

用“吸引力法则”吸引你喜欢的人

学会自爱

有的人被爱所困,他们发现自己总是经历分分合合,分手后不久又开始一段新的恋情。因为他们想填补某种空白或逃避某种痛苦,所以会陷入这样的循环。这正好是自爱的反面。自爱是将理想爱情变为现实的关键之所在。

自爱能让人知道有些处理痛苦的方式是不当的。有时人们会低估自己的价值,因此会忽视自己内心的标准。这种认知可能是儿童时期的心理创伤所造成的。这些限制性思维会阻碍人们追求自己想要的东西。也就是说你想要一件东西,可是却没有准备好接受它。自爱能让你在爱情到来时发现并接受爱。

要清除阻碍你追求理想爱情的限制性思维,可以采用自我肯定法,对自己默念关于自爱的话。你还可以努力完善自己,多参加锻炼,健康

俗话说:物以类聚,人以群分。这句话其实包含了一个客观存在的规律——“吸引力法则”。至今单身,或许不是你不够优秀,而是没有用对方法。那么,怎样才能吸引到你喜欢的人呢?今天要分享的4条建议,只要善加利用,或许会让你在新的一年里收获美好的爱情。

饮食,或培养新的爱好。这些行动有利于疗愈失败恋爱关系里的创伤,自爱可以帮你度过各种心理危机。如果情感创伤没有恢复,那么很容易吸引到有着相同问题的人,所以最好是用培养自爱的方法重建自己的自信和自尊,然后再开始新的关系。

注意转移与投射

看到别人的缺点总是很容易,可是想要追求理想爱情我们也要看看自己。要经常反思自己的行为和给人留下的印象,你的一言一行都

会影响你吸引到怎样的人。心理学家一直在研究为什么有人喜欢与自己父母相似的人。这是一种无意识行为,人们在寻找和父母相似的积极品质,但如果这个人的成长环境充满虐待,情感缺失或冷漠,则往往会给他带来问题。

所以我们要摆脱过去的不良影响。人容易倾向于把自己的感受,心愿和期望转移到别人身上,所以要尽量避免把自己的想法投射到别人身上。这会影响到你的判断力,你可能认为所有人都和你的前任一样。为了追求爱情你需要放

下包袱,抓住过去的怨恨和痛苦,无论是对你还是你的新恋人都是不公平的。

不要用匮乏的心去爱

想吸引喜欢的人就要用心去爱。有人想通过别人来获得圆满的人生,没有伴侣他们会感到不完整、孤独和匮乏。你和伴侣应该互相欣赏,你有匮乏的心态是因为你觉得得不到自己想要的,于是你在爱情里就会放低标准。你可能觉得等到完全理想的伴侣不太现实,实际上只要你足够自信,你就配得上任何你想要的。

带着匮乏心态去追求到的伴侣会带来很多问题,如果你总是妥协,那么任何事都可以被接受。结果就是你牺牲了自己的幸福。你必须相信理想中的爱情确实存在,你才能吸引到真爱。所以要注意自己的潜意识中矛盾和自我限制的思想,这

些思想可能来自于较低的自尊感和对自我价值的负面看法。

保持开放的心态

封闭的心态会错过很多收获爱情的机会,一见钟情的情況并不多,所以要保持开放的心态。毕竟了解一个人需要一定的时间,在爱情里耐心是美德。有人觉得喜欢的人就像馅饼一样从天而降,但要吸引理想爱情,就要走出舒适区,多参加社交活动。这会增加你遇到理想伴侣的几率。你要接受不同人的不同个性,只要基本的价值观相同,花些时间交往也没有害处。

灰姑娘的故事离我们很远,很多人觉得它只存在于电影中,而现实中的爱情充满妥协。其实并不是这样,是你创造了自己的现实体验,你有能力追求理想的伴侣。用好吸引力法则,你的爱情体验将更加充实和美满。

家庭
恋爱角

紧张:发条上得紧,弓弦张得开

马尚龙

紧张到底是一种心理,还是一种状态,或者既是心理也是状态?

紧张是谁都有过的事情,不要说高考,不要说一场决定生死的比赛,哪怕是益智类电视节目中常有两个人对决的场面,有关职场的醉卧沙场、情场的鹿死谁手,两个人心跳居然都在120次以上,手腕上的扩音器很夸张地“砰”啊“砰”的,跳得再快再猛一点,差不多要打“120”急救电话了——紧张所致。

为什么有些人会在一阵紧张过后松弛恢复了常态,有些人却无法从紧张中解脱,比如高考,直至走出考场大脑才会清醒?当然是紧张程度不同,心理素质不同,为什么不同?因为有些人“紧”,有些人“张”,“紧”是心理,“张”是状态,借用那一段耳熟能详的内因外因理论,紧是内因,张是外因,紧通过张发生作用,所以紧才是最关键的原因。

