我自卑，无法接受高富帅追求者

（资料图片）

■本报记者 李 娟

今年28岁的小美留着长长的直发，皮肤白皙干净、有点婴儿肥的脸蛋上衬着一对浅浅的酒窝，这些让她看上去比同龄人多一些甜美。

开朗、自信，一直是她生活里的标签，可自从遇到高富帅追求者谦之后，她的自信却被自卑替代。

相遇很美

2015年冬月的一天，那是个难得的晴好日子，太阳爬得老高，暖洋洋一片。小美因工作到云集参加一个活动。在云集某酒店的停车场，她乘坐的公司的车子被前面一辆车挡住了去路，小美率性的性格让她本能地没多想，立即下车，敲敲前面车辆的车窗："喂，麻烦你把车挪开点，我们要过去！"

车上的司机摇下车窗，两人四目相对。车里坐着的是谦，一个帅气的小年轻，他看着这个略有点"嚣张"的女孩，莫名的有种亲切感。

这是他们缘分的开始。

不曾想，谦也是来参加这次活动的，活动中，两人再次相遇。谦调侃："咱俩也太有缘了。你刚才在停车场那气势好嚣张啊！来，留个联系方式。"

小美偷偷乐呵了一把，这男生看上去很帅气，绝对"颜控"的她，心里很清楚，这是她钟情的男人类型，那一刻她有种被电到的感觉。

小美没有立即留下电话，按捺心中的喜悦，俏皮地说："你说留就留啊，那多没面子！"

这更让谦觉得眼前的这位女生很有个性。活动期间，谦多次主动找小美聊天。后来因为觉得活动实在太无聊，谦便提议两人出去散步。小美这次没有拒绝。他们一起走在云集的大街上，聊天、逛街、吃东西，小美的心情也美美的。

相知踌躇

聊天中，小美了解到了谦比她小三岁，那一刻小美心中满是失落感。"女孩子比男孩子大三岁，不适合。"在小美的婚恋观中，女性比男性的年龄应该略小几岁最为适宜。

谦倒是看上去一点都不在乎两人之间的这点年龄差距，他和小美讲他对她的第一印象，讲他的工作，也谈生活里的琐事……他觉得与小美有种似曾相识的感觉。

那一次的畅谈之后，他们各自回到了工作岗位。谦不在衡阳上班，他在株洲。

谦没事时就会与小美联系，找她聊天。在聊天中，小美了解到，谦不仅家庭条件优越，而且还是比较有想法的男生。而谦对小美，也觉得她很开朗、很可爱、很真诚。

按道理，他们应该可以开始一段浪漫的爱情。

可小美却不这么想。"他那么帅，家庭条件也比我好，关键是还小我三岁。"小美说，即便是自己心里再喜欢，她也觉得两人不合适。

谦周末空闲时也会大老远从株洲赶到衡阳来见小美，偶尔也有表露过希望两人在一起，但每次都被小美把话题岔开了。

自卑作祟

"关于我们之间的关系，他不是没有暗示过我，可是我故意装不懂。因为他的条件太好，而且我比他还要大三岁，虽然我现在看上去并不比他老，但我总感觉有着很多的不安全感。"

其实，28岁依然单着的小美，也曾经历了一次失败的恋爱，她说，或许是真的好怕再次受伤，也或许是自己的自卑心在作祟。

小美在一年多以前结束了她那段3年的感情，对方是硕士生毕业，属于较高智商类的人。小美说，这位硕士生曾经在感情里，给予了她太多的伤痛，如今，她对于感情并没有太多的安全感。

有一天，小美翻看谦的朋友圈，看到他过往晒的照片，其中很多一部分是旅行照，照片中，谦在世界各地旅行。从欧洲、美洲到大洋洲，他的脚步走过了无数个地方，晒出来的吃、喝、玩、住都极其奢华。看到这里，小美问谦去这么多国家旅行得花多少钱？听到这话的谦很不能理解地说道："花多少钱都无所谓啊，旅行开心就好嘛。"听到这话的时候，小美便明白两人之间的差距，那一刻，自卑狠狠地蹭上了她的心头。

"好东西自然是人人向往，可我觉得自己不配拥有。"小美叹了口气。她说，她已经做好决定，和谦只做永远的朋友。

解 读

衡阳市家和婚姻家庭事务指导中心欧阳红芳：

尊重内在的真实感受，确切地认为对方不是自己碗里的那道菜，保持朋友的距离，或许也不失为最好的选择。只是"小美"仍然需要朝内看，了解自己如此决定下的真正情绪和想法。

不敢接受"高富帅"的自卑情结，如果是源于"我不配"，"我不值得拥有美好"等低自尊、低价值感的认知因素，"小美"就要学会处理和修复成长中带来的欠缺或是创伤。重塑自我的存在和安全感，树立生命独特性的尊严和肯定，才是任何关系中自信交往的基础。

