洒脱”（其实并没有），你不必定点照顾，只要毛线、卷纸管够，猫咪一个人玩也能自得其乐，偶尔钻出来秀一下存在感，再散发点“快来宠我”的气息，不管它是要撒娇黏人还是任性淘气，哪怕只是冷冷的一瞥，估计都能让猫奴们满心愉悦了。

估计猫咪如果变成人类，它大概会是集独立、傲娇、记仇、小心眼、高冷、呆萌于一身的人物吧，所以你该怎么跟这样一个个性独立的“人”亲近呢？

奉劝那些打算用比它更独立来治它的人一句，你最好还是……试试吧，万一你家猫蠢呢！那就果断可以猫奴翻身把歌唱了。

我们对狗狗的一贯印象就是忠诚、可靠、听话，不用担心它在听到你呼唤时只淡定赏出一个白眼就悠悠然走开。

相比它带给你的温暖，你要付出的精力就显得少之又少，只要每天带它遛弯免得它关在房里得抑郁症、按时喂食免得它饿得神智不清拆了你家房子就好，恰好应了那句话“它只是你的一条狗，你却是它的全世界”。

听过很多的说法，比如爱猫的人愿意付出、更加包容，比如爱狗的人阳光洒脱、不拘小节……但比起理智地剖析爱猫、爱狗人士各自的心理特征，我更想给你们说一个故事。

大学的时候由于课程不密集，很多人都开始养起了宠物，本来是无可厚非的事，学校睁一只眼闭一只眼就由他们去

了。可悲剧总是因为“好景不长”，当学长学姐们毕业离开后，他们曾经捧在手里都怕摔了的宝贝宠物却被留了下来，终日流浪在校园里，有好心人喂就吃，没有的话也不知道它们怎么觅食……随着校园里的流浪狗越来越多，学校终于看不下去了，为了整顿校园环境，他们请来了驱逐小分队，驱逐的方法也很简单粗暴——抓到了就用棍子打死，而他们喜欢在夜深人静的时候作业——那段时间我经常被吓醒，半夜两三点，凄厉又绝望的惨叫，几声之后归为平静，只剩下不知道是我心理作用还是真实存在着的毛发与地面摩擦的声音，在空旷幽暗的湖边特别清晰。

我当时就在想，那些给了宠物疼爱又把它们遗弃的人，如果你们知道会有这一天，如果你们能听到、看到这一幕，你们会不会悔当初呢？

不客气的说一句，不要因为一时孤单贪恋宠物带来的温暖陪伴就冲动行事，没爱心的人最好别去养宠物，不管是养猫还是养狗，等你能保证有耐心有爱心地照顾完它的一生再说！

百度知道日报 2017.4.1