“紧”有繁体字写作“緊”,一看到下半部分的“糸”(读作mì),就可以会意到它是一团细丝乱麻纠缠在一起,上半部分的“臤”,原先是屈服的奴隶,奴隶看到奴隶主当然手足无措了。

“紧”是自己将自己心理驱动和行为驱动设置成上紧发条的闹钟,这是小学生时

代家长老师老生常谈,要紧起来,不能松下去。应试教育是最典型的“紧式”教育,超量的作业,频繁的考试,从难从严的核心就是紧。把一个人当做螺丝钉拧紧在某一个地方;只是很多人长年被拧紧之后,再也松不下来,因为生锈了,或因为断在了里面。“紧”包括心理,包括大脑,包括人文人性人生。改革开放以来,要解放的就是长期被禁锢、被坚固的思维模式。

把“张”定性为外因,因为“张”的本义是弦在弓上,箭在弦上。你是箭的靶子,或者你是那一个肩负一箭定乾坤历史重任的箭客。或者死,或者叫人死,或者死去活来;人生的所有关卡都是“张”,读书、职场、升迁、股票、爱情、恩怨……“张”充满了悬念,明摆着胜负,是一场声张而来的风雨。

有不少人,不乏才华,却一直过不了心理关。面对胜负手,自己那一颗被拧紧的心,只会心绞痛,无论如何松弛不下来,头脑空白,动作僵硬,是靶子的时候逃不脱对手的穿心箭,是箭客的时候,箭在弦上,却找不到北。

想一想青春时期,见到一个令自己怦然心动的异性,你的紧张导致了什么结果?你就应该明白自己是怎样的心理素质了。

相亲信息

W20220101

王先生,1985年,上海人,178厘米,70公斤。学历本科,家住浦西,有独立婚房,离异无孩,职业教师,父母退休。要求:身材苗条高挑,上海籍,无婚史。

W20220102

惠先生,上海人,1988年,本科,有独立婚房,记者。要求:有眼缘,本科,163厘米以上,工作稳定,人品好。

W20220103

赵先生,1987年,上海人,175厘米,75公斤,本科,有独立婚房,私企业主,父母退休。要求:90后,漂亮大方,有能力、本分的上海姑娘。

W20220104

张先生,1982年,上海人,170厘米,80公斤,本



以上信息由王妈妈公益红娘工作室提供

王妈妈公益红娘电话:13801630838

疫情防控期间,办公室接待暂停,有需要可以拨打上述电话联系。

G20220101

赵小姐,1992年,166厘米,安徽人,大专,运营。要求:大专以上,175厘米以上,1994~1987年,有主见,工作稳定,户籍最好江浙沪皖。

G20220103

斌先生,1990年,湖北人,大专,武汉有房,销售。要求:1990~1997年,活泼开朗,孝顺父母,三观一致。

G20220104

刘先生,1988年,173厘米,安徽人,外向,擅做饭,上海周边已购房。要求:善良,漂亮,开朗阳光,温柔大方。

G20220105

于先生,1995年,178厘米,140斤,专升本,采



以上信息由帼苑-齐家青年交友工作室提供

电话:021-62596226;

18918317167(沈老师)

科,基金销售。要求:习惯接近,好相处,顾家善良。

W20220108

张女士,1994年,上海人,164厘米,65公斤,本科,有独立婚房,医生。要求:1989年到1984年,有上进心,人品好的上海男生。

W20220109

梁女士,1992年,上海人,164厘米,54公斤,本科,有房,幼师。要求:本科以上,人品好,工作稳定。

W20220110

熊女士,1991年,上海人,168厘米,50公斤,本科,留美海归,温柔乖巧,外资公司。要求:175厘米以上,人品好,有事业心。

W20220111

邱女士,1990年,上海人,165厘米,50公斤,本科,自营企业。要求:175厘米以上,事业心,有能力。



购工作,喜欢健身。要求:年龄相差3岁上下,对待感情认真,懂得换位思考,家庭关系简单。

G20220109

董小姐,1992年,上海人,国企员工,160厘米,性格温和,爱好看展,看电影,旅游。要求:本地人,175厘米以上,有良好的品行和足够的耐心。

G20220110

翁小姐,1993年,上海人,165厘米,55公斤,本科,事业单位。要求:上海人,本科及以上,1986年后,人品好,不吸烟,有事业心,有独立婚房。

G20220111

陆小姐,1995年,上海人,25岁,165厘米,大专,甜品师。要求:180厘米,不要太瘦,学历相当,不抽烟不酗酒,工作稳定,家庭和睦,可以一起打王者。



帼苑会员
报名二维码

《新民晚报社区版》的官方网站是:

<http://xmwb.xinmin.cn/home>

想了解更多会员信息,可关注家庭恋爱角微信公众号。



上海市浦东新区妇女联合会“2021

年度妇女儿童家庭服务项目”

上海市浦东新区妇女联合会官网:

<http://fulian.pudong.gov.cn>

