

# 我曾经一恋爱就“上头”

## A 单方面付出

我端起桌上的茶杯,思绪仿佛被一股无形的力量牵引,回到了那些青涩而遥远的大学岁月。

那时的我,是一个充满活力却略带羞涩的女孩,对生活充满好奇和憧憬。大学校园的每一天都充满了新鲜和惊喜。在某个不经意的瞬间,我被云飞深深吸引。

那是一个阳光明媚的午后,图书馆里静悄悄的,只有翻书的声音和偶尔传来的笔尖轻触纸张的沙沙声。我猛然间抬起头,目光穿过书架的缝隙,看到了坐在角落里的云飞。阳光透过窗户洒在他的侧脸上,他的眼神平静而深邃。而我,就这样毫无防备地陷入他的世界。

云飞并不是那种一眼就能让人惊艳的男生,没有出众的外表,也没有显赫的家世,平凡得就像校园里随处可见的小草。但不知为何,他的每一个动作、每一个眼神,都仿佛带着一种难以言喻的魔力,让我无法抗拒。

我对云飞的好感逐渐加深,甚至演变成了一种近乎痴迷的情感。我开始关注他的一举一动,他的喜好、他的习惯,甚至是他偶尔流露出的一个小表情,都会让我心生涟漪。

每当我有空的时候,我总是想着能为云飞做些什么。期末复习期间,我会提前到图书馆占位子,只为给他省去时间和精力;我会在书包里悄悄放上一瓶他爱喝的饮料,只为看到他喝后的笑容;我会悄悄地为他准备生日礼物,只为给他一个惊喜……

我开始忽略自己的感受和需求,只想着他开心、如何让他满意。我失去了自己的兴趣爱好,失去了与朋友们的联系。我的世界仿佛只剩下了他一个人。

这种单方面的付出并没有换来等价的回报。我开始变得患得患失,变得敏感多疑,甚至开始怀疑自己的价值。

朋友们察觉到我的变化,她们不断提醒我要适可而止,不要为了爱情失去了自我。但那时的我,已经完全沉浸在爱情的幻想中,听不进去任何劝告。

倾诉:红霞  
性别:女  
年龄:28岁  
学历:本科  
职业:公司职员  
采写:记者黄兰芬  
时间:12月7日



上周六的傍晚,在城区的一家餐厅,窗外夜色温柔,屋内灯火阑珊。红霞和几位闺蜜相约在此,分享她的恋爱经历……

## B 痛苦中醒悟

直到有一天,云飞提出了分手,我的初恋无果而终。

分手的那天,天空灰蒙蒙的,仿佛连老天都在为我哭泣。我独自坐在宿舍的床上,泪水像断了线的珠子滚落而下。我不明白,为什么我这么努力地去爱,却换来了这样的结果?

分手后的很长一段时间里,我都沉浸在痛苦中无法自拔。我反复问自己:为什么会这么容易失去自我?直到有一天,我在网上看到了一个爱情人格测试的链接。出于好奇和迷茫,我抱着试试看的态度点了进去。

测试的过程并不复杂,只需要回答一些关于自己在感情中的表现和想法的问题。我认真地思考着每一个问题,试图找到最真实的自己。当测试结果出来时,我看到自己的爱情人格是平和型。

这个人格类型的人,往往期望在感情中寻求持久、安稳的关系,希望两个人的关系如同一人般和谐,无风无浪地相爱一辈子。看到这个结果,我突然意识到,过去的我在感情中总是过于追求稳定,甚至为了这种稳定感,不惜一切代价去迎合对方,忽视了自己的真实需求。

回想起那段失败的恋情,我才明白自己为什么会那么痛苦。我为了迎合他而失去了自我,为了维持关系的稳定而牺牲了自己的幸福。这样的爱情,从一开始就是错误的。

这次测试不仅让我更好地了解了自己,也让我明白了在感情中应该如何去做。我开始学会不再一味地追求平和和安稳,而是去寻找一个能够和自己共同成长的人。我知道,真正的爱情不应该让我感到疲惫和迷茫,而是应该让我感受到成长和幸福。

