

恋爱还没开始就结束了

A 从线上热聊到线下约会

两个月前,我第一次在社交软件上看到了景明的资料。他的头像是一张背影照,在雪山脚下,配文简单:“喜欢徒步、摄影,寻找能一起看星空的人。”

我们匹配成功的那晚,聊到了凌晨三点。从最喜欢的徒步路线到城市里隐藏的老书店,从星空摄影的技巧到对某部冷门电影的共同喜爱。那一周,我们每天在线上都有说不完的话。

“周末有空吗?我知道一家很特别的咖啡馆,在一家旧书店附近。”一周后,景明发来了见面的邀请。

我盯着手机屏幕犹豫了整整十多分钟。我大学毕业,工作稳定,在朋友眼中我虽“条件不错”,可感情路上却总是差那么一点。社交软件上的相遇,有好几次都以“见光死”告终。但景明的谈吐和兴趣实在太契合我的期待,最终我鼓起勇气回了一个字:“好。”

周六下午三点,我提前十分钟到了那家咖啡馆。景明比照片上看起来要普通一些,个子不算高,戴着黑框眼镜,穿着一件简单的灰色外套。他笑起来眼睛弯弯的,为我拉开椅子时手指不小心碰到我的手,会立刻说“抱歉”。

“我看过你朋友圈那张星轨照片,是在哪里拍的?”他开口的第一句话就让我放松下来。

那个下午,我们聊了三个小时。他细心地点了我提过喜欢的无糖黑咖啡,听我说话时会微微前倾身体,眼睛认真地看着我。分别时,满天繁星,他送我到公交站,犹豫了一下说:“今天很开心,下次还可以约你吗?”

第二次约会是在一个摄影展。景明对每幅作品都有自己的见解,但不会滔滔不绝地炫耀知识,反而会问我“你觉得这幅怎么样”。看完展览,我们在附近的公园散步,秋冬的落叶铺了一地金黄。他讲起自己独自徒步时迷路经历,语气幽默,我笑得前仰后合。

“你笑起来特别好看。”他突然说,然后不好意思地摸了摸后颈。

那一刻,我听见自己心跳的声音。

第三次见面,我们一起去了一场电影。恐怖片的惊悚镜头出现时,我的手不自觉地抓紧了扶手。黑暗中,景明的手轻轻覆上我的手背,停留了三秒钟,然后自然放开。电影散场后,他送我回家,在小区门口,我们安静地站了一会儿。

晴柔刚刚经历了这样的遗憾:明明相遇时无话不谈,相处时心跳加速,一段感情仿佛即将萌芽,却毫无征兆地冷却下来,再无后续。

倾诉:晴柔
性别:女
年龄:26岁
学历:本科
职业:公司职员
采写:记者黄兰芬
时间:12月20日



B 联系越来越少

“下周我有个项目要上线,可能会比较忙。”他说。

“没关系,工作重要。”我嘴上这么说,心里却隐隐有些失落。

就是从那一周开始,有什么东西悄悄改变了。

周一,他没有像往常一样发来早安。我等到中午,忍不住先发了消息:“今天忙吗?”他隔了两个小时才回复:“有点忙,在开会。”对话就此结束。

周二,我在朋友圈发了一张加班时的夜景,他点了赞,但没有评论或私聊我。我盯着那个赞看了很久,试图解读其中的含义。

周三晚上十点,我终于忍不住问他:“最近还好吗?”他秒回:“还好,准备睡了,你也早点休息。”然后对话戛然而止。

那天晚上,我失眠了。脑子里反复回放我们相处的每一个细节:是他先主动的,是他说的“下次还可以约你”,是他先碰了我的手……为什么突然就冷淡了?是不是我哪里做得不好?是不

是上次看电影时我的反应太无趣?还是他认识了更吸引他的人?

