

倾诉人：瑾润 年龄：35岁 性别：女 职业：公司职员 倾诉方式：微信 记录整理：婧文

离婚后，我活成了别人羡慕的样子

七年婚姻，尚儒对我和儿子的好细致入微。可一场突如其来的出轨，将一切美好击碎。心气高的我没纠缠，主动放手，甚至没要儿子的抚养权。本以为生活就此灰暗，没想到，我竟在低谷中涅槃，活成了许多人羡慕的样子。只是这份光鲜背后，藏着不为人知的挣扎与成长。

七年情深，一朝破碎

我和尚儒在一起七年，那些年的甜蜜与温暖，至今想起仍会心头一热。儿子刚上幼儿园时，每天早上都是尚儒早起准备早餐，然后送儿子上学；傍晚，他又准时出现在校门口，手里总提着儿子爱吃的食物。有次我加班到深夜，回家时发现尚儒正坐在客厅沙发上等我，旁边还放着温好的牛奶和我爱吃的零食。从儿子出生到慢慢长大，尚儒从未缺席，换尿布、冲奶粉、陪儿子读绘本，样样都做得比我还熟练。家里的洗衣、做饭这些琐事，他也总是主动承担。他总说：“你上班累，这些活儿我来就行。”我也曾以为，这样的幸福会一直延续下去，直到我们白发苍苍。

可谁也没想到，尚儒这样一个看似完美的丈夫，竟然出轨了。当我无意中看到他手机里和第三者的聊天记录时，整个人都蒙了。那些肉麻的情话、规划的未来，像一把把尖刀，狠狠扎进我的心里。我至今记得，我拿着手机质问尚儒时，他没有过多辩解，只是沉默了很久后说：“我和她是

真心相爱的。”那一刻，我感觉整个世界都崩塌了，多年的感情仿佛成了一个笑话，震惊和痛苦像潮水般将我淹没。我整夜整夜地睡不着，眼泪止不住地流。有好几次，我在深夜偷偷走到儿子房间，看着他熟睡的脸庞，泪水无声滑落，心里满是无助。

但我骨子里是个心气很高的人，既然尚儒已经选择了别人，我也不会死皮赖脸地耗着。当他提出离婚时，我深吸一口气，答应了。在儿子抚养权的问题上，我犹豫了很久。我很爱儿子，舍不得和他分开，可冷静下来想想，尚儒一直以来都比我更会照顾孩子，儿子也习惯了现在的生活环境。为了儿子能有稳定的成长环境，我咬着牙，主动放弃了他的抚养权。尚儒看着我，眼里满是愧疚，他说会把房子的一半折现，在3—5年之内分批给我。签离婚协议那天，我没有哭，只是走出民政局时，看着街上熙熙攘攘的人群，感觉自己像个无家可归的孩子。

低谷重生，破茧成蝶

刚离婚那段时间，我的生活陷入了前所未有的空虚。以前下班后，我会迫不及待地回家，陪儿子玩耍，和尚儒聊聊一天的趣事。可现在，回到空荡荡的出租屋，只剩下无尽的孤独。晚上躺在床上，我翻来覆去睡不着，脑海里全是和尚儒、儿子在一起的画面。那种难熬的滋味，只有经历过的人才懂。有一次，我路过以前常带儿子去的游乐园，看到里面嬉戏的孩子，忍不住站在门口哭了很久。

为了摆脱这种糟糕的状态，我开始给自己找事情做。我报了个健身班，每天下班后就去健身房挥汗汗水。一开始，练得浑身酸痛，累得倒头就睡，但慢慢的，我发现运动能让我暂时忘记烦恼，心情也变得舒畅起来。健身教练看出了我的低落，经常鼓励我，还帮我制定了专属的训练计划。除了健身，我还报了线上课程，利用空闲时间学习专业知识。每天下班后，我先去健身，回来后洗漱完就开始学习，常常学到深夜。有次遇到难懂的知识点，我反复听了好几遍，直到凌晨才弄明白。那种攻克

难题的成就感，让我重新找到了自信。

就这样坚持了几年，变化悄然发生。我瘦了20多斤，身材变得紧致有型，整个人的气质也提升了不少。工作上，因为不断学习，我的专业能力越来越强，不仅升了职，工资还翻了两倍。更让我惊喜的是，我还考上了在职研究生，圆了自己多年的求学梦。身边的朋友都说我像变了一个人，容光焕发，充满了活力。而尚儒和第三者结婚后，日子过得并不如意。他们性格不合，经常吵架，结婚第二年就离了婚，之后尚儒一直带着儿子生活。

每个周末，我都会去接儿子，带他去吃他最喜欢的大餐，陪他去游乐园玩，给他买他想要的玩具。暑假的时候，我会提前请好年假，带儿子去全国各地旅游，看不同的风景，体验不同的风土人情。虽然我没有和儿子生活在一起，但我们的关系却越来越亲密，儿子有什么心事都会跟我说。每次见面时，他都会抱着我的脖子说：“妈妈，我好想你。”

清醒认知，拥抱新爱

如今的我，在别人眼里活得潇洒又自在，事业有成，身材姣好，还能时常陪伴孩子。很多朋友看到我的状态，甚至对离婚跃跃欲试，觉得离婚后也能过得这么好。每当这时，我都会认真地劝她们三思而行。她们只看到了我现在的鲜亮，却不知道我曾经经历过怎样的痛苦。有次和朋友聊天，她抱怨婚姻不幸福，说想离婚效仿我。我拉着她的手，给她讲了我那些在深夜独自崩溃、靠吃安眠药才能入睡的日子，她听后沉默了很久。

那段日子，一个又一个不眠之夜，是我靠自己熬过来的；对孩子的不舍、担忧和心疼，是我靠自己忍过来的。我曾经深爱尚儒，也被他宠爱呵护了多年，所以离婚时，我的痛苦比别人多上百倍。我不想给她们造成错觉，觉得离婚是件很爽的事。其实离婚这条路并不好走，它会让你经历撕心裂肺的疼痛，也会让你在无数个夜晚独自崩溃。

后来，很多人劝我和尚儒复婚，说他现在一个人带孩子不容易，而且他心里肯定还想着我。但我每次都坚定地拒绝了。我忘不了，当初尚儒在我面前信誓旦旦说多爱那个女人时，我心里有多疼；忘不了，我在深夜里独自舔舐伤口的日子。那些伤痛虽然已经愈合，但疤痕还在，我没办法当作什么都没发生过。

在这段独自成长的时光里，我也开始反思自己。我意识到，在那场婚姻中，我并非没有责任。我太习惯依赖尚儒了，习惯了他为我打理好一切，渐渐忘了自己也可以独立，忘了自己也能散发光芒。离婚让我失去了曾经的幸福，却也让我找回了自己。

最近，我遇到了一个人。他是我工作上的合作伙伴，也是离异状态，没有孩子。我们第一次合作时，他就注意到我做的方案特别细致，还主动跟我交流想法。后来接触多了，我发现他不仅成熟稳重，还很懂生活——会在我加班时给我带一杯热咖啡，也会在周末约我去看画展。他懂得尊重我的过去，也欣赏我现在的样子。和他在一起，我感到很轻松、很安心。我知道，经过这些年的成长，我已经足够好，也有勇气去接受一段新的感情了。未来的路还很长，我会带着这份成长和清醒，继续勇敢地走下去，去迎接更多的美好。（文中人物均系化名）

