

我不愿再陪她一起演下去

倾诉人：诗睿 年龄：26岁 性别：男 职业：公司职员 倾诉方式：抖音 记录整理：晨晓艾

我一直以为，年少的喜欢最是那些轰轰烈烈的陪伴、明目张胆的偏爱，一定能陪着我们走到最后。我和小雅的爱情，从高中懵懂心动开始，贯穿了整个青春，我们像偶像剧的男女主一样，把青涩的恋爱演得人尽皆知。曾经我心甘情愿配合她，为她营造浪漫的仪式感，把她的小脾气、小任性都当成可爱的模样。可随着年龄增长，步入社会之后，我慢慢褪去了少年的幼稚，被现实和生活磨得沉稳务实。

可我渐渐发现，她还执着于年少时轰轰烈烈的恋爱方式，而我早已想要安稳踏实的生活。两个人的成长节奏不再同步，曾经最契合的我们，慢慢生出了无法弥补的隔阂，也让这段青春爱恋，一步步走向了终点。

青春悸动，演一场热烈爱恋

中考结束的那个夏天，我和身边的朋友每天会出去玩。就是在那个时候，我认识了小雅。她像个小公主一样，说话软软糯糯，眉眼灵动漂亮，身边很多男生都打趣着说要追她。我心里也悄悄生出了悸动，却不敢声张。但只要听说有她的聚会，我一定会到场，默默在角落看着她，偷偷珍藏这份懵懂的感觉。

让我感到惊喜的是，在高中开学典礼上，我发现小雅竟然和我同班。我主动上前打招呼，她朝我笑了一下。旁边几个同学立刻起哄，小雅瞬间羞红了脸。我下意识站出来护着她，制止了众人的玩笑。那时候的我们，都沉迷偶像剧式的恋爱，总觉得轰轰烈烈、众人皆知的感情，才是真正的浪漫。

从那以后，我满眼都是她。我每天早早到校给她带早饭，课余时间和她学习，跑操时特意和同学调换位置，只为在她身边，做她的护花使者。小雅也格外温柔细腻，会亲手绣十字绣送给我当作礼物。高二整整一年，即便我们没有正式确定恋爱关系，可在全班

甚至全校同学眼里，我们早已是公认的情侣。老师看出了我们的暧昧，特意把我们的座位分开，但我们每节课都会隔着同学传纸条，把细碎的心事写在纸上，晚上回家再小心翼翼整理平整，收藏在日记本里。

因为心思都放在彼此身上，我们的期末考试成绩开始下滑，我们被老师约谈、请家长，还写下了高考前绝不早恋的保证书。可青春的喜欢从来藏不住，即便我们身处不同班级，下课铃一响，我们还是第一时间凑到一起说说笑笑。

高三那年的一场矛盾，让我们的恋情变得更加轰轰烈烈。我们因为一件小事吵架闹别扭，她赌气冲进雨中。我毫不犹豫追出去，在淅淅沥沥的雨里低头道歉。全班同学都趴在窗边观望，那时的我们，不仅不觉得尴尬，反而隐隐享受这种被众人关注的感觉。小雅向来喜欢夸张的表达，也习惯用夸张的方式发泄情绪，而我也会耐心配合、温柔哄劝。久而久之，我们的恋情在学校家喻户晓，有人羡慕我们，也有人说我们的感情更像是一场自我感动的表演。

异地相守，浪漫慢慢褪色

即便耗费了不少精力在感情上，我们依旧考上了大学。只是距离成了我们新的考验，我考到了上海，她选择留在徐州。步入大学，我们终于光明正大走到了一起，开启了异地恋的时光。

那段时间，我依旧延续着高中的热忱，全力配合她的浪漫。每周五放学，我都会坐火车回来，悄悄出现在她宿舍楼下，买一大束鲜花去教室找她，给她惊喜和仪式感。她喜欢高调的爱意，我也会尽力去满足她，朋友圈、空间、微博、抖音，所有社交平台都是我们的恩爱动态，把爱意昭告所有人。

可随着年岁渐长，我的心态慢慢发生了变化。当接触到社会之后，我变得愈发成熟务实。看着身边的同学专注学业、规划未来，再对比我们浮夸的恋爱模式，我渐渐觉得刻意的张扬和表演显得有些做作。我

