

爱情中，依附的越多受的伤越痛

我跟男友好了快一年了，我们脾气都不太好，经常吵架，我生气起来会打他两下，可是他居然还手。他爱喝酒，有时候喝多了，蛮不讲理，也会动手打我，事后再道歉。

我也不知道，为什么这么爱他，离不开他。他之前离过一次婚，微信上还经常跟女生暧昧不清，有一次发现他出轨了，大吵了一架，后来一个月我都找不到他的人。我特别痛苦，天天哭，还生了一场病，后来他主动回来了，说跟那个女人只是逢场做戏，她能替他还债，对我才是真感情。

我离不开他，就原谅了他，但是特别没有安全感，经常发脾气。果然，没过几个月，又发生了同样的事情，他又出轨了。我

好痛苦，明明知道这段关系不会有结果，他这样伤害我，却还离不开他，我该怎么办？好纠结……

一段情感能长期发展，有两种模式：一种是扭曲模式；一种是健康模式。你们俩的关系如果要进入长期关系，很有可能就是一种扭曲的长期关系。

为什么呢？

因为一段健康的长期关系是需要有前提条件的，首先它需要有足够的情商。

情商的元素里，第一是情绪的控制力。

毫无疑问，你们的情绪都很容易失控，无论是他还是你，都很容易冲动，尤其他屡有家庭暴力的倾向，已经说明他没有能力控制自己的情绪，这样的关系很

难健康。

第二是情绪的承受力。

你无法离开一个已经不断恶化的关系，说明你在情感依恋方面没有足够好的忍耐力，无法断舍离，在关系中退化为一个婴儿，当然也就没法断掉关系。

你之所以像一个婴儿一样对他有人身依附关系，说明你早年没有得到足够好的爱，所以才会在到了亲密关系，就自动成为一个无法和他人分离的孩子。

第三是情绪的加工能力。

无论是你还是他，都没有能力好好说话，都必须把你们的情绪变成行动，他在关系中根本无法维持固定的伴侣，如果你们缺乏足够好的沟通能力，就意味着你们只能不断通过行动来表达恨情仇，那么这样的关系很难稳

定。

第四是情感的能力。

你无法离开一个对你家暴，不断欺骗你，不断外遇，对任何女人都想占有的这样一个男人，他的过往糟糕的几段婚姻经历已经说明他根本没有能力维持一段长期健康的关系。你还一定要和这样的人发展为长期关系，这是一件比较荒谬的事情。

第五是情绪的安抚能力。

在亲密关系，你一直都在一种不安全的，充满威胁的境地，这说明你的内在对自己和他人没有足够的安全感和信任感。如果你没有足够的自我安抚能力和对这个世界的正确三观（他人对我是善意的还是恶意的？我是否足够好到可以正常地活在这个世界上。）你的世界似乎可以用一句话

可以概括“你也不好，我也不好”。那么，你需要的不是婚姻，而是心理咨询，只有这样，你才能用正常的眼光看这个世界。

换句话说，健康的婚姻不是谁都有能力拥有的，我感觉你在判断力、沟通力、情感三观和情感的自我安抚和自我鼓励方面都有比较大的缺陷，如果你这些方面不提升的话，你的人生会一直在糟糕的关系中打转。

这就像是让一个还不会走路的小孩开车一样，最后的结果一定是车祸现场。

如果你的人生一直都发生同样的事情，说明你应对这个世界的方法和看待自己的方式需要比较大的调整了。

否则你可能就会一直在恶性循环里，走不出来。

爱她，只能装在心里

他这几年过得很辛苦，而且做什么事也不顺利。用他的话称，他一事无成，没有一技之长，让她很失望，不关心她。于是，她选择离开了他。

尽管他们在一起有十几年，尽管他一再挽留，但是，她还是走了。她的无情让他身心受到沉重打击，因为，他还是深深爱着她。面对这种结局，他的心比任何痛苦都痛，是种心碎的痛。

但是，他没有倒下，依然人前笑脸人后落泪。用他自我安慰的话称，这可能是命运注定，她离开必然有她的理由，强求又能怎样？与其痛苦不如坚强的努力活下去。

于是，他将一切都留给了她，自己一人背上行李走出了家门。因为，他想再给她最后一次爱的责任。男人可以出去打拼劳累，但是女人就不一样，他只想让她幸福。他想，她青春年华的时候跟了自己，现在也是作为最后一次补偿她吧。他依然不想让她受到一点委屈，他依然也不想让她出去打工受苦。他想最后一次疼爱她。

