

爱的练习题

倾诉人：苏苏 年龄：26岁 性别：女 职业：公司职员 倾诉方式：微博 记录整理：桃子

我第一次认真想过要嫁给他，不是在他给我买花的那天，是我半夜肠胃炎坐在马桶上，疼得额头冒冷汗，他蹲在厕所门口，小声问我：“宝宝，你还活着吗？粥好了，我给你放了一点盐。”

那时候我一边疼一边想，这人真的很烦。

别人关心人都是“你还好吗”“要不要去医院”，他是“你还活着吗”。可我坐在那里，听见厨房抽油烟机响，听见他把碗轻轻放到桌上，又跑回来问我“要不要外套”，我突然觉得，要是以后一直跟这个人在一起，好像也不是不行。

虾壳里的在意

我们刚认识的时候，他其实一点都不像会照顾人的人。

我们第一次见面，是在朋友的生日宴上。包厢里闹哄哄的，大家喝酒玩游戏，他一个人坐在角落安安静静剥虾，剥完一只就码在盘子里，自己一口都不吃。我以为他是不爱说话，后来才知道，他是在给我剥虾。因为我进门的时候随口说了一句：“我爱吃虾，但懒得弄，手上会有味道。”声音很轻，说完我自己转头就忘了。

过了十几分钟，他把那盘虾推到我面

前，说：“你吃这个，没碰辣椒。”

我问他：“你怎么知道我不吃辣？”

他说：“你刚才才凉菜的时候，把上面的辣椒丝拨开了。”

那一瞬间我心里不是少女怀春的害羞，是一种猝不及防的慌乱。长这么大，我早就习惯了被笼统地对待，很少有人会盯着你拨辣椒的小动作，记着你随口说的一句话，把你的细碎习惯悄悄放在心上。那天我低着头吃虾，虾肉很鲜，我却有点食不知味，总觉得角落里有一道软乎乎的目光，轻轻落在我身上。

六分的番茄炒蛋

在一起之后，我们租了一间很小的房子。阳台只能放下一台洗衣机和一把折叠椅，厨房两个人同时站进去就转不开身，可那段日子我总觉得，这个小房子里什么都有。冰箱上贴满我随手写的便利贴，门口挂着我的帆布包，洗手池边并排摆着两支牙刷，连空气里都是暖的。他会做饭，但手艺实在普通。番茄炒蛋永远带着一点酸，土豆丝切得粗细不均，鸡翅偶尔里面还带着血丝。我嘴上总嫌弃他做得难吃，每次却都吃得碗底精光。他每次都坐在对面眼巴巴看着我，问：“今天这个能打几分？”

“六分。”

他皱起眉，很认真地说：“昨天也是六分。”

“因为你没有进步。”

他低头扒了两口饭，过了一会儿又抬头，眼神有点小心翼翼：“那你明天还吃吗？”我忍不住笑出声：“吃。”他立马也笑了，像个终于考及格的小孩，眼睛亮闪闪的。

我们没有过什么特别大的浪漫。最常做的事，就是下班以后一起去超市。

他推车，我往里面放东西。我拿草莓，他先看价格，再看我一眼，最后还是放进购物车。有一次草莓特别贵，他直接拿了一盒，说：“买吧，你上次说这个季节

的草莓最像小时候吃的味道。”

我愣了一下，他说：“上周三，晚上11点多，你刷视频刷到草莓蛋糕的时候说的。”

我当时没讲话，低头去挑洗衣液，眼睛有一点酸。

我生理期疼，他给我灌热水袋，试温度的时候会先贴在自己肚子上。我加班到很晚，他会坐在楼下便利店等我，面前放一瓶矿泉水和一根烤肠，手机屏幕朝下。他看见我出来，就把烤肠递给我，说：“吃一口，别空着胃回家。”他说没等多久，可我看见他鞋尖上落了一层灰，便利店门口的灯把他的影子拉得很长。他站起来的时候，膝盖还僵了一下。

那天回家的路上很冷，我把手塞进他外套口袋里，他没有说话，只是把我的手握得更紧。走到小区门口，他突然问我：“你以后会不会嫌我无聊？”

我说：“会啊。”

他停住，看着我。

我又说：“但你无聊得挺适合过日子的。”

他笑了很久。进电梯了还在笑，低头看着地砖，嘴角压都压不住。

我以为我们会一直这样下去，以为以后会搬到更大的房子，厨房能让两个人同时转身；以为他会继续做难吃的番茄炒蛋，我会继续说六分。

没能养的猫叫团团

可日子不是只靠喜欢就能往前走的。

他后来越来越累，晚上回家经常坐在沙发上不说话，手机屏幕亮了又灭。我问他怎么了，他说没事。我问他是不是不想跟我说话，他说不是。问多了，他就揉揉眉心，说：“我真的只是有点累。”

