

倾诉人:媛卿 年龄:27岁 性别:女 职业:主管会计 倾诉方式:微信 记录整理:姝文

# 一场治愈的奔跑,让我重遇爱情

婚礼将近,我却遭遇了男友的背叛。痛苦与迷茫一度笼罩着我的生活。一次偶然的契机,我踏上了跑步之路。本想藉此疗伤,却没料到,这场自我救赎的奔跑,不仅帮我走出了阴霾,更让我在跑道上邂逅了新的爱情。原来,生活的美好从不会缺席,它总是悄悄藏在不经意的转角,等我们带着勇气奔赴。

## 婚前遭遇背叛,我以奔跑疗愈情伤

我与周航恋爱长跑7年,原本打算去年“十一”举办婚礼。谁知,去年8月,我午休时一次偶然的探望,竟意外听见他与其他女孩的亲密通话。质问之下,他直言我性格沉闷、不懂情趣,对我早已没了感情。纵使心如刀割,我亦果断提出了分手。这场婚前背叛,彻底击碎了我对婚姻的憧憬。我把自己关在房间里不愿见人,此前筹备婚礼的种种细节,尽数化作刺心的回忆。

我是徐州一家公司的主管会计,早已习惯与数字为伴的沉静。可再漂亮的报表,也抚不平我心底的伤痛。偶然间,一本心理书上“运动是情绪的出口”的字句点醒了我。抱着疗伤的想法,我翻出箱底的运动鞋,笨拙地踏上了跑步之路。

第一次跑步的场景,至今清晰如昨。傍晚的云龙湖畔,晚风微凉,我刚跑出500米便气喘吁吁。停下喘息时,湖面的温柔景致愈发衬得内心酸楚,我蹲下身,无声落泪。此后,在云龙湖的暮色中,便多了我的身影。我特意选在人少的时段奔跑,宣泄心中郁结。

## 备战马拉松,他一路陪伴温暖着我

从那以后,每个周末的云龙湖畔,总能看到林飞的身影。起初,我尚不习惯与陌生人并肩奔跑,总刻意与他保持些许距离。他很快察觉到我的拘谨,并未过多打扰,只是安静地陪在我左右不远处。唯有当我节奏紊乱时,才轻声提醒我调整呼吸、放慢步频。这份恰到好处的分寸感,慢慢消融了我心底的壁垒,让我渐渐放下戒备。

备战马拉松的道路,并非坦途,伤病与疲惫时常找上门来。一次长距离拉练,我们原定跑15公里。可跑到10公里处时,我的小腿突然抽筋,剧痛让我瞬间停步。林飞见状立刻折返至我身边,轻柔地帮我拉伸肌肉,还细致讲解避免抽筋的技巧,称此次大概率是热身不充分所致。剩余的5公里,他全程陪我走走停停,未说一句催促的话。抵达终点后,他将自己的运动饮料递给我,叮嘱我跑长距离时务必及时补水、补充电解质。望着他真诚的眼神,暖意悄然蔓延心底。

随着训练深入,林飞的关心愈发细致。他会按时提醒我早睡养精蓄锐,特意告知我跑步前后的饮食禁忌;若我加班没时间户外训练,他便灵活调整计划,改成短距离室内训练,从不勉强。有一次,我因工作琐事

起初是跑走交替,渐渐耐力提升至5公里。奔跑时的专注让思绪放空,压抑的情绪也随汗水缓缓消散。

坚持跑步半年后,我想挑战自己,用一场全力以赴的马拉松,与过去彻底告别。见我毫无参赛经验,闺蜜晓晓主动提出帮我联系带新人备战马拉松的陪跑教练,助我迈出这一步。

几天后,晓晓将林飞——一名比我小3岁的小学体育老师的微信推给了我。添加好友时,我满心想,既能疏离陌生人,又担心自己跟不上训练节奏。林飞很快发来消息,询问我的跑步基础。我拘谨回复,称自己跑了半年,最多能跑5公里,且无任何参赛经验。他发来一个微笑的表情鼓励我,说会先了解我的情况,定制专属训练计划。

初次见面,我们并肩跑了3公里。他特意放慢节奏配合我的速度,还不时轻声提醒我调整呼吸、校准跑姿。之后,他给我制定了一份训练计划,那些细致的安排让我心头一暖。

心神不宁,跑步节奏乱作一团。他敏锐察觉到我的异常,立刻停下脚步询问缘由。我没忍住,将心底的委屈与压抑倾数倾诉。他静静倾听,待我说完才温柔安慰,说我已经做得很好,不必给自己太大压力。