走之前，他发短信问她，可以再见一面谈谈吗？她没有答应。他的心又痛了一下。他想，她真的是绝情了。在车上，尽管他的样子是在睡觉，但是，他的泪水一直没有停下。带着悲伤，他离开了那座城市，他想走得很远很远，那样，就能忘记了她。

他和她是自由恋爱，一直以来，他们感情很好，他很有责任感，对她也很好。而她也一直把家收拾得井井有条。每次回家，他就感到无比的幸福，有家的温馨。在他心中，她就是她的一辈子，所以，这辈子他都会负责任的爱她，照顾她。他想爱她一生，也想让她幸福一生。因此，养家的责任他全承担着，尽管很累很辛苦，但是他在她面前从来不提，相反，他会快乐的告诉她，他工作很轻松，老板还给他发了些奖金。他不想把自己的累传染给她，他想每天看到她的笑脸。他想一直宠着她，给予她最好的一切。尽管他是个公司小职员，薪水也不高，但是，他感到很满足，很幸福。

快乐成为过往，痛苦由坚强撑腰。至今，他仍然觉得自己没能给予她更多，没有让她过上更好的生活而内疚。他认为，她的离开是因为自己的工作缘故，公司倒闭失业，没有收入，他没法拿钱回家养

家了，或许，她感到自己没有前途了。可是，她又怎能了解自己呢，自己一直在找新工作。只是没有找到合适的机会而已。她怎么能知道养家的男人心酸呢。

所幸，凭他的才能很快在陌生的城市找了份工作。新工作让他每天劳累不已，以前，他心里有个归宿，而现在却失去了方向。他想让自己更累些，就可以没有时间来想念以前了。但是，每晚躺在小小的床上，他的泪水依然还是酸楚的流着。他太想念她了，因为他太爱她了。一下子如何断得了一段情呢。因为，他是个重感情的人。

他想给她打电话，也想给她发信息。可是，每次拿起手机，他手又放下了。因为，她对他说过，以后，不要再打扰她了。她不想与他谈什么。没必要了。于是，他开始写日记了，他把对她的爱与思念全写在了日记本上。尽管写了好几本，但是，他感觉这辈子都写不完。

眨眼间，过去几个月了，这几个月间，他感觉到了自己的坚强不息。他是想证明自己不是个无用之人。但是，尽管努力工作，但是他却失望了。因为，老板一直没有发工资。由于没有收入，他再做下去等于耗尽一切。于是，在他仅剩两百元的时候，他告别了老板，再次背上行李远走他乡。

命运如此不公，他感到很痛苦，自己不是不想努力，而是努力了没有得到回报。带着失望带着坚强，他又在另一个城市驻足。他的好友知道了他的困境后给予了他鼓励支持。这让他感到是雪中送炭的温暖。他知道，穷困潦倒的时候帮助自己的才是真朋友。

他没有费多大的劲就找到了新工作，由于需要一些物件，他给她打了电话，请她帮忙邮寄。当她得知他的近况后，她不仅没有安慰鼓励，相反，她又开始数落他，仍然说他是个无用之人。他感到揪心的疼。他想，自己一直是在努力着，而这时候自己又是多么需要她一句关怀声。

他没有生气，也没有解释什么，他知道，再说什么也没有用了。等她数落完了，他默默的挂了电话。可能人世间就是这样吧，他想，感情在这世界根本就不值钱。他坐在路边的石凳上抽着烟叹息。

他又找了一份兼职，不为别的，要生存下去，必须得有资金支持，不然，每天都要花钱，没有钱，怎么能够生存下去呢。为了生活，

他只能选择坚强的活着。

他在偏远的郊区租了一间便宜的房子，每天5点就得起床，然后要坐很远的车去上班，期间还要转车。在路上，他每天来回得花去4个小时时间。为了节省，他早饭通常不吃，午饭在外面吃一份几块钱的快餐。晚上下班后，下车就在车站旁边的快餐店吃一份几块钱的蛋炒饭。回到他的小房间里，只有孤单陪伴着他。他很累，他很孤独。他发现，原本不多的白发慢慢变多了。他感觉自己老了。

他想一个人就此过完一生。虽然心里牵挂着她，但他没有再去打扰她。他想，她或许已经找到了她的幸福，自己又何必去打扰她的幸福呢。爱她，就装在心里吧。

由于超负荷工作，他越来越感到自己身体的疲劳。终于有一天他晕倒在下班的路上。

当他醒来时，他感到全身一点力气也没有。医生问他还有亲人吗，他微弱的说没有了。后来，医生就告诉了他实情。原来，他的生命已到尽头。

躺在病床上，他没有哭，因为他早已看透了人生。自小，他就在孤儿院长大的，从出生起就是被人抛弃。他记得，小时候总是被人瞧不起，被人欺负，被人打，也没有人帮他。后来，遇到了她，是他的善良吸引了她。再后来，他又被她抛弃。这或许就是他的一生，他觉得，自己就不该来到这个世界吧。如今，留恋再多也没有用了。