假若是基于双方的家庭背景，成长环境或是择偶观念（女大男小的接受度），以及情感回应上的差异考虑（比如"谦"与"小美"在"家里人买车"问题上的理解障碍），心理和情绪上，小美都无法释怀那种压抑和不舒服的感觉时，不敢靠近倒是不强求自己，也尊重他人的"君子"之举。

无论如何，与这样的一位"美好"曾经相遇过，就是生命中值得回忆的风景。

爱情箴言

1、十年前，你爱我，我逃避不见，十年后，我爱你，你不在身边。人生的错过就是如此。一刹便是永远，追悔也是纪念。在心的修行途中，绝不允许投机，面具必被撕毁，谎言必被揭穿，谁也无法幸免。

2、爱情是行走的船，船上承载的是每个乘客的生命和幸福。水能载舟，亦能覆舟。没有水，船不能行；水太急，船亦不能行。船动的时候江水也动，江水动的时候，船却不一定动。

3、都说：爱比不爱更寂寞，我说：爱比不爱更悲伤。就像正午的阳光，捧起的是满手的温暖，握起来的却只剩下余温。或许每个人心中都有架尘封的钢琴在回忆里，任凭我只是你的一个插曲。

4、在爱的世界里，没有谁对不起谁，只有谁不懂得珍惜谁。人总是珍惜未得到的，而遗忘了所拥有的。走得最急的，都是最美的风景；伤得最深的，也总是那些最真的感情。

5、爱，也是人存活世间的证明。我们经常看到，在一起的人未必相爱，相爱的人却被迫分开，这是人生无常，也怪很多人自己没有努力。爱应该是一种忠诚和无私的付出，一种勇敢而无畏的表达，这是我们作为人的权利，千万不能只当儿戏。

6、有人说，爱的反面不是恨，而是淡漠。淡漠，意味着心里不再有对方的位置。没有余恨，没有深情，更没有力气和心思再做哪怕多一点的纠缠，所有剩下的，都是无谓！

7、我一生最奢侈的事，就是在途中与你相遇，然后相濡以沫。

8、现在让你伤心的，将来你一定会忘记。现在让你开心的，将来不一定陪着你。谈恋爱，谈的是现在。而结婚选的是未来。真正会影响到你生活的，不是当前的情绪，而是对方的人品。会谈恋爱的，不一定是好男人。而不会谈恋爱的，却可能是好老公。选男人，要看人心，更要看人品。

9、爱情，有时候，是一件令人沉沦的事情，所有的理智和决心，不过是可笑的自我安慰。爱情从来都是一种束缚，追求爱情并不等于追求自由。因为爱一个人，明知会失去自由，也甘愿如此。

10、那些你以为不可失去的人，原来并非不可失去。你流干了眼泪，自有另一个人逗你欢笑，然后发现不爱你的人，根本不值得你为之伤心，回首之前，何尝不是一个喜剧？情尽时，自有另一番新境界。

11、年轻的时候，你爱上一个人，请一定要温柔地对他，不管你们相爱的时间长短，若能始终温柔地相待，所有的时刻将是一种无瑕的美丽。若不得不分离，要好好地说再见，要心存感激，感谢他给了你一份记忆。长大后蓦然回首，你才会知道，没有怨恨的青春才会了无遗憾，如山冈上那轮静美高洁的满月。

12、我不想去打扰你，只想好好的祝福你，毕竟爱情不是占有，而是真心的祈祷，祝福心爱的那个人永远幸福，我不再联系你了，因为你也没有联系我，我相信现在的你过得很好，我从来都是这么相信你，无数个夜晚我都在想这辈子，可能真的就和你在一起了。

13、爱上一个人并不难，难的是你看清楚了一个人却仍然爱着他。两个人相处久了，难免就会抱怨一句"你变了""你也变了"。你想过吗？也许我们并没有改变，我们只是越来越接近真实的自己。

14、真正的爱情，不是一见钟情，而是日久生情；真正的缘分，不是上天的安排，而是你的主动；真正的自卑，不是你不优秀，而是你把她想得太优秀；真正的关心，不是你认为好的就要求她改变，而是她的改变你是第一个发现的，真正的矛盾，不是她不理解，而是你不会宽容。

15、喜欢一个人是一种感觉，不喜欢一个人却是事实。事实容易解释，感觉却难以言喻。"爱"和"喜欢"的区别很简单，如果你爱花你会给它浇水，喜欢则会摘下它！

16、你可以得到爱情，可以得到婚姻，可以得到优质生活；但如果得不到安全感，那这一切又有什么用呢？生活在富足的恐惧中，还不如生活在安定的贫乏里。你以为自己要的是一个爱人，但到最后才会知道，真正想要的，无非是安心。所以啊，幸福不是努力去爱，而是安心生活。