

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讨厌的道歉，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



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：“我还在那里。”

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“我还在那里”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，终将变成光照进来的地方。