

当“七年之痒”发生在我身上

倾诉人：苏晚 年龄：28岁 性别：女 职业：公司职员 倾诉方式：抖音 记录整理：晨晓艾

我们从校园走到社会，相守7年，所有人都以为我们会顺利步入婚姻。可我偏偏在安稳的幸福里犯了错，厌倦了日复一日的平淡，贪恋一时的新鲜感，抱着侥幸心理触碰感情底线。

我天真地认为只要及时止损、隐瞒到底，就能抹平所有过错，继续和他安稳过完一生。直到意外曝光，我才彻底醒悟：有些错一旦犯下，就再也没有弥补的机会，一时的冲动，终究耗尽了7年的偏爱与真心，留下无尽的悔恨。

七年深爱，困于平淡

我们的感情始于纯粹的大学时光，携手走过毕业、求职、工作，整整五六年的朝夕相伴，早已把彼此融进了生活里。我们见过双方父母，两家相处和睦，感情一直稳定踏实，是身边朋友都羡慕的安稳情侣。可随着相处时间越来越久，褪去了热恋的热烈与心动，我们的感情慢慢步入了平淡期，甚至陷入了无话可说的僵局。

步入职场后，我们的生活只剩下上班、下班两点一线，日子过得单调又重复。每天下班回家，我们没有多余的交流，各自忙着自己的事情：我窝在沙发追剧、刷抖音，他坐在一旁打游戏，吃完饭各自消遣，到点就上床睡觉。亲密互动越来越少，有时候他没有兴致，有时候我满心疲惫，久而久之，两个人之间只剩下沉默。

说实话，我看着身边一成不变的生活，没有惊

喜、没有波澜，心里却莫名生出了一丝倦怠，总觉得这样的日子太过枯燥，却从未想过，这份安稳平淡，是多少人求之不得的幸福。

就在我深陷情绪内耗的时候，一场同事的离职聚会，彻底打乱了我们安稳的生活。我平时很少喝酒，和朋友小聚也只是抿一小口，从来没有喝多过。那天聚会很热闹，我喝了不少酒。酒局间隙，我出去上厕所，不小心撞到了一位男同事。他伸手扶住我，没有松手，一直盯着我轻声问：“你是不是喝多了？还好吗？”

那一刻，陌生的暧昧和新鲜感扑面而来，而当时气氛又很暧昧，我一时没忍住，和他吻在了一起。他明知我有男朋友，我的同事们也都知道我的感情状态，可我们还是越了界。聚会结束后，我偷偷加了他的微信，和他开始私下联系，起初我们只是线上闲聊，可这份不被人知的暧昧，还是让我越陷越深。

贪恋暧昧，幡然醒悟

在那之后，我彻底陷入了新鲜感的陷阱。恰逢我和男友的6周年纪念日，还是一如既往的流程：鲜花、红包、逛街、吃饭、看电影，让我只觉得枯燥乏味。相处多年，我们像老夫老妻一样默契，却也少了所有的新鲜感，我甚至懒得打扮自己，日子过得毫无波澜。

就在纪念日过后，那个同事约我周末出去打台球。当我得知男友周末要加班时，我抱着侥幸心理答应了邀约。我心里明明清楚，单独赴约本就是错的，可我还是没能抵住诱惑。那天他教我打台球，我们也相处得十分暧昧。偏偏当天男友给我打电话说他提前结束加班，问我晚上想吃什么。我知道后慌乱不已，匆匆赶回家，在小区门口碰到他，只能临时找借口：“我在家太无聊，下楼买瓶水。”靠着敷衍的话术，勉强蒙混过关。

一次的破例，意味着无数次的越界。之后我们频繁单独见面，始终保持着暧昧不清的关系，我小心翼翼地隐藏着所有痕迹，不敢做出太过出格的事，内心却一直感到很愧疚和煎熬。一天晚上睡觉之前，我特意问了问他：“你会不会觉得，我们的恋爱

谈得太无聊了？”

