# 人到中年，找个能说心里话的人，真的挺难！（读到心醉）

来源：说说网 作者：说说网 更新时间：2023-12-26

*文/说说网你有没有发现，随着年龄越大，身边的朋友就越来越少了。你有没有发现，当你打开通讯录中一个个名字摆在自己面前，却不知道该联系谁，也不敢点开对方的联系页面去拨通电话。所以，世界那么大，联系人那么多*

文/说说网

你有没有发现，随着年龄越大，身边的朋友就越来越少了。

你有没有发现，当你打开通讯录中一个个名字摆在自己面前，却不知道该联系谁，也不敢点开对方的联系页面去拨通电话。

所以，世界那么大，联系人那么多，可是又能够找谁来说说心里话呢？

人到中年的时候，生活压力大，心事也越来越多，但是真正能够交心的人真的很少，找一个可以诉说心里话的人真的很难，在自己委屈的时候，在自己遇到难事的时候，在自己压力大的时候，却找不到一个可以倾诉的人，中年人的处境才是真的很难。

人到中年的时候，很难找到人说说心里话，就渐渐地把事情和压力都一个人默默消化掉，实在扛不住的时候，每次回到家里楼下都没有马上进去，而是坐在车里，给自己一根烟的时间，消化掉所有的不安和压力之后，才进门把所有好的情绪都留给家里人。

或许你也是这样，压力大的时候，从来也不告诉家里人，不希望他们担心，而是自己一个人默默吞下去，即使很难受，也不会把情绪露出来让他们看到。

其实自己内心真的很希望能够找到一个可以倾诉的人，在这个人面前想笑就笑，想哭就哭，不用担心对方不理解，不用担心对方是敷衍自己的，他能够真心为你好，能够陪你喝喝小酒，说说心里话，还能开导你，这样子，自己也放松了很多。

人到中年，上有老，下有小，谁的生活压力都很大，谁都自己的生活都是自顾不暇的，当我们想要叫别人一起出来聊聊的时候，别人没有空，也是生活的常态，因为大部分中年人都这样，为生活忙碌奔波，别人也不可能一直都为你打转，不可能是随叫随到，我们都要学会理解别人，也只有强大自己的内心，才是最重要的。

人始终都要学会自己治愈自己，谁都不是一直陪在你身边的，都不是一直做你的倾听者，与其期待别人来安慰自己，不如自己好好去让自己发泄出情绪，自己找到情绪的出口，从而放松自己。

成年人的世界里，孤独是常态。

我们都要学会吞下委屈，治愈自己，才能让自己越来越好。

**人到中年，没有找到人倾诉的时候，那就这样做：**

1、不强融，把时间留给自己。

人到中年，没有朋友可以说说心里话的时候，那也不必让自己挤进去一些圈子中寻找朋友，要学会跟孤独相处，当你懂得了独处之后，你就会发现，其实孤独也是一种享受，而不是委屈自己去讨好别人，去求别人来关注自己。

我们不必假装合群，不然自己会更累，会过得更加不好，看似和睦的圈子里，其实暗涌翻腾，你去讨好别人，去想要让别人把你当回事，想让别人主动找你，其实都是高估了自己与别人的关系。

(m.tAiks.com)

人到中年，过了随波逐流的年纪，就学会独处，把时间留给自己，才能治愈自己。

2、与其诉苦，不如勇敢释放自己的情绪。

人到中年，也别总是想要找人诉苦，而是自己勇敢地去找到合适的方式来释放自己的情绪，这样对自己，对家人才是更好的。

张爱玲说：“人到中年，会时常觉得孤独。因为一睁眼发现周围都是依赖你的人，而你想依赖的人根本没有。”

人到中年以后，没有朋友，其实也是一件都好事，对于中年人来说，期待找到一个知心人诉说说心里，其实也没有解决到多少事情，重要的还是自己要去学会与自己和解，自己出去散散心，自己去找到调整心态的方法，甚至可以痛痛快快哭一场。

人到中年，最好的状态就是富养自己，让自己的身体，精神，状态都到达一个舒适自在的状态，不要盲目找到倾诉，人性难测，与其诉苦，不如沉默，把握家庭的幸福，多多陪伴家人，在家庭中找到归宿和幸福感。

-END-

本文档由撇呆范文网网友分享上传，更多范文请访问 撇呆文档网 https://piedai.com