

我亲手毁掉了自己的家

倾诉人：思媛 年龄：35岁 性别：女 职业：公司领导 倾诉方式：抖音 记录整理：晨晓艾

我是一家公司的领导，老公是全职家庭主夫。在外人看来，我们家的模式有些反常规——女人拼事业，男人操持家务、照顾孩子。但我们一开始并非如此，这一切的发展都出乎我的意料，但我还是默许这些事发生了。我从未想过，自己会亲手把好好的家，推向毁灭。

从并肩同行，到分工殊途

我和老公是大学同学，毕业后一起进了同一行业的公司，他做技术，我做运营，日子踏实安稳。结婚第2年，我们有了儿子，小家伙的到来添了欢乐，也多了忙碌。那时我们俩都上班，下班匆匆赶回家轮流照顾孩子、做饭，虽然累，但心里是很满足的。

变故始于我的工作。我运气好，刚入职就对了领导，他赏识我，带着我做熟悉的业务。这几年业务火爆，公司规模扩大，领导因家庭原因调去其他地方，临走前把资源都给了我，我就这样稀里糊涂成了领导。

与此同时，老公的工作接连不顺。他所在的

公司效益下滑、裁员降薪，他性子内敛，不擅长与人打交道，几次跳槽都没找到合适的。加上儿子刚上小学，需要人专心辅导，我们商量后决定，让他辞职做全职家庭主夫，平时接些技术外包兼职，等孩子大些再重返职场，他也欣然同意了。

一开始，这样的分工很和谐。我专心扑在工作上，不用操心家里事，每天下班回家，总有热乎的饭菜、干净的屋子，不管是家里的环境、还是孩子的作业，他都能打理得井井有条，让我没有后顾之忧。那两年，我觉得自己无比幸运，事业顺利、家庭和睦，却没料到，这看似安稳的一切，却已经埋下隐患。

一时心动，打破所有平静

改变发生在一个加班的夜晚。公司新来的男下属，三十岁出头，长相、能力都还不错，但因为部门互不接触的原因，我没太注意他。那天正好工作上有交集，全公司也只剩我们俩加班，我累得揉太阳穴，抬头时对上他的目光，他冲我腼腆地笑了一下，那一刻，我竟觉得全世界都停了下来。

那种心跳加速的感觉，我太久没有体会过了。从大学相恋到结婚生子，我和老公的感情早已从爱情变成亲情，平淡得没有一丝涟漪。他的微笑，像一颗石子，投进了我一潭死水的心里。

我知道这样不对，我是领导，他是下属，我还有家庭，但我控制不住自己。加了他微信后，我们从工作聊到生活，越聊越投机，没多久就偷

偷在一起了。那段时间，我像热恋的小姑娘，每天盼着上班见他，暂时忘了所有责任和愧疚。

我们在一起三个月，我小心翼翼隐藏关系，可纸终究包不住火。一天，老公帮我拿手机，无意间看到了我们的暧昧聊天记录。我脑子一片空白，以为我们的婚姻肯定要结束了。

可他并没有发火、没有质问，只是沉默了两天，眼神里满是疲惫和落寞。两天后，他竟对我比以前更好：早上煎我爱吃的溏心蛋，晚上放好温热的洗澡水，睡前给我捏脚缓解疲惫。

他说，他反思了很久，觉得是自己忽略了我，接外包不顺、脾气暴躁，没顾及我的情绪，才让我有了别的心思。我看着他诚恳的样子满心愧疚，告诉他不是他的错，可他摇摇头说，没关系，我们重新好好过日子。

再次沉沦，终至曲终人散

我以为事情就这样过去了，下定决心收敛自己，删掉男下属微信，不再联系，每天按时下班回家，陪老公吃饭、陪孩子写作业，努力做合格的妻子和妈妈。

可没过多久，空虚感又涌了上来。日子依旧安稳，老公依旧对我很好，可我心里总缺一块。每天按部就班的生活，正常得让人窒息，我怀念那种怦然心动、对新一天充满期待的感觉。

最终，我还是没忍住，再次联系了那个男下属。这一次，我不再小心翼翼，甚至潜意识里希望老公发现，希望他爆发、骂我，哪怕离婚，也好过日复一日的煎熬和愧疚。

可他还是没有爆发。那天晚上，他再次看到我们的聊天记录，没有沉默，也没有对我更好，只是坐在沙发上，默默哭了一整晚。天亮时，他红着眼睛、声音沙哑地问我，为什么他已经努力改变了，我还是要伤害他。

我看着他憔悴的样子，心里像被刀割，只能说我不知道。我告诉他，他对我好得挑不出毛病，可我就是感受不到爱。他问我什么是爱，我想了很久，终于说出了心里话：是怦然心动，是看到一个人心跳加速，是想到能见到他就有起床的动力。

说完我就后悔了，知道这话有多残忍。他沉默良久，眼神里的光一点点熄灭。我急着解释，说只是跟男下属玩玩，不是认真的，自己也不知道为什么要这么做。

我理智上什么都明白，知道自己再次伤害了爱人、破坏了家庭，亲手毁掉了拥有的一切，可我就是控制不住自己，一步步把这段关系推向毁灭。

几天后，老公叫住了我，眼神平静得没有一丝波澜，只剩藏不住的伤心和失望。他说：“我努力过了，试着原谅你、重新对你好，可我做不到了。你的两次背叛，像两根刺扎在我心里，拔不掉、忘不掉。我累了，我们离婚吧。”

听到“离婚”两个字，我瞬间哭了，拼命道歉、求他再给我一次机会，可他只是摇了摇头，转身走进房间，关上了门，也关上了我们之间最后的希望。那一刻我才明白，我失去的不仅是一个爱我的人，更是一个本该安稳幸福的家，而这一切，都是我亲手造成的。

情感专家“包包”分析：

文中女方的困境，核心是“安稳中的空虚”与“责任中的沉沦”，本质是对“新鲜感”的过度追逐和对婚姻本质的认知偏差。女方并非不爱老公、不珍惜家庭，而是长期处于高压事业与平淡婚姻中，将一时激情误当作“爱”，忽略了婚姻的本质是平淡中的坚守与相互滋养。

女方的矛盾在于理智与情感的对抗：她清楚自身行为错误，却无法控制对新鲜感的渴望，源于内心空虚与自我缺失，将婚姻平淡等同于“无爱”，将老公的体贴当作“理所当然”，忘了长久的爱，是日复一日的陪伴与付出。

缓解这种心态，女方须正视自身问题，摒弃对“新鲜感”的执念，认清婚姻本质；学会与老公坦诚沟通，倾诉空虚与压力，而非用出轨逃避；找回自我价值，在事业之外培养兴趣，在平淡中寻找乐趣，正视伤害，要么用行动弥补，要么承担后果、反思成长。



AI制图