

# 频繁争吵后,女朋友向我袒露她的脆弱

## A 控制不住地争吵

一个月前的一天,傍晚的风裹着热气,我手机屏幕亮得刺眼:“朋友都走了,我一个人在外面等你,你来接我!”

女朋友凌月的信息跳了出来。朋友们在眼前谈笑风生,可我已无心倾听。我灌下杯中最后一口酒,酒精灼烧着喉咙,却浇不灭心口的焦躁。

朋友问起,我胡乱应了一句:“没事,家里有点事。”

我不想再一味迁就凌月,硬着头皮回复:“真不行,明天陪你好吗?”

她的回答斩钉截铁,一如往常的强势。我最终没有去接她。酒意混着疲惫涌上来,最后我竟在朋友家沙发上沉沉睡去。

第二天天刚蒙蒙亮,宿醉的头疼还未散去,我已站在凌月家门外。她猛地拉开门,眼睛红肿,没等我开口便一把推开我,声音尖利地说:“我等了你一个晚上!你心里到底有没有我?”

我笨拙地重复着那些自己都听厌的道歉,哄着她进门。她眼底的怒火化成了泪水,委屈地抽噎着。她转身进了厨房,锅碗轻响后,一碗温热的粥被推到我面前。

这几乎成了我们之间循环往复的剧本:争吵、控诉、我认错、她流泪,然后她总会默默做点什么,像在替我缝合伤口,也像在修补她自己。

这十天半月就要上演一次的拉扯,早已成为我们生活的背景音。

凌月经营着一家音乐餐吧,她站在那里指挥若定,雷厉风行。可关起门后,她就像换了一个人。有一次吵到激烈处,她突然挥手扫落了桌上的玻璃杯,玻璃在她脚边炸开,也在我心上划开一道口子。那一刻她自己也被吓住了,惊惶地看着我。我默默收拾了满地狼藉。

后来她蜷在沙发上,声音低得像叹息:“我是不是……真的很糟糕?”我摇头,可那晚她翻来覆去没睡好,第二天很早起来给我熨了衬衫,仿佛只有这种补偿,才能压住她心底的愧疚。

我们像两个拿着无形账簿的人,在“你欠我”“我欠你”的纠葛里,被越绑越紧,也越来越疲惫。

## 讲述您的故事 倾听您的心声

记者电话:  
18164142920



倾诉:玉泽  
性别:男  
年龄:29岁  
学历:本科  
职业:公司职员  
采访:记者黄兰芬  
时间:7月5日



争吵曾在玉泽和凌月相处中十分频繁,他们彼此伤害又互相补偿,像在清算一笔纠缠不清的情感账。直到袒露彼此的童年暗影与内心恐惧,他们才真正“看见”对方。

## B 她的孤独童年

后来,凌月向我袒露了她的童年,也袒露了我们频繁争吵的深层原因。

她说:“小时候……爸妈总在忙,家里空荡荡的。”她记得许多个夜晚,独自守着偌大的房子,窗外风声呼啸,像随时要吞没她小小的身影。

她渴望父亲的陪伴,却常等到他带着一身酒气和倦意深夜归家;母亲奔波于生计,匆匆的身影也烙在她童年记忆里,留下太多未能兑现的承诺。

“所以,你其实有点害怕平静?”我问她,“每次吵完,我哄你,最后和好,那种感觉……是不是反而更让你觉得安全?”

凌月低着头,手指用力绞在一起,良久,才轻轻点了点头。

这种争吵的循环里,我是什么感觉?我如实告诉了凌月:“累……像背

着一块越来越沉的石头,每次哄你、道歉,都像是还债。可过不了多久,又像是……欠下了新的。”

这次长时间的谈话中,我们笨拙地交换了心底的恐惧。我们开始尝试向彼此的内心深处探索。

谈话后去超市,走过一排排货架,我试着问她:“你小时候……最想爸妈陪你做什么?”她推着购物车的手顿了一下,目光有些悠远:“大概是……去一次真正的公园吧,有旋转木马的那种。”她轻轻说,小时候看到同学一家人去公园的照片,她羡慕不已。