他想给她打个电话，或许这也是最后的告别了。他吃力的拿起电话，拨通了熟悉而陌生的号码。电话接通了，她说，有什么事，打电话干什么。他说没事，只想问问她过得好不好。她说，不是说了没事不要骚扰我吗？我过的怎样不关你事了。他沉默了。而她继续在电话里责备他。他想，这么长时间，在她的心里，他依然是个没出息的男人。

她说，这么多年，我对你不抱任何希望，只求你能在外吃好吃好，不打扰我就谢天谢地了。我们生活过十几年，没有感情也有亲情，我希望你能过好，我知道你努力，是个好男人，你别总是让我担心。我知道你过得不好我心里也心疼，难受……

他的泪水模糊了双眼。没有等她说完，他带着最后的眷恋闭上了眼。



前男友私生活很混乱，我该不该乱吃这棵回头草？

我望着叶然生的背影，满心怜惜。我没有告诉她，当中有多么不舍得。与矜持无关，真的说不出口。也明知道，挽留无济于事。也许，能够属于我的只有这个背影。如此熟悉，迟早陌生。是否，现在就该提早放弃？“萧雨轩！”他回头，不顾文明礼貌的大吼大叫。我的魂魄归位，却找不到自己。

“叫我出来，难道就是散步吗？”这是一个微雨的黄昏，很想找人说话——叶然生，他是当仁不让的最佳选择。我提出的分手，何必招惹他人？叶然生没有答应，也没有拒绝。他只是安静的离开，并且留下一句话：“我需要冷静思考这个问题。”莫非，我在以退为进？不，我还没学会欲擒故纵。

我后悔了，特别是看到叶然生与陈明慧在一起的时候。心中的那团妒火，将我烧得面目全非。连旁边的张娴雅也觉得意外：“我现在才知道，什么叫做气到鼻子都歪掉。”“有吗？我有吗？”有的，我难受得不能呼吸；不能说话。紧紧拽着拳头，却只能朝空气挥舞。咎由自取，只能说怨人尤。

我在赌，赌叶然生对我是否余情未了；我在赌，赌自己在叶然生心中是否还有分量。看着他一如既往的吹胡子瞪眼，我觉得赢面不是没有的。于是鼓足勇气，怯怯的问：“今晚陪我，好不好？”尚未真正分手的情侣，所说的“陪”到底所指何事？你知我知，不必说明。彼此间，绝对的心领神会。

我与父母同住，叶然生在外租房。曾经，我们试过几个月的半同居生活。其实还蛮愉快的，两人世界既温馨又甜蜜。我活该，如此安逸还贪心不足。离开叶然生，我又没有更好的选择。他蒙在鼓里，我是纯粹的让煮熟鸭子飞走了。就是林丹丹那个死贱货，没有江湖道义的横刀夺爱。滚蛋！绝交！

前男友私生活很混乱，我该不该乱吃这棵回头草？

叶然生，他还是爱我的。清晨，叶然生匆忙出门赶着上班；我躲在被窝里继续睡觉。中午，叶然生没有电话也没有信息。不像他啊，真过分。黄昏，还是没有电话没有消息。我忍不住，主动联系：“亲爱的，回家吃饭不？”“噢，你还在啊？”“什么？”感觉对话的内容，与我想象的不太一样。“我陪陈明慧买首饰呢。”

“你，你什么意思？”“等等。”叶然生觉得说话不方便吧？隔了十数秒，重新听到他的声音：“咱们好聚好散，毕竟相识一场。”“那，你干嘛和我上床呢？”“你送上门的，我还说不啊。”我盖掉电话，无语望着惨白的天花板。恍惚的笑了，我想到了张爱玲的那句话。真的，他妈的没错！

也许每一个男子全都有过这样的两个女人，至少两个。娶了红玫瑰，久而久之，红的变了墙上的一抹蚊子血，白的还是“床前明月光”；娶了白玫瑰，白的便是衣服上的一粒饭粘子，红的却是心口上的一颗朱砂痣。恩，我自言自语：“手中的砂，随风吹散很优雅。”是时候，优雅的转身离开了……

前男友私生活很混乱，我该不该乱吃这棵回头草？