

他用温柔和暴力把我拖进深渊

倾诉人：婉静 年龄：24岁 性别：女 职业：大学学生 倾诉方式：抖音 记录整理：晨晓艾

他的极端，让我在幸福和恐惧里反复拉扯

我是在大二的时候和他认识的，一开始在上课的时候他主动加我的联系方式，说觉得我很有趣，想再了解一下，之后又和认识的朋友一起玩过几次，后来他就突然跟我表白了。对于他我没有太多的感觉，一开始只是抱着“谈谈看”的心态，却没想到这段感情，把我从一个爱社交、爱热闹的女生，磨成了一个敏感、内耗、患得患失的人。他用温柔和爱意把我圈在他的世界里，又用冷漠、暴力和非常极端的行为，一次次把我推向崩溃的边缘。

我一边被他的坏折磨得遍体鳞伤，一边却还在期待着他会真的变好。连我自己都觉得自己“病了”。他就像个定时炸弹一样，上一秒还在幸福里，下一秒就可能因为情绪把我拖进深渊。

一开始的温柔 把我困在了他的世界里

刚认识他的时候，我并没有多喜欢他，只是觉得他看着挺顺眼，性格也很温柔，就想着先处处看。那时候的他，说话轻声细语，几乎不会发脾气。我说什么他都认真听，也会及时给我回馈。我闹小脾气他也会耐着性子哄，哪怕他自己生气，也只会沉默，不会跟我吵。他说这是第一次谈恋爱，不太会哄女孩子，但那份笨拙的温柔，却真的让我动了心。

他总觉得自己没安全感，怕我被别人抢走，所以很喜欢黏着我，总想让我多陪陪他，少跟朋友出去玩。那时候的我，被他的依赖所打动，也觉得他是真的在乎我，就慢慢减少了和朋友的联系，把大部分时间都用来陪他。时间长了，我的世界里几乎只剩下他一个人，每天上课、吃饭、自习，都是和他一起。

我以为这就是爱情该有的样子，两个人腻在一起，互相陪伴，互相取暖。可我没想到，这份温柔，只是他圈住我的开始。

在一起半年之后，他的态度慢慢变了。以前那个温柔的他，开始变得暴躁、易怒，一点小事就能让他翻脸。因为他要出去实习，我们就在外面租了房子。可从那以后，吵架成了家常便饭。有时候只是一句话不合，他就摔门而去，把我一个人丢在出租屋里。我开始变得不安，那个对我百依百顺的人，怎么突然就变了？

真正让我寒心的，是他第一次动手打我。那天我们因为一点误会吵了起来，他情绪突然失控，抬手就给了我一巴掌。那一下特别重，我的耳朵嗡嗡响，脸火辣辣地疼，我不可置信地看着他，眼泪一下子就掉了下来。那个连大声跟我说话都舍不得的人，竟然会动手打我。

我当场就提出了分手，回家呆了两天。他哭着打电话求我原谅，说自己只是一时冲动，以后再也不会了。他说他会改，会变回以前那个对我很好的他。我看着他哭着道歉的样子，又想起他平时对我的好——他会记得我爱吃的零食，会在我生病的时候给我煮粥，会在我来例假的时候给我暖肚子。我心软了，原谅了他。

那时候的我，总以为只要我够包容，他就能变好。可事实证明，暴力从来都不是一时冲动，而是本性难移。

我以为那次之后，他会真的改。可没想到，他的脾气越来越差，行为也越来越极端。大三放假的时候，因为我家在北方，他家在南方，我有时候会坐飞机去找他。当我满心欢喜地来到他的城市，他一开始也对我很好，做好攻略带我出去玩，也会带我吃好吃的，还给我买礼物，当时我感觉非常幸福。可没过几天，我们又因为一点小事吵了起来。

