

婚前多谈恋爱才能忠诚？

倾诉人：锦婕 年龄：35岁 性别：女 职业：公司职员 倾诉方式：抖音 记录整理：晨晓艾

“婚前要多谈恋爱，这样婚后才能真正专注并忠诚。”这句话，我以前听着觉得有点道理，甚至在他迟迟不跟我提结婚、自我怀疑的时候，还曾用这句话安慰过自己。可直到现在我才明白，这句话不过是他背叛我、拖延结婚的借口，是我自欺欺人的“遮羞布”。

三年的等待，换不来一个确定的婚期

我和他是朋友介绍认识的，那年我28岁，他30岁。初次见面，他谈吐得体、工作稳定、性格温和，我们聊得很投机，三观大致契合，没多久就确定了恋爱关系。

身边人都说，成年人的恋爱讲究高效，交往半年就该谈婚论嫁了。可我们陆陆续续交往了3年半，婚礼却连影子都没有。尤其是过了30岁，看着自己眼角的细纹、父母日渐增多的白发，我心里的焦急一天比一天强烈。

我成了那个总在“确认”的人，吃饭、散步、睡前聊天时，总会一遍遍地向他询问确切的结婚日子。他总笑着答应，“忙完这段就去看婚房”

“项目结束就去见家长”，可那些承诺像镜花水月，每次快要抓到，就被他找借口拖延，婚期越来越遥远。

我开始自我安慰：只要感情好，结婚证没什么所谓，很多已婚男人照样出轨，我何必执着？真想要孩子也能要，现在还年轻，还有时间等。可这些都是自欺欺人，深夜里，我总会忍不住焦虑，他是不是根本不想跟我结婚？

我也想过分手，可这个年纪合适的人太难找，我本身又宅，不擅长社交，就算分手，也不会主动找新的爱情，大概率还是一个人。就这样，我在焦虑、犹豫中，又陪他耗了一年。

隐藏相册里的秘密，击碎所有幻想

最近一段时间，我却察觉他有些异样：看我的眼神闪烁，聊天心不在焉，手机亮屏时总会下意识遮掩。我心里有疑虑，却一次次压下去，骗自己这是正常的，是他压力太大，我不能太矫情。

我甚至为他找借口，觉得他迟迟不提结婚，或许是在准备惊喜、努力赚钱，想给我一个更好的未来。我把所有疑虑，都用对婚姻的期盼和年龄的焦虑压在心底，守着这段看似安稳、实则千疮百孔的感情。

今年跨年，他说公司有紧急项目要出差，不能陪我。我虽失落，却也叮嘱他注意安全。他走后，我帮他整理落在家里的电脑，无意间点开了隐藏相册——密码是他的生日，我一下就解开了。

相册里的照片像尖刀一样扎进我的心里：他和一个陌生女人依偎在一起，笑得温柔，他们去了海边、

古镇，看了很多我从未看过的风景，而拍摄的时间，正是他说出差的那一周。

那一刻，我浑身冰冷、大脑空白。原来，在我为未来踌躇忧心、自我安慰等待时，他正拥着别人享受时光。我把他当归宿，他却把我当可有可无的人，多么讽刺。

他出差回来后，我拿着照片颤抖着质问他。他起初慌乱，很快就镇定下来，没有道歉，反而理直气壮地说：“婚前多谈恋爱，婚后才能专注忠诚。跟越多的人‘试验’，才能确定是你。”

他还理性分析，说我们三观一致，我独立能赚钱、家庭简单，是最合适的选择。他说的没错，可我心里只有寒意——就因为条件好、想结婚，就成了他优秀的备胎、择优后的“最优解”？

决绝转身，不做任何人的备胎

那一刻，我所有的自我安慰和期盼彻底崩塌。我开始怀疑，从交往之初，我就从未是他的唯一。他在多个可能性间游走，而我，因条件好、想结婚，成了最稳定、也最可悲的“永恒备胎”，永远被搁置，得不到真正的重视。

心里翻涌着太多情绪：心死的寂然、被物化的愤怒、对自己软弱的鄙夷，还有对过往温存的哀伤。那些美好和承诺，此刻都成了笑话，狠狠地扇在我的脸上。

我沉默了很久，没有争吵，没有质问，眼神里没有了焦灼和期盼，只剩冰冷的平静，一字一句地说：“我们分手吧。”

他愣住了，连忙拉住我的手，慌

乱地挽留：“对不起，我错了，再给我一次机会，我们现在就筹备婚礼、见家长，好不好？”

他说了很多挽留的话，满是愧疚和急切，可我心里毫无波澜。我推开他的手：“不必了。我想要的，从来不是仓促的婚礼、敷衍的承诺，而是全心全意对我、只属于我的人。你给不了，也从未想过给我。”

我收拾好东西，没再看他一眼，转身走出了我们一起住了很久的房子。关门的那一刻，眼泪终于掉了下来，心里很痛，却也有前所未有的轻松。我知道，32岁的我或许还要独自走一段路，但我再也不会委屈自己，再也不做任何人的备胎，再也不用谎言和自我安慰，消耗自己的青春和真心。

情感专家“包包”分析：

文中女方的困境，核心是“年龄焦虑下的自我内耗”与“情感背叛后的认知崩塌”，本质是对婚姻的迫切渴望、对自我价值的不确定，以及对伴侣的过度包容与自我欺骗。女方的内心藏着两层核心矛盾：一是32岁的年龄焦虑，让她在感情中变得被动、软弱，即便早已察觉男方的异样，也因害怕孤独、担心自己再也找不到合适的人，选择一次次自欺欺人，强行压下心底的疑虑；二是对“被重视、被唯一对待”的深层渴望，她看似执着于一个确定的婚期，实则是想通过婚姻这一形式，确认自己在伴侣心中的独特位置，摆脱“可有可无”的困境。

男方那句“婚前多谈恋爱，婚后才能专注忠诚”的言论，本质上是逃避责任、自私自利的借口，他精准抓住女方的年龄焦虑和对婚姻的渴求，肆意消耗女方

的真心与青春，将女方的优秀与懂事，当成自己游走于多个关系之间的底气。女方最终选择决绝分手，不是一时冲动，而是长期自我内耗后的觉醒，是终于看清这段关系的本质，不愿再做任何人的备胎。

想要缓解心态、重建自我，女方首先要摒弃年龄焦虑，明白32岁从来不是“将就”的理由，自我价值从不取决于年龄大小和婚姻状态，独立、清醒的自己本身就珍贵；其次，要学会正视内心的感受，拒绝自我欺骗，今后再遇到感情异常时，及时止损，不委屈自己、不消耗自己；最后，多关注自我成长，试着走出舒适区，培养自己的兴趣爱好、拓展社交圈，慢慢找回自信，明白好的感情从来都是双向奔赴、彼此忠诚，不必为了结婚而结婚，更不必卑微地做任何人的备选，唯有先爱自己，才能遇见真正值得的人。