编辑 甘子达 | 美编 徐丞 | 校对 戚妍娜

他说再等等，我等了四年

倾诉人：米禾　年龄：27岁　性别：女　职业：自由职业　倾诉方式：抖音　记录整理：晨晓艾

我今年27岁。在别人眼里，我工作稳定、脾气温和。可只有我自己知道，过去4年，我活得很不堪：白天各忙各的，晚上他偶尔会过来，进门先拉窗帘；街上碰见熟人，他会很自然地往后退半步。

我想过要问清楚，只是每次话到嘴边，都被他一句“再给我一点时间”堵了回去。我想把这段经历讲出来，不为别的，只是想弄明白，我是怎么一步一步活成了别人的备选。

被抱来的孩子

我出生在南方一个很小的镇子，在我不记事的时候就被抱到了徐州。我的养父母不能生育，这件事在我家不算秘密，只是没人正式跟我说过。小时候我在巷子里玩，隔壁婶子会压低声音说：“这孩子是抱来的，命好。”我听见了，也装作没听见。那时候我不懂什么叫血缘，只知道冬天的时候，我妈会在睡前把我抱在怀里，等我爸下班回来，兜里总揣着一颗水果糖。过年的时候，我妈会用新布给我做棉袄，穿上像只小熊一样。她从不让我叫她“阿姨”，谁要是敢问我“你亲妈呢？”她便会黑着脸，把人给赶走。

我读初二那年，养父在工地上出了事故，人还没送到医院就去世了。从那之后家里就剩下我和养母，她只能咽下委屈与痛苦，凌晨4点起床进货，去菜市场摆摊。有时候我半夜起来喝水，看见她坐在灯下数零钱，一毛五毛地叠放整齐。我就暗下决心，以后一定要让她过上好日子。

我成绩不错，留在徐州上大学。大学4年，我做家教、发传单，每个月能往家里寄一些钱，她总说不用，转头又把钱存回我的卡里。毕业那年，我想在徐州工作，离家近一点，也好照顾她。她反倒劝我：“你自己想清楚，别为了谁把自己丢了。”我当时笑她多虑，说我又不傻。现在想想，这句话像提前埋好的一根针。

他说他离婚了

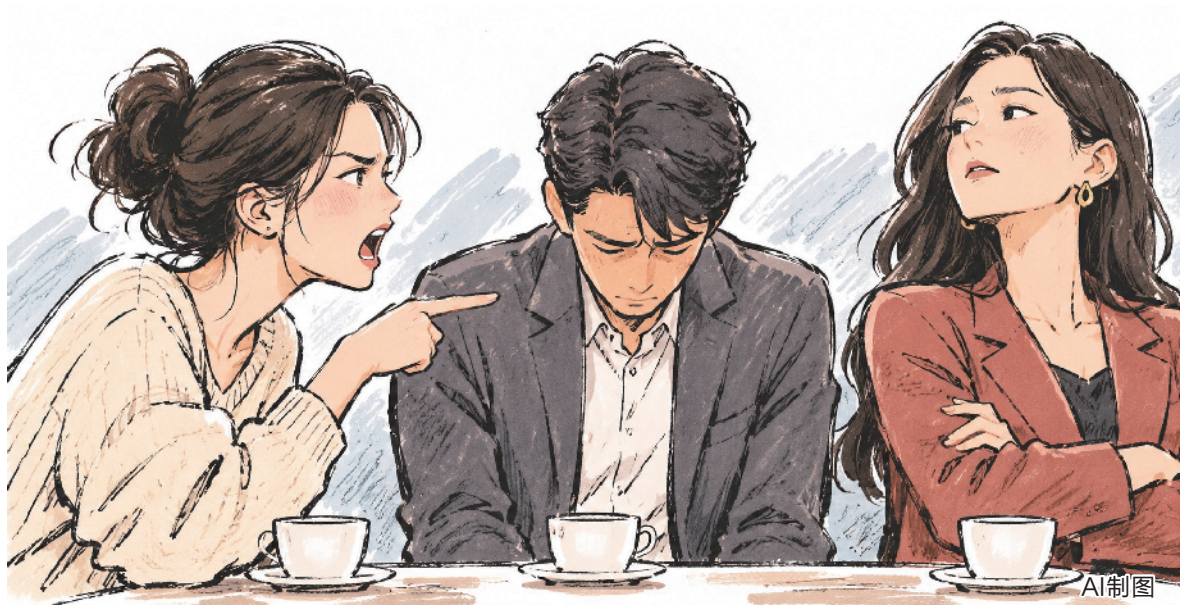
也就是在那家实习的公司，我遇见了阿川。阿川是公司的老板，比我大10岁。第一次开例会，他长相英俊，穿一件深灰色衬衫，讲话不急不缓。散会时他叫住我，说：“你就是米禾？报告写得不错。”就这么一句，我记了很久。公司里的姑娘都说他能力很强，还说他太太很漂亮。我给他送过一次宵夜，他抬头看我，微笑着说了句“谢谢”。那一刻我心里软了一下——我承认我心动了。

实习结束我留了下来。半年后，听说他离婚了。版本很多：有人说他前妻出轨，也有人说先越界的是他，还把脏水泼给对方。我没去打听。当对一个人有好感的时候，人会自动屏蔽对他不利的信息。

真正捅破窗户纸是在一次出差的时候。晚上忙完，他在酒店楼下叫我，说走一走。走到河边，他忽然说：“我这个年纪，不想再搞暧昧、来回拉扯了。我就想要一段简单的感情，跟你在一起，我很久没这么轻松过。”我没说话，他就当我默认了。回徐州的高铁上，他把外套披在我身上，我靠着窗睡了一路。