有一天，我们又因为一次误会吵得很凶。起因是在他帮我买奶茶的时候，有一个陌生男人过来问路，我给他指完路之后，他看见后便气冲冲地过来把我拉走，把我的手拽得很疼，我很生气，就说了他几句，他才回过神来，开始给我道歉，说以为那个人对我有意思。后来我们就回家了，到家他见我还是不想理他，便突然冲进厨房，拿起一把菜刀架在了自己的脖子上，说：“你要是不原谅我，我就‘死’给你看！”我害怕极了，只能不停地道歉，让他把刀放下。他用这种极端的方式，逼我妥协，逼我心软。我看

着他脖子上被刀刃勒出的红印，心里又怕又心疼，只能一次次顺着他，不敢再跟他吵。

他就这样，一次次把我推向地狱，又一次次拉我回来。我被他的忽冷忽热折磨得快疯了，有时候恨不得立刻离开他，可看到他道歉的样子，又忍不住心软。我知道这样不对，可我就是离不开他，我总觉得，只要我再忍忍，他就能变回以前那个温柔的他。

我变得越来越敏感、越来越小心翼翼，连说话都要先在脑子里过一遍，怕哪句话又惹他生气。以前的我爱交朋友，爱出去玩，现在的我，几乎没有什么朋友了。他说他没安全感，不让我跟别人来往，我就乖乖听话，把自己的社交圈缩得越来越小。

他在和我解释的时候，总自己从小在寄宿学校长大，缺少父母的陪伴，所以才这么缺爱、这么敏感，只要我多给他一点安全感，他就能变好。可我不止一次给他说，他缺爱不是我的错，也不该由我来买单。

我变成了自己讨厌的样子，却还是不敢离开他

现在的我，还在和他谈恋爱，可我一点都不快乐。他对我好的时候，还是会像以前一样，给我买我爱吃的东西，陪我熬夜赶作业，可我再也没有以前那种幸福感了。我甚至会想，他对我这么好，是不是因为愧疚？是不是因为他知道自己做错了，才用这种方式弥补？

我感觉越来越摸不清楚他的脾气，上一秒还在说说笑笑，下一秒他可能就会因为我的一句话、一个动作而崩溃。我变得小心翼翼、患得患失，生怕他突然变脸，怕他又做出什么极端的事情。我每天都活在恐惧和内耗里，连自己都讨厌这样的自己。

我知道，这段恋爱已经把我毁了。我从一个开朗、

自信的女生，变成了一个敏感、自卑的人。我被困在这段畸形的感情里，想逃，却又逃不掉；想留，却又被折磨得遍体鳞伤。我也不敢和身边的朋友倾诉，怕被他知道之后伤害我的朋友。我甚至不知道，自己到底还爱不爱他，还是只是习惯了他的存在，习惯了这种痛苦的循环。

我知道我该离开他了。可我很害怕，怕他又会做出什么极端的行为威胁我不要离开他。于是我只好骗自己，骗自己说他会改的，他会变回以前那个温柔的他。可一次次的失望，让我越来越清楚地知道，他不会改了，他只会一次次地消耗我，直到我彻底被榨干。

情感专家“包包”深度分析



这段关系中，男生的行为是一种以爱为名的“精神控制”。他先用温柔和依赖感将女生的社交圈隔绝，让她失去外界支持，再通过忽冷忽热、暴力、极端行为，让女生陷入“爱与怕”的循环，最终形成斯德哥尔摩式的心理依赖。

女生不断减少社交、迁就对方，本质上是为了维持这段关系的稳定，却在过程中逐渐失去自我。男生的“缺爱”“没安全感”，成为他控制女生的借口，让女生产生强烈的共情与愧疚，一次次原谅他的暴力和极端行为。

女生现在的状态，是长期压抑后的自我保护机制，也是内心失衡的表现。对于女生来说，走出这段关系的关键，是明白真正的爱不会让你活在恐惧里，不会让你变得面目全非。你需要重新建立自己的社交圈，找回自信，学会把注意力放回自己身上，而不是在对方的情绪里反复内耗。勇敢的拒绝，及时止损，不是认输，而是保护自己的唯一方式。