## C 开始新恋情

于是,我开始尝试着去接触新的人和事。我参加了多种社交活动,结识了许多志同道合的朋友。在一次偶然的约会中,我遇到了他——一个让我重新相信爱情的人。

他名叫昊东,是一个温文尔雅、善良体贴的男孩。我们是在一次公益活动中认识的,当时我们被分配到同一个小组去完成一项任务。在合作的过程中,我发现他很有责任心,也很懂得照顾别人的感受。他的这些品质深深地吸引了我,让我对他产生了好感。

随着了解的深入,我们发现彼此有着许多共同的兴趣和爱好。我们开始一起逛街、看电影、吃饭,享受着彼此的陪伴和关爱。在他的身边,我感受到了前所未有的安心和幸福。我知道,这就是我一直寻找的爱情。

然而,这段感情也并非一帆风顺。我们也曾因为一些小事而争吵过,甚至有过几次差点分手的经历。但每一次,我们都能冷静下来,坦诚地面对彼此的问题和感受。我们学会了相互理解、相互包容,也学会了如何在感情中找到平衡。

在这段感情中,我学会了如何保持自我。我不再像过去那样一味地迎合对方,而是努力去寻找两个人之间的共同点。我们一起规划未来,一起努力成长,让这段感情变得更加稳固和成熟。

如今,我们已经走过了几年的时光。我们的感情依然如初,甚至更加深厚。我们一起经历了许多风风雨雨,但每一次都能携手共渡难关。我知道,这就是真正的爱情——它让我感受到了成长和幸福,也让我找到了那个能够和我一起走过余生的人。

回想起那段失败的恋情和曾经的迷茫,我感慨万千。如果当初我没有去做那个爱情人格测试,或许我还会在错误的道路上继续前行。幸好,我及时找到了属于自己的答案,也找到了那份珍贵的爱情。(文中人物为化名)

## 记者手记

## 对爱人祛魅,走出“恋爱脑”状态

红霞的经历,从单方面付出到痛苦中醒悟,再到开始新恋情,深刻地揭示了“恋爱脑”现象及其对个人成长的影响。

“恋爱脑”一词,往往用来形容那些在爱情中失去理智、不顾一切投入的人。他们往往将爱人视为完美无缺的存在,为之付出所有,甚至牺牲自我。然而,这种对爱人的过度美化,实际上是一种祛魅前的盲目崇拜。红霞在大学时期对云飞的痴迷,正是这种“恋爱脑”的体现。她忽略了自己的需求和感受,全心全意地投入到对云飞的爱中,结果换来的却是痛苦和失落。

直到云飞提出分手,红霞才在痛苦中开始反思和觉醒。她通过爱情人格测试,认识到了自己在感情中的盲目和妥协。这次经历,让她学会了对爱人祛魅,不再将其视为完美的存在,而是开始关注自己的真实需求和感受。这种转变,不仅让她走出了“恋爱脑”的困境,也让她在之后的感情中更加成熟和理智。

红霞与昊东的恋情,便是她走出“恋爱脑”后的成果。在这段感情中,她学会了保持自我,不再一味地迎合对方,而是努力寻找两个人之间的共同点。她与昊东相互理解、相互包容,共同成长,让这段感情变得更加

稳固和成熟。红霞的故事告诉我们,爱情并非生活的全部,也不应该成为我们失去自我的理由。对爱人祛魅,走出“恋爱脑”状态,并不意味着不再相信爱情,而是更加理智和成熟地面对感情。我们应该学会在感情中保持自我,关注自己的需求和感受,同时也要尊重和理解对方。只有这样,我们才能找到真正属于自己的幸福。总之,爱情是一场美丽的冒险,但在这场冒险中,我们不应该失去自我。学会对爱人祛魅,走出“恋爱脑”状态,让我们的爱情更加健康和成熟和长久。

讲述您的故事  
倾听您的心声



记者电话:  
18164142920