那段时间他确实很好。他知道我爱吃一家蛋糕店的蛋糕，就会绕路去买；我加班到晚上10点，他的车就停在楼下；我生理期疼得直不起腰，他半夜开车送药，还在便利店买了红糖。他记得每一个纪念日，花、礼物、漂亮饭，一样不少。我25岁生日那天，我和他喝了点酒，他说：“再等等，等公司这阵子忙完，我就带你见见我的朋友。”我相信了。为了不让人说闲话，我主动辞职，去了另一家公司。同事问我：“你图什么呀？”我说图他对我好。她叹了口气，没再说什么。

可有些细节总让我觉得有些不安。他从不在朋友圈发我的照片，也从不让我去他住的小区。我安慰自己，成年人的感情不必这么高调。现在回头看，那些“不方便”，其实早就说明了一切，只是我不愿看清。



AI制图

我成了隐形人

小棠是在我25岁那年秋天出现的。她是阿川的合伙人，听说公司资金链出问题的时候，是她带着钱，把公司从悬崖边拉了回来。公司里的人都说，小棠漂亮、干练，说话做事雷厉风行。还有人在公司里半开玩笑地叫她“嫂子”，当时我就觉得不对，后来我才知道，他们已经订婚了。那天晚上我翻来覆去睡不着，第二天下午我请了假，直接去了阿川的公司。

我推开他办公室的门，小棠就坐在沙发上，正低头看文件。她抬头看我，很平静地笑了一下。那一瞬间我全明白了——不是明白他们之间有什么，而是明白我在她面前，什么都不是。

阿川看见我来了之后，把我送回家，在车里跟我解释。他说：“之前就一次，我喝多了，没把持住。我爱的是你，你别多想。”我哭了一整晚，最后还是选择原谅了他。现在回头看，我不是原谅，是不敢不原谅——我害怕失去他。可我心里清楚，从那一刻起，我就站在了一个不体面的位置。

没过多久，他跟我摊牌。他说：“小棠知道你了，她要我自己做决定。”他说公司离不开小棠，他也离不开小棠。他说这话时不敢抬头。我问他：“那我呢？”他说：“你给我点时间吧。”

一段时间后，他确实没走，只是从此以后，我成了不能见光的那一个。纪念日虽然有花，但陪我吃饭的次数却越来越少。情人节他说在开会，我在他朋友圈看到一张餐厅的合影，角落里有一只女人的手，手上戴着戒指。那年春节，他说要回老家陪父母，我一个人在出租屋里煮了速冻饺子，看着窗外的风景一直到凌晨12点。3月份我发烧到39摄氏度，自己打车去医院挂水，给他发消息，他回了四个字：“在陪客户。”

我不是没挣扎过。我收拾过两次行李箱，一次都拎到楼下了，被他一个电话叫回去。他在电话里求我，说：“别走好吗？”我明知道这很廉价，却还是拖着箱子回了头。那段时间我常常半夜醒来，盯着天花板想：我到底是在谈恋爱，还是在等一个没有结果的通知？

小棠找上门来那天，是个雨天的下午。她没吵，站在门口说：“我不想跟任何人分享我的男人，请你别再联系他。”我当时又羞又怒，说了很多难听的话。阿川赶到的时候，他却一句话都不说，像个局外人。那一刻我才发现，我拼命想留住的人，连站出来承担责任的勇气都没有。

后来我找他谈了谈。我问他：“你游走在两个女人之间，是什么感觉？”他先是沉默，然后居然笑了一下说：“我也没办法，谁让我有魅力呢。她愿意跟着我、帮我，就像你当初一样。”

就是这句话，让我彻底死了心。我没有哭，也没有闹。我只是默默地回家收拾东西，把钥匙放在玄关的鞋柜上，然后离开。

我用了4年才明白一件事：一个人愿不愿意把你放在阳光下，跟他有多爱你没关系，跟他有多自私有关系。而我要做的，不是等他长大，而是把自己捡回来。



情感专家“包包”分析

这段经历读来令人心疼，米禾的困境，是很多陷入不正当关系里的女孩共同的困境。原生成长底色里的归属感缺失，让她格外贪恋一份被人珍视的温暖，当阿川恰到好处地给出温柔、体贴与承诺时，她很容易把这份好当成救赎，主动屏蔽掉所有反常的预警信号。

阿川从一开始就带着欺骗与自私的心，他谎称离婚，一边享受米禾纯粹的爱意，一边牢牢抓住能为他事业托底的小棠。他不断用“再给我一点时间”拖延，用礼物、短暂陪伴稳住米禾，本质是不想承担选择的代价，想要同时占有两份情感价值。所有“不方便公开”的借口，不是成年人感情的低调，而是不愿给她名分、不愿为她负责的保护壳。

这段关系里，米禾的妥协、反复回头，并不是软弱，而是她在渴求被选择。但感情最核心的底线，是光明正大的偏爱，不是躲躲藏藏的等待。当一个人始终把你放在备选位置时，他的温柔都是有条件的。

对米禾而言，及时抽身是非常勇敢的选择。我们要明白，爱不能用来填补内心的空缺，真正值得珍惜的感情，不需要你藏起来、不需要你一直等。要先建立稳定的自我认同，不把自我价值寄托在别人的选择上，才能避开这类消耗型的关系，拥有坦荡、体面的爱。