开始不再刻意营造浪漫，不再高调秀恩爱，也不再刻意配合她夸张的情绪表达。

我的转变让小雅极度没有安全感，她频频和我生气冷战。有一次我回来看她，她故意躲起来不见我。放在以前，我一定会慌乱地联系她所有朋友，拼尽全力找到她哄她开心。可那次，我只简单发了短信询问，之后一整个学期都没有再主动去找她。那次之后，冷战成了我们的常态，曾经热烈的爱意，在一次次僵持中慢慢降温。

放假回家恰逢雨天，小雅让我回来接她。我不想再内耗，选择主动低头缓和关系，还专程去学校帮她搬东西。她看到我时满心欢喜，依旧是一副天真烂漫的模样。可我心里早已没了当初的悸动，只是平淡地帮忙搬运行李，像个完成任务的工具人，再也找不回曾经满心欢喜的爱意。

步入现实，爱意终究消散

大四之后，当所有人都开始为前途奔波时，我们也逐渐被现实的压力击垮。我靠着家里的帮助，在上海找到了实习工作，职场的忙碌和压力，让我根本没有精力再应付小雅满满的情绪需求。每天下班回到出租屋，身心俱疲的我，面对她接连不断的电话和消息，只剩下疲惫和烦躁，只想关掉手机独处休息。

相反，小雅无心深造考研，也不愿主动求职，在家人催促下匆匆面试，屡屡碰壁。每次受挫，她都会打电话向我哭诉，抱怨面试官刁难、职场不公。起初我耐心安慰她，帮她修改简历、分析问题，可她始终不愿改变自己，一味逃避现实。无奈之下，我只好拜托父母在上海帮她安排了一份实习工作。她满心欢喜搬来和我同住，信誓旦旦说会一起好好生活，可我心里清楚，她连自己都照顾不好，更别提一起生活了。

果然，实习不到半个月，她就因为领导严苛、加班辛苦闹着辞职，甚至说要离家出走。我被工作压得喘不过气，实在无力安抚她的负面情绪，只能借口加班躲出去。等我深夜回家，发现她真的不见了。我像疯了一样四处寻找，那天还下着大雨，最后我找到浑身湿透的她，回到家她就发了高烧。在照顾她的那一刻，我忽然想起高中那场淋雨道歉的画面，那时只觉得很动人很浪漫，如今却只剩下疲惫和无奈。我终于明白，年少渴求的热烈浪漫，在现实生活面前，终究不堪一击。

毕业后，小雅没能顺利转正，我又帮她重新找了稳定的工作。等她生活步入正轨，我郑重提出了分手。她哭着不肯接受，我只能妥协，提出彼此暂时冷静。或许是意识到了我的决绝，那段时间的她格外懂事，不再任性吵闹，主动做家务、做饭，认真对待工作。可感情的裂痕一旦出现，就再也无法修复，我们之间的距离越来越远。

过年回家，她提议回母校看看老师。面对老师的调侃，我只觉得无比尴尬。离开母校后，我再次认真提出分手。看着她默默流泪的模样，我发现我再也没有了从前的心疼和慌乱。曾经能轻易牵动我所有情绪的人，终究彻底淡出了我的心底。

分手后，我全身心投入工作，事业稳步提升，却始终难以在上海扎根买房。后来我也谈过几段恋爱，都因为现实问题无疾而终。在家人的催婚压力下，我偶然点开小雅的朋友圈，才发现她已结婚生子，拥有了安稳幸福的生活。我时常忍不住感慨，如果我们能一起成长、彼此适配，或许现在陪在她身边的人，依然是我。只是青春没有重来，错过便是一生。



情感专家“包包”分析

两人年少时相爱，依靠热烈的仪式感和情绪共鸣维系感情，校园环境纯粹简单，无需面对现实压力，夸张的浪漫、高调的偏爱会被视作

甜蜜。但步入大学和社会后，男生快速成熟，聚焦现实、事业和未来，心态变得务实沉稳；而女生始终停留在青春恋爱模式，执着情绪价值和仪式感，不愿适应现实、做出改变，两人的三观与生活节奏彻底脱节。感情里最致命的从来不是距离和矛盾，而是一个人奋力向前，一个人原地踏步。

男生后期的冷漠疏离，并非突然不爱，而是长期精力消耗、现实拉扯后的疲惫。同时要明白，青春的爱恋自带滤镜，轰轰烈烈的表演式浪漫只能适配年少时光，无法支撑成年人的长久陪伴。

健康的感情，需要两人双向成长、彼此包容、适配现实，既要保有爱意温柔，也要拥有直面生活的底气，唯有同频共进，才能让爱意跨越时光，长久留存。