他只是温柔地摇了摇头，认真回答我：“我没觉得无聊，平平淡淡才是最踏实的。”他的包容和珍惜，让我更加愧疚。我暗暗告诉自己，要好好回归生活。

可我终究没能及时收手。没过多久，他再次约我去喝酒，我骗男友说要去闺蜜家住一晚。我笃定男友不会去找闺蜜求证，便放心赴约，而且喝得酩酊大醉。

第二天醒来，当我发现自己和他躺在酒店房间里，我彻底慌了神。那一刻大脑一片空白，满心都是恐慌和自责。我心虚地回家，告诉男友自己在闺蜜家喝多了过夜。他没有丝毫怀疑，还贴心给我煮了蜂蜜水缓解宿醉。看着他温柔体贴的样子，我无比痛恨自己的所作所为。他的父母一直待我极好，时常给我寄零食和特产，我的家人也格外认可他，所有人都在期待我们成婚，可我却亲手毁掉了这份美好。

那次之后，那个男生再也没有联系我，我也彻底看清，他不过是一时消遣，根本毫无真心。我终于幡然醒悟，下定决心删掉对方所有联系方式，彻底断绝所有牵扯，只想好好弥补过错，和男友安稳走下去。

侥幸隐瞒，终留遗憾

在结束错误的暧昧后，我们安稳相处了整整一年。这一年里，我为弥补自己曾经的过错，认真对待这段感情。没多久，男友正式向我求婚，我点头答应。他亲手为我制作了一本厚厚的七年恋爱回忆录，记录了我们从校园到社会的点点滴滴，字字句句都是真心。翻看回忆录的那一刻，我无比庆幸自己及时止损，以为过往的误会会永远尘封，无人知晓，我们终将顺利步入婚姻。

可命运终究不会放过心存侥幸的人。某天，男友借用我的手机登录网盘，无意间刷出了“那年今日”的回忆弹窗。那是我当初醉酒后，和那个男生的合照。事发之后，我明明删除了所有照片、清空了回收站，却忘了网盘会自动后台备份所有图片视频。

一张照片，揭穿了我所有的谎言和隐瞒。我从未见过一向温柔沉稳的他，在此刻变得既愤怒又失望。他红着眼和我大吵一架，7年的信任，在这一刻彻底崩塌。我彻底慌了，哭着道歉，用尽所有办法求他原谅。

或许是这么多年的感情难以割舍，他最终心软同意和我复合。可我清楚地知道，破镜难重圆，我们之间的裂痕再也无法修复。复合后的日子，我们再也回不到从前的默契和温柔，隔阂和猜忌充斥着生活。没过多久，他彻底下定决心离开，搬离了我们的小家，把我拉黑删除，彻底切断了所有联系。

我失去了那个陪了我7年，满眼都是我的男孩。我心里无比清楚，是我亲手毁掉了属于我们的幸福，是我贪恋一时新鲜感，辜负了他的真心和偏爱。我不敢奢求他的原谅，只希望他往后余生，平安顺遂，被人温柔以待。这段经历也让我彻底明白，感情最忌侥幸，平淡不是感情的终点，珍惜才是，违背原则的冲动，终会付出无法挽回的代价。



情感专家“包包”分析

在这则案例中，女主的悲剧核心并非感情平淡所致，而是自身缺乏情感定力，错把新鲜感当心动。7年长久恋情，褪去热恋激情步入安稳平淡，是所有亲密关系的必经过程，平淡不代表爱意消失，而是感情沉淀、趋于成熟的表现，也是步入婚姻的基础。女主误将安稳当枯燥，在情绪倦怠时触碰感情底线，用短暂的暧昧新鲜感，对抗长久的岁月深情，是极其不成熟的情感认知。

在这段关系中，男方始终保持真诚、专一、包容，用心经营感情、规划未来，主动付出、珍视彼此，是一段健康婚恋关系的范本。而女主明知自身行为越界、违背原则，却屡次心存侥幸，一边享受男友的安稳偏爱，一边贪恋外界的新鲜感，犯错后虽及时止损，却试图彻底隐瞒，忽视了感情里最核心的底线——坦诚与忠诚。信任一旦破碎，再深厚的感情也难以复原。

同时这也提醒所有情侣，长久的爱情从不是靠持续的新鲜感维系，而是靠双向珍惜、彼此包容、共同经营。感情的平淡期从来不是出轨和越界的借口，一时的冲动欢愉，只会透支多年的深情。所有侥幸的隐瞒，终有一天会被揭穿，所有违背原则的过错，终将付出惨痛的代价，珍惜眼前人，才是感情最好的归宿。



AI制图