

离婚后重获幸福的能力

敢于离开一段错误婚姻的女人往往是勇敢的，但离婚后的路却未必有想象中那么容易。那么，离婚后该如何重获幸福？

卑微中往往得不到真正的爱

一旦婚姻破碎，最忌讳的就是进入自我否定状态。因为在面对离婚时拥有什么样的心态，往往决定了我们能否再次从婚姻中收获幸福。

来访者静曾离过两次婚，她与现任男友通过相亲平台认识，很聊得来，便加了微信。认识时，男方爱人刚去世两个月，静每天都在微信上安慰、开解对方。视频聊天两个月后，两人选择了见面。由于当时喝了酒，男方冲动之下告白了，可酒醒后又后悔了。后来男方见她对自己的孩子好，心生感激，就这样相处了8个月。可在见过家长后，又不爱理她了。静给对方发微信，对方说妻子快过周年了心情不好，又说两人异地不合适。伤心之下，静将对方的微信删了，可后来对方后悔了，不停地给静打电话，她又心软了。静在一次次被伤害后又选择原谅的做法，本质



▲豆包 AI 生成

上和选择原谅家暴的女性是一样的。

静选择原谅的原因在于，对这段关系存在隐藏的期望：从暧昧的状态转变成真正的婚姻状态。但她并没有意识到，对这段恋情满怀期望的同时，她的付出模式已经处于卑微的状态。

离异女性在面临再次择偶时，真的无须迁就对方的意愿，更不需要在关系中退让。因为如果一个人欣赏你，他会想方设法克服各种困难；但如果一个人嫌弃你，就算是“割地赔款”

也换不来一个平等的对待。要始终坚信，婚姻失败不是因为自己不好，只是双方并不适合。婚姻首先应该是平等的，爱一个人需要正确的方式，卑微的爱往往得不到真正的爱。

了解自己的真实需求再婚才能稳定

虽然离婚已非常普遍，但依然有着与生俱来的偏见。

曾经有读者跟我分享过她的成长故事。35岁的她，因为在上一段婚姻中彼此三观不合，

选择带着孩子离异。离婚后，周围的人都跟她说：“二婚不好找，别要求那么高，抓紧点时间。”她并没有听信外界的偏见，而是从上一段婚姻中吸取教训，想尽办法提升自己，调整自己的状态。在择偶这条道路上，她一直不卑不亢，直到遇到了现在的丈夫。

其实选择结束一段不幸福的婚姻，不过是两个人对一段感情负责的决定，不应该成为毁掉一个人未来的枷锁。因此，即使离异还是要继续相信爱情，尝试给自己一个缓冲期，先想清楚自己到底想要的是什么、想要寻找怎样的人以及怎样的一段婚姻。只有给自己足够的时间想清楚，了解到自己的真实需求，从上一段婚姻中吸取经营婚姻的经验，再婚的生活才会变得稳定。

在结束错误的婚姻后，最应该做的事情就是好好规划未来的人生、活出自我。

1. 在思想上作出改变

我们究竟想要过什么样的生活？很多人可能都没有认真想过。

很多离异女性在离婚后因为年龄都会产生焦虑。这种年

龄感的限制，其实是可以突破的。

为什么一个人会觉得自己变老？其实是因为停止了学习。精神世界的贫瘠会让人停在原地，失去应有的生命力。

永远记住一点：战术是为战略服务的。人生规划最忌讳的就是只有战术没有战略，想要过好一生，先要搞清楚自己想要的生活到底是什么样的。

2. 在行为上作出改变

活出自我的女人，需要同时做到3件事：经济独立、情感独立、思想独立。

可以通过一份工作先做到经济独立。经济独立的标准很简单，就是一个人的收入能够让自己过上内心接受的生活。经济独立不仅可以维持体面的生活，还可以在在生活中不断学习和探索自己的兴趣，养成自己的气质，提高自己的眼界。

只有不依附别人，学会依靠自己，在婚姻里再遇到难题时，才有可能活得坚韧漂亮。

既然结婚不代表就会幸福，那么离婚也并不意味着就是不幸。只要对未来充满希望，永远都不会输。

(据《中国妇女报》)

