



春是在微信上跟我倾诉的。她说，她要是跟我面对面，可能说不出口，从晚上8点，我们一直聊到近11点，春的声音也从哽咽渐渐恢复平静。

男同学玩暧昧 我被拐走了心

●倾诉人：春(化名)女 44岁 ●采访人：记者 闫卫利

绘图 雅琦

1 男同学天天嘘寒问暖

曾经，我的日子过得云淡风轻。我开店做生意，老公上班，唯一的儿子上了大学，家里有房有车，衣食无忧，我的幸福指数虽然算不上最高，但也不差。一场同学聚会之后，我的心里闯进一个男人，他颠覆了我云淡风轻的生活，让我的心头风云翻滚，痛苦无法遏制。

这个男人就是霍(化名)，他是我的高中同学，上学时我俩基本零交集。同学聚会上，我俩也只是点头打了个招呼。聚会后，班长建了班级微信群，霍申请加我微信，我们成了微信好友。之后，每天早晨，霍都在班级群里发“早上好”，加上一段类似心灵鸡汤的文字，他还单独给我发问候微信。

最初我不在意，觉得他虽然有些唐突，但毕竟没有恶意。谁会拒绝一个对你嘘寒问暖的人呢？所以，他只要给我发，我就礼貌性地回复一下。后来我发现，他从早上问候发展到早、中、晚都问候我，甚至半夜三更也给我发信息。我突然意识到，他是不是对我动了心思？可能是日复一日乏味的婚姻生活急需添加趣味，我明知他的企图却没有拒绝。

“早上好，你这会儿在干吗？”“我吃过饭准备去店里。”“好的，路上小心！”有这样温暖的问候时时陪伴，我如坐春风。

2 说翻脸就翻脸

我开始期待他每天的问候，手机不离手，时不时都要看一眼微信，如果他的问候迟迟不来，我就觉得心里空荡荡的，很想知道他此刻在干啥。我甚至开始主动问候他：“你在干吗？”“在干活。”接着他把自拍图发了过来。这时，我的内心像被什么滋养了一般，瞬间安定下来。

我俩聊天越来越频繁。他说，上学时，他一直暗恋我，却没勇气表白，同学聚会上见到我，就认定我是他心中的女神，爱我甚至超过了他的家人。他开始主动跟我谈他的家庭。他说，他跟爱人分居已五六年，之所以没离婚，纯粹是为了孩子。他说妻子各种不好，说他童年时被家人抛弃，过得很惨……我对他很同情，不断安慰他。

我内心的情感像海里的波浪层层叠叠，我向霍倾诉：“虽然我们之间有爱，但我觉得我们这样经常联系是不对的，这让我内心不安。”没想到，霍却这样回我：“不安？那咱们以后就别联系了。”说完，他就把我的微信删了。

我开始整日坐卧不安。两天后，我终于忍不住找到他的微信头像，心里暗骂自己没出息，可是情感驱使自己申请加他为好友。我们又联系上了，他对我各种挖苦：“你不是内心很不安吗？找我做什么？”“你怎么这么没出息，才两天就忍不住了。”……我心里很难过，但又抗拒不了他，无数次想象自己扑进他怀里的感觉。

3 闺蜜给我挖个坑

我是一个传统、本分的女人，不明白自己怎么会变得如此令人不齿。我把自己的痛苦告诉了闺蜜。闺蜜是我和霍的同学。转眼间，闺蜜就把我的话原原本本转告给霍，霍知道我内心的想法，又开始对我温柔起来，我却被蒙在鼓里。

我把闺蜜作为倾诉的对象，闺蜜不但不劝我果断分手，反而竭力说服我：“你难过啥呀，你俩之间又没发生什么，多个人关心多好，这跟家人的关心是不一样的。”闺蜜还故意传话道：“霍说，他最佩服的人就是你……”闺蜜的一番话让我的罪恶感减轻了很多，又和霍频繁互动起来。

有时，我的理智占了上风，我就会咬牙把霍的微信删掉，这时闺蜜就来当说客，推波助澜，说霍让她跟我说一声节日快乐，或者霍很关心我的近况，我心一软，又加了霍的微信。删掉、加上，我反反复复，心绪也跟着起起伏伏，我被情感折磨得打不起精神。

霍有一种优越感，经常问我：“你是不是觉得我很有魅力？”当得到肯定答复后，他又几近嘲讽地说：“你的脑子有问题，神经病！”

他对我忽冷忽热、阴晴不定，真让我捉摸不透，我知道我已经精神出轨了，但我想回头，却没有力量挣脱，我该怎么办？

心灵对话

记者：霍跟你老公比，身上有什么优点？

春：他很会关心人，对我嘘寒问暖的。我老公嘴可笨，一句关心的话都没有，我甚至觉得霍比我老公好。

记者：如果你做事不合你老公的心意，他会不会挖苦你？

春：不会，我老公虽然嘴笨，但他很包容我，对我父母也特别好。

记者：如果是真爱，或者即便不是真爱，一个有素养的男人会这样挖苦你吗？

春：我明白了，他没有我想象得那么好，只是把我当成精神安慰的工具。可我就是管不住自己，你说这是为什么？

记者：你知道“饮鸩止渴”这个成语的意思吗？

春：(沉思许久)哦，我明白了。

记者：你对你闺蜜的“三观”怎么看？

春：她可花心，我不赞同她的做法，也不想成为她那样的人。

记者：“三观”不一致，如何能成为闺蜜？为何要听她的话？

春：……

《洛阳晚报》公益心理咨询师点评



闫卫利

《洛阳晚报》记者、国家二级心理咨询师、国家二级婚姻家庭咨询师，主持《情聊》版的采编工作已经6个年头，见多识广，经验丰富。

情感饥渴 也别饮鸩止渴

女人是情感动物，不管是结婚的还是没结婚的，都渴望浪漫和被男人呵护，所以男人的甜言蜜语不管是真心还是假意，在情感饥渴的女人面前简直就是核武器。

在平淡的婚姻里，春被家庭的琐碎蒙蔽了双眼，感受不到老公的爱，所以即便霍的搭讪手段很老套，春明知他的企图却没有抵抗力，她不在夫妻之间寻找解决情感饥渴的良方，却用精神出轨来弥补缺失，简直就是饮鸩止渴。

在此，也给类似春的老公一样“嘴笨”的男人提个醒，有爱不仅要行动，还要说出来，张张嘴，不花钱就能哄妻子开心，男人何乐而不为？

婚姻是一个动态的协奏曲，每个阶段都有每个阶段的主要任务。在孩子小的时候，夫妻双方把很大一部分精力放在照顾孩子上；当孩子独立，不需要他们过多操心的时候，夫妻双方要根据实际情况适时做出调整，把更多的注意力放到对方身上，调整已经僵化的夫妻相处模式，把“空巢”变爱巢，营造爱的氛围；夫妻双方还要培养共同的兴趣爱好，双方的精神世界丰盈了，才能抵御外界的诱惑。

人活得充实、出彩，离不开朋友的支持。靠谱儿的人才是真朋友。春的闺蜜“三观”不正，只会把她带到阴沟里，还是趁早绝交为好！

倾诉
热线

15137956968

你的心事
我来听