一开始我会心疼他，后来我也会委屈。我们开始吵架，吵水池里的碗，吵没回的消息，吵谁语气不好，吵谁没有抱谁。有一次吵到最后，我问：“你是不是已经没那么爱我了？”

他手里拿着刚从洗衣机里取出来的睡衣，水滴在地板上，洇开一小片湿痕。他看着我，很久都没说话，最后只说了一句：“我每天都在想怎么让我们过好一点。”

我别过脸，声音发哑：“可我感觉不到。”

那天晚上他睡在沙发上。

第二天早上，我起来的时候桌上放着粥，旁边有一张纸条：锅里还有，醒了热一下，胃不好别喝冰的。

我看着那张纸条，心里很难受，可我没有去抱他。

我那时候太年轻了，总觉得谁先低头谁就输了，总觉得爱如果还在，对方总会再多走一步。可人不是永动机。再温柔的人，也会有走不动的那天。

我们分开是在一个很普通的晚上。没有摔门，没有哭到跪在地上，也没有电视剧里那种大雨。只是他把洗好的碗放进柜子里，转过身对我说：“要不我们先停一下吧。”

我笑了一下：“停多久？你是不是连分手都不敢说？”

他低着头，很轻地说：“我不敢。”

那三个字比“分手”还疼。

他搬走那天，只拿了一个行李箱和一个纸袋。纸袋里是他的拖鞋、剃须刀、几件T恤，还有那本他写菜谱的小本子。我站在门口，看着他换鞋。他穿鞋很慢，鞋带系了两遍都没系好。

我说：“你能不能快点？”

他说：“好。”

门关上的时候，我没有哭。我坐回沙发上，把电视打开，声音调得很大。综艺里的人笑得前仰后合，我盯着屏幕看了很久，一个字也没听进去。

再后来，他就真的慢慢从我的生活里消失了。直到去年冬天，我在共同好友的朋友圈里看见了他的婚礼视频。视频里他穿着黑色西装，头发剪短了，比以前瘦一点。他站在台上，有点紧张地拿着话筒，旁边的新娘低头擦眼泪。

他说：“我这个人嘴笨，也不太会说漂亮话。但我会记得你不吃辣，记得你胃不好，记得你冬天睡觉脚冷。以后我可能还是做不好很多事，但我会学。我会每天都学。”台下有人起哄，大家都在笑。我坐在床边，手指停在屏幕上，突然连呼吸都放轻了。

这些话，我太熟了。熟到像有人把旧房子的灯重新打开，冰箱上还贴着便利贴，锅里还有粥，阳台上晾着没干的睡衣。

视频最后，新娘扑进他怀里。他低头抱住她，手掌在她背上轻轻拍了两下。以前我哭的时候，他也是这样拍我，一下一下，不催我好起来，也不问我为何什么哭。

我看了很多遍。看到最后，朋友在评论里问他：“猫叫什么名字啊？”

他回复：“团团。”

我盯着那两个字，忽然觉得特别荒唐。原来我们连一只没能养成的猫，都留给了后来的人。

那天晚上我去厨房洗杯子，杯子明明已经干净了，我还是一直搓。窗户上有我的影子，很模糊，像很多年前那个坐在小桌子前等他端粥出来的我。

我突然想起他曾经问过我：“你以后会不会嫌我无聊？”那时候我说：“会啊，但你无聊得挺适合过日子的。”

可我没有跟他过上日子，我只是成为了他学会爱别人的练习题。



情感专家“包包”分析

从情感心理学的视角来看，这段关系的遗憾本质上是行动型依恋者与感受型依恋者在压力期的沟通错位。男生属于典型的“行动派爱人”：他不擅长用语言表达情绪与爱意，习惯通过记住细节、照顾饮食、默默付出等具象行为传递感情；遭遇职场与生活压力时，也倾向于向内消化，不愿把负面情绪带给伴侣。而女生是典型的“感受派爱人”，需要通过语言回应、情绪互动来确认被爱，当对方陷入沉默时，很容易将其解读为“不爱了”，进而用争吵、试探的方式索取情绪价值。前期两人的高度契合，源于男生的细腻付出精准填补了女生对“被看见”的

核心情感需求；而后期的走散，则是双方都陷入了亲密关系的沟通误区：男生误以为“努力赚钱、改善生活就是负责”，却忽略了女生要的从来不是更优渥的物质，而是“被在乎”的确定感；女生习惯用“输赢”维系自尊，却不懂疲惫期的感情，最不需要的就是较劲和等待。这类“练习式爱情”是很多人成长的必经之路：它教会我们识别真正的温柔，也让我们明白，好的感情从来不是一个人拼命迁就，而是两个人双向奔赴、共同成长。错过不是错，只是你们出现在了彼此还没学会如何去爱的年纪。真正的成熟，是带着从前学会的温柔，好好去经营当下的每一段关系。



AI制图