这番话如一束微光,穿透我封闭已久的心扉。从前与周航相处时,他总嫌我性格内向、不善交际,还说埋头工作是“自讨苦吃”。从未有人像林飞这样,读懂我的努力,体谅我的不易。那天,我们未按原计划继续训练,只是沿着云龙湖慢慢行走。他偶尔讲些学校里的趣事,温柔的嗓音渐渐吹散了我心头的阴霾。

在林飞的带动下,我还结识了不少热情开朗的徐州跑友。和大家一同跑步时,彼此鼓励、相互扶持,原本孤单的跑步之旅,变得热闹又温暖。

今年9月,2025广州马拉松的报名信息闯入我的视线。没想到第一次报名参赛的我,竟然和林飞一起中签了。备战广马的日子里,林飞的陪伴几乎如影随形。从准备装备、预订往返广州的车票到住宿选择,他都打理得井井有条。我好奇询问他为何如此熟练,他笑着说,之前帮不少备战马拉松的新人报过名,有经验。那一刻,我心底忽然泛起一丝异样的情愫。

## 赛后告白,让我重获爱情迎新生

12月的广州,温暖宜人,与寒冬的徐州截然不同。抵达广州当天,林飞便拿出早已规划好的行程:先带我熟悉比赛起点,再带我品尝当地特色美食。帮我整理比赛装备时,他反复叮嘱:“明天比赛不用紧张,按平时训练节奏来就好,完赛不是目的,安全才最重要。”

比赛当天,起点处人山人海,全国各地的跑友会聚一堂。发令枪响后,大家纷纷向前奔跑。起初,我按照林飞教我的节奏奔跑,感觉轻松自在。他始终陪在我身边,不时关照着。

跑到39公里处时,意外突生:我突然脚下一滑,差点摔倒。林飞马上停下来,查看我的脚踝。他小心翼翼地脱掉我的跑鞋,确认只是轻微扭伤后,从志愿者手里要来止痛喷雾,帮我喷在患处,并对我说:“要是实在坚持不住就放弃比赛,身体比什么都重要。”

看着他焦急的眼神,再望着延伸向远方的赛道,我满心甘。这可是我的首马啊!为了这场比赛,我筹备了这么长时间,怎能轻易放弃?“我再试试。”我咬着牙说道。林飞犹豫片刻,点了点头,小心地帮我穿好跑鞋。接下来的路程,他陪着我一步一步往前走,帮我拿补给,还不时轻声为我加油打气。

一路上,不少跑友见我们的模样,都会为我们加油。有位阿姨路过时,笑着对我说:“你男朋友对你可真好啊!”我瞬间脸颊泛红,想解释我们并非情侣,却不知如何开口。林飞倒是坦然一笑,向阿姨道了谢,转头轻声跟我说别在意。看着他温柔的侧脸,我心底泛起阵阵涟漪——从前与周航相处,无论我生病还是遇到困难,他从未如此耐心地照顾过我。

经过不懈的坚持,我们终于抵达终点。穿过终点拱门的瞬间,泪水忍不住滑落。这泪水里,有坚持到底的喜悦,有对林飞的感激,更有对过去的彻底告别。林飞拿出纸巾,轻轻擦掉我脸上的汗水与泪水,并夸赞我:“你很棒,能坚持下来真不容易。”

返程的火车上,窗外的风景飞速后退。我靠在座位上,看着身边整理比赛照片的林飞,心底满是温暖。这段时间,他的陪伴如一束光,照亮了我曾灰暗的生活,让我渐渐变得开朗、自信,彻底走出了分手的阴影。就在这时,林飞放下手机,转头认真地看着我,说有句话想跟我说。我心头猛地一紧,莫名紧张起来。

“这段时间和你一起跑步,我真的很开心。我能见到你的努力、你的善良,也看到你慢慢变得开朗。我知道你之前在感情里受了伤,可能对重新开始还有顾虑,但我是认真的,你愿意和我试试吗?”听到这番话,我愣住了,幸福的泪水再次滑落。望着他真诚的眼神,我用力点头:“我愿意。”他笑了,伸手轻轻擦掉我脸上的眼泪,而后小心翼翼地握住了我的手。那温暖而有力量触感,驱散了我心底最后一丝不安。

火车继续向前行驶,载着我们驶向全新的开始。我知道,未来的路还很长,或许仍会遇到风雨,但我再也不会害怕。从今以后,会有一个人陪我一起跑步,一起拥抱生活的美好,也一起走过前路的坎坷。这场始于自我救赎的奔跑,不仅让我在跑道上遇见爱情,更让我遇见了更好的自己。而这份因奔跑结缘的温暖,更让我坚信:生活从来不会辜负每一份坚持与勇敢。

(文中人物均系化名)



AI制图