

总有人留在过去

倾诉人：雨添 年龄：43岁 性别：男 职业：老师 倾诉方式：微信 记录整理：晨晓艾

人到中年，常常会感慨，很多人这一生的执念，都来源于年少时没能圆满的遗憾。对我而言，她就是藏在我青春里最大的意难平。这么多年，我安稳成家、踏实立业，日子平淡安稳，本该知足度日，可心底始终留着一处空白，总觉得年少时的感情太过仓促、太过可惜。我一直天真以为，遗憾是可以弥补的，错过的人是可以重新圆满的。直到多年后与她重逢，我才慢慢醒悟，有些青春遗憾，却只适合留在过去。

年少心动，却草草结束

我在县区长大的，上学年纪偏晚，从小性格内敛自卑。后来考上市区的高中，第一次离开县区去往市里读书，心里满是忐忑不安。好在班里大家性格都不错，相处起来很融洽，我也慢慢放平心态，踏实投入高中生活。原本我的高中岁月很平淡，直到开学一个月后，她的出现，彻底打乱了我平静的生活。

她是市区的姑娘，比我小1岁，长相清秀漂亮，气质大方灵动。她本是重点中学的尖子生，后来听说因中考失利，才转来我们学校插班。开学时班级座位基本定下来了，我因为个子偏高，独自坐在教室最后一排，而她原本被老师安排在讲台旁的前排位置。可她环顾教室一圈，径直搬着书桌坐到了我的身边。

她随性大胆的举动，瞬间引来全班男生起哄喧闹。那一刻，我的心跳骤然加速，第一次对一个女孩心

动。她性格飒爽开朗，不拘小节，多才多艺，不仅成绩优异，还擅长唱歌和钢琴，经常在学校文艺演出上登台，是全校亮眼的存在。

自卑的我只能默默暗恋着她，不敢表白。高二文理分科，我为了她选择了文科，整整三年，我默默给她写情书、送贺卡，从不署名。但我清楚，凭借熟悉的字迹，她一定知道是我。我们默契守住这份无声的暧昧，安静陪伴着彼此走过整个高中时光。

高考后，我们顺利考上了同一所大学。高三暑假，我鼓起勇气向她表白，让我惊喜的是，她答应了我。那一刻的喜悦，让我感觉仿佛拥有了全世界。可这份来之不易的感情仅仅维持了几个月。进入大学后，光鲜耀眼的她身边从不缺追求者，最终她选择和社团的师兄在一起，干净利落地和我结束了这段短暂的恋情。

时隔多年，重逢再陷执念

即便被分开，我也从未怪过她。我始终觉得，我们之间的差距一直都在，她明媚耀眼、自带光芒，而我普通平庸、内敛自卑，能拥有她短暂的恋爱，已是我的幸运。可这份仓促落幕的初恋，还是成了我心底最深的青春遗憾，被我小心翼翼地珍藏多年。

大学毕业后，我回归故土，成为一名中学老师。在家人的介绍下，我认识了现在的妻子，组建了安稳的家庭，有了可爱的孩子，工作稳定、家庭和睦，日子过得平淡踏实。后来我零星听说，她毕业后远赴广州打拼，几经辗转回到徐州，事业顺遂，但婚姻过得并不如意，经历过离异，再婚之后也常年和丈夫两地分居。

毕业后的时间里，举办过很多次同学聚会，她始终缺席，慢慢淡出了我们的圈子。聚会时，同学们时不

时会调侃我和她年少时的那段往事，一次次勾起我心底的遗憾和念想。两年前，我们高中毕业二十年，恰逢班主任七十大寿，全班同学齐聚一堂，远在外地的同学也纷纷赶回，热闹非凡。我本以为这场聚会依旧见不到她的身影，没想到聚会中途，她才匆匆赶来。

当她再次出现在我们面前，她的容貌依旧温婉动人，还是我记忆里最美好的模样。她缓步走到我身边举杯敬酒，笑着和我说，她从未忘记高中的时光，也记得我们那时的点点滴滴，谁的青春都有遗憾。

寥寥几句话，瞬间勾起了我所有的青春执念。我以为这是命运的眷顾，是弥补遗憾的机会。彼时的她，丈夫常年在海外工作，孩子也跟随父亲定居海外，常年独自生活的她，内心孤单。久违的默契和共鸣，让我们迅速拉近距离，我们再次走到了一起。

青春落幕，用力弥补仍是遗憾

重逢后的我，彻底沦陷在这份迟来的感情里。年少的遗憾、多年的念想，让我格外珍惜这次重来的机会。那时我们只是约着见一面，简单吃顿饭、喝点小酒、聊聊近况闲话，哪怕只是安静坐着待一会儿，我都觉得无比知足。和她相处的日子里，我满眼都是她。我以为我们终于弥补了青春的缺憾。

可相处久了，我渐渐感受到这段关系的不对等。每次相聚过后，她都会匆匆起身离去，没有半点留恋。我积攒了许久的思念和心里话，总是来不及好好倾诉，就会仓促的分别。我逐渐清醒，对她而言，我或许只是她漫长独居枯燥生活里，一个用来排解孤单、打发闲暇时光的寄托而已。就算是这样，我还是对这份不该有的感情抱有一丝期待，始终和她保持着联系。

后来，她开始刻意疏远我，再三推脱我的邀请，态度越来越冷淡。我鼓起勇气追问原因，她才坦诚告诉我，她的丈夫和孩子快从外国回来了，我们这种关系本就不合时宜，继续下去只会互相牵绊，不如就此断联。

得知真相的我满心不甘，开始借酒消愁，甚至酒后失态跑到她家里，乞求她不要断开联系。在遭到她冷漠的拒绝后，我们不欢而散。清醒过后，我看着温柔顾家的妻子、懂事的孩子，看着自己安稳和睦的小家，满心都是愧疚与懊悔。我为了一己私欲、为了执念多年的青春遗憾，背叛了家庭，辜负了陪伴我多年的家人，活成了自己最讨厌的样子。

反思过后，我彻底放下执念，主动和她提出了分开。我终于彻底和自己的青春好好告别，读懂了人生真正的取舍。

有些遗憾注定无法弥补，强行续写年少的故事，只会打破所有美好、制造新的亏欠。青春本就是自带留白的旅程，不完美才是常态。人到中年，褪去年少的懵懂和偏执，放下执念、接纳遗憾，扛起属于自己的家庭责任、珍惜眼前安稳的烟火生活，就是对青春最好的告别，也是成年人最清醒的成长。



情感专家“包包”深度分析



男主年少时因自卑错失挚爱，短暂的恋情仓促落幕，这份未圆满的遗憾成为多年心结。人到中年生活安稳平淡，潜意识里渴望通过

弥补青春缺憾，完成自我心理救赎，这是他重逢后迅速沦陷的核心原因。

事实上，男主深爱多年的从来不是真实的地，而是年少时未完成的执念和自我想象的圆满。对方因婚姻孤单顺势靠近，本身就带着消遣孤独的目的，这段不对等、不道德的关系，从一开始就注定没有结局。男主错把执念当深情，为了虚无的青春遗憾，忽视了家庭责任、辜负了枕边人的陪伴，是典型的情感认知偏差。

成年人最顶级的自律，就是回头弥补旧憾。人到中年，安稳的家庭、长久的陪伴、肩头的责任，远比虚无的执念重要。学会接纳遗憾、珍惜当下，守住本心与责任，才是正确的选择。