多亲近大自然

有句话说：大自然，是最好的心理医生。山川草木，花鸟鱼虫，当你置身其中，一草一木都能治愈你。

流动的溪水、开阔的田野、清脆的鸟鸣、摇曳的树枝……都在传递着生机。心情烦闷时，去湖边走走，宽阔的水面能让心里畅快许多；感到压抑时，去爬爬山、望望远，胸中的闷气也会疏散大半。

当你处在自然中，会不自觉地深呼吸、慢下脚步、放松心情。青山绿水中藏着返璞归真的灵气，当你走出去，每一步都会是欢喜。

多去能让你感受到力量的场所

想变得自律，就多去健身房、运动场，这些地方充满了活力与自律的气息。看着别人挥汗如雨、日复一日地坚持，你也会被那种向上的力量带动，加快塑造自我的步伐。

想沉淀自己，就多去图书馆、书店、美术馆，在满是求知与专注的氛围里，看到那么多人在安静地努力、认真地生活，你会不自觉地沉下心、向前走，想要成为更好的人。

人需要出门，需要社交，需要去体验不同的事物。在充满能量的环境里，你会遇见更好的自己。

多去有烟火气的地方

人间烟火气，最抚凡人心。你可以在某一个清晨，去菜市场转转。看着一排一排色彩鲜艳的蔬菜瓜果，闻着香喷喷的小吃的味道，听着吆喝叫卖的声音，你的心也会跟着放松起来。

通过网购买菜很方便，但是走进菜市场买菜要更加有趣、生动。在那里看人来人往，跟摊主交谈几句，感受这种不期而遇的缘分和快乐。

有空的时候，不妨去街头巷尾走一走，闻一闻这人间烟火的味道，感受一下生活的温度。时间长了，心自然会暖，日子自然会亮。

(据人民日报微信公众号)



别让“临时状态”偷走你的人生

“这个杯子先用着吧，反正临时用用。”

“被子太旧了，等明年再换新的吧。”

——生活中，我们是否常常这样对自己说？一个“临时”接着另一个“临时”，日子就这样凑合着过去了。等到某一天回头，才发现已经习惯了将就，忘记了生活原本可以更好。

从心理学视角看，“临时状态”不仅仅是一种生活态度，更是一种心理模式，它让我们在不知不觉中，失去了对生活的掌控感和意义感。

临时状态，是对人生的逃避

临时心态让我们活在“等待”中——等待更好的时机、等待完美的状态、等待某个未来的节点。“等”字背后，藏着的是对改变的恐惧。临时心态让我们停留在“变”与“不变”之间，既不真正接受现状，也不勇敢作出改变。

这种心态的本质是不敢为自己的选择负责。因为“临时”意味着不用承担后果，可以随时抽身。但人生不是彩排，每一天都是现场直播。用临时心态过日子，浪费的是自己的生命。

房子是租来的，生活不是

“房子是租来的，生活不是”——这句话点出了临时心态的陷阱。我们可以暂时住在一个不属于自己的空间，但每一天的感受、每一刻的情绪，都是真实属于自己的。用“凑合”的态度对待当下，就是在凑合自己的人生。

工作可以是临时的，但态度不能。因为一点一滴的积累，才构成我们面对未来的底气。每一次认真投入，都在为自己增加一份心理资本；每一次敷衍了事，都在悄悄消耗对自己的信任。

划重点：如何走出“临时状态”？

觉察自己的“临时”语言：留意那些“等以后……就……”的句式，它们往往是逃避的信号。

从小事开始“正式”：换掉那个用了很久的杯子，整理那张堆满杂物的桌子。用行动告诉自己：我现在的的生活值得认真对待。

放弃“完美时机”的幻想：不会有一个完美的“有空的时候”。

临时工作



候”。想做的事，就从今天、从现在、从最小的一步开始。

为自己的选择负责：决定做一件事，就认真投入；决定不做，就坦然放下。最耗能的状态，是永远悬在半空中的“临时”。

积累“完成感”：哪怕是一件小事，做完它，感受那种“我做到了”的踏实。这种踏实感会慢慢取代“凑合”的习惯。

“人生没有彩排，每一天都是正式演出。当我们把‘临时’当作常态，实际上是在透支自己本可以拥有的质量。真正的改变，从结束‘临时’开始。你对待当下的态度，就是对待整个人生的态度，别让‘临时’偷走你本该精彩的日子。”国家二级心理咨询师周文秀表示。

(张雯婧)