周四一整天,我魂不守舍。下午三点,我给他发了条长信息,讲述我最近工作中遇到的一件趣事,试图重启我们的对话。他直到晚上八点才回复:“哈哈,挺有意思的。”

短短几个字,连一个表情符号都没有。

周五晚上,我的情绪终于崩溃了。我直接打电话给他,他接起来,背景音嘈杂,好像在聚会。

“你最近为什么都不联系我了?”我的声音有些颤抖。

“啊?没有啊,就是最近比较忙。”他的声音听起来遥远而客气。

“忙到连发条信息的时间都没有吗?我们不是相处得挺好的吗?是不是我做错了什么?”我问道。

电话那头沉默了几秒。“晴柔,你别多想,我只是最近事情比较多。我们改天再聊好吗?”他匆匆挂断了电话。

C 回归一个人的生活

那个周末,我给他发了十几条信息,从质问到道歉,从倾诉到沉默。最后一条信息显示已读,但没有回复。周一早上,我发现他已经不是我的微信好友了。

被删除的那一瞬间,我没有哭,反而感到一种奇怪的平静。我翻看着我们的聊天记录,从最初的兴奋雀跃到后来的焦虑不安,再到最后的歇斯底里。那个在摄影展上自信地谈论构图的女孩,怎么变成了连环发信息质问别人的模样?

我请了一天假,关掉手机,坐在窗前发呆。26岁的我,明明经济独立,工作能力得到认可,朋友也不少,为什么在感情面前如此不堪一击?是因为年龄带来的焦虑吗?是因为周围人都陆续结婚生子了吗?还是因为我太渴望用一段关系来证明自己值得被爱?

我想起景明说过的一句话,那是在我们第一次约会时,聊到为什么喜欢徒步。他说:“在山里,你只能按照自己的节奏走,快或慢都不舒服。感情大概也一样。”

当时的我,听懂了他的话,却没有真正理解。

傍晚时分,我重新打开手机社交软件,没有新的好友请求,但那一瞬间的失落还是真实地刺痛了我。

窗外,城市的灯光一盏盏亮起。我打开笔记本,写下这段经历。不是为了发表,只是想诚实地面对自己,那个把期待全部寄托在他人身上的自己,那个害怕孤独却用错误的方式驱逐孤独的自己。

写到最后,我添上了一句话:“下次,记得先问问自己:我准备好恋爱了吗?还是只是想摆脱单身的焦虑?”

夜更深了,我关上电脑,为自己热了一杯牛奶。手机屏幕暗着,我没有再点亮它。明天太阳会照常升起,而我需要学习的,是如何在独处时也能感受到完整的自己。

也许有一天,我会再次遇到一个能一起看星空的人。

(文中人物为化名)

讲述您的故事 倾听您的心声

记者电话:
18164142920



记者手记

过分在意对方,容易失去自我

晴柔与景明从线上热聊到线下约会,初期的甜蜜与默契让她对这段感情充满期待。然而,随着景明态度逐渐冷淡,晴柔陷入了自我怀疑与焦虑之中。

她的故事,是许多人在恋爱初期都可能遇到的困境。当我们对一个人产生强烈的情感依赖时,往往会不自觉地自我价值与对方的回应紧密相连。景明的冷淡,便让晴柔反复思考自己是

否“做错了什么”,甚至质疑自己的魅力与价值。这种过度的自我审视,实际上是对自我认同的一种削弱。

在恋爱中,我们容易陷入一种误区,认为只有通过对方的认可,才能证明自己的存在。然而,这样的依赖不仅让对方感到压力,更会使自己在关系中失衡。晴柔从最初的自信,到后来的焦虑,正是这种失衡的体现。她忽略了,真正的自我价值并不来源于他

人的评价,而是根植于内心的坚定与自爱。

恋爱并非生活的全部,也不是证明自我价值的唯一途径。在追求爱情的同时,我们更要学会保持自我,维护内心的独立。只有这样,才能在关系中保持平等与尊重,避免因过度在意而迷失。

真正的爱情,是两个人相互吸引、共同成长的过程。它不需要我们放弃自我去迎合对方,而是彼此保持真实,一同探索生活的美好。