我也说起自己年少时对父亲沉默背影的畏惧,以及后来如何笨拙地模仿着那份沉默,以为这就是担当。

她静静听着,伸手拿了一盒我喜欢的酸奶放进购物车里。这无声的动作,柔软地落进我心里。

## C 我们学会“看见”彼此

改变当然不是一蹴而就的。那次谈话过去一周,我们又为一点小事争执起来,旧模式像熟悉的藤蔓缠绕上来。

我道歉的话几乎要脱口而出,却硬生生刹住,深吸了一口气:“我感觉你生气了,能告诉我……你真正担心的是什么吗?”她愣了一下,那股紧绷的、要冲锋的劲头似乎凝滞了,眼里闪过一丝茫然,然后慢慢浮上一点委屈:“我……我怕你觉得我麻烦,不再管我了。”

那天,我修理她公寓里漏水的水龙头,旧阀门锈得厉害,拧了半天纹丝不动。汗水顺着额头往下淌,心里也莫名焦躁起来。凌月默默递来一杯水,又拿毛巾帮我擦了擦额头的汗。她没说话,只是安静地站在旁边看着,眼神里没有了往日的挑剔和不耐烦。我深吸一口气,换了把大号的扳手,沉住气,终于,一声轻响后,阀门松动了。水流声平稳下来。

离开时,天已黑。她送我到门口,楼道里灯光昏黄。我转身要走,她忽然轻轻拉住我的衣袖:“下次……不用什么事都依着我。”她顿了顿,声音轻得几乎像耳语,“你累了……也可以说的。”

我点点头,心里暖暖的。走到楼下,忍不住抬头回望,她还倚在门框边,橘黄的灯光勾勒出她安静的轮廓。我朝她挥了挥手,她没说话,也轻轻抬手回应。

回公司加班的路上,城市华灯初上,车流如织。我想起朋友说的话,深刻的爱,需要勇气去袒露内心的脆弱,去真正看见对方生命里那些隐秘的暗影。

从前我们像两个在黑暗里挥舞着账单的人,拼命计算着谁欠谁更多,以为这就是牵绊,这就是爱的连接。

原来最深的连接,是敢于在彼此面前放下那张紧绷的面具,是即使看见了对方心底那个惶恐不安的孩子,依然选择伸出手,笨拙地说一声:“我还在这里。”

我感觉我们现在相处,变得更加自然和轻松。上周五,我去接她下班,她正专注地和员工交代着什么,侧脸在灯下显得柔和。她看见我,眼睛亮了一下,匆匆结束谈话向我走来。她脚步轻快地走到我面前,很自然地伸手替我理了理被风吹乱的衣领。

在温柔的夜色下,我们并肩朝前走去。

(文中人物为化名)

## 记者手记

玉泽和凌月的故事像一面镜子,照出了许多亲密关系中“越吵越爱,越爱越吵”的悖论。

他们的争吵,表面看是互相伤害,深处却是渴望被看见。当凌月摔碎玻璃杯时,碎裂的不只是杯子,更是童年孤独记忆的投射;当玉泽机械式道歉时,妥协里藏着疲惫。这对恋人用争吵编织了一张网,网住的是两颗渴望靠近却不知如何表达的心。

## 争吵的背后是爱

他们的转变始于一次勇敢的深度交流。当凌月说出童年守着空屋等父母回家的细节,当玉泽袒露对父亲沉默的模仿与困惑,那些被争吵掩盖的脆弱终于浮出水面。

原来凌月通过争吵确定自己在对方心中的重量,玉泽渴望有展示疲惫的权利。两个孤独的灵魂在黑暗中互相摸索。

真正的爱从来不是永远平静的湖面,而是愿

意在风暴中学习航行的勇气。真正的连接往往诞生于最平凡的瞬间。他们终于明白:爱不是永远不争吵,而是在争吵后愿意蹲下来,看看对方眼里的恐惧;不是计算谁欠谁更多,而是伸出手说出“我还在这里”的笃定。

他们的故事告诉我们,当两个不完美的人敢于在彼此面前袒露脆弱,那些争吵留下的裂痕,终将成为光照进来的地方。