编辑 单明月 | 美编 王良杰 | 校对 郑惟

你有“刺”，我也抱你

倾诉人：阿蔚　年龄：27岁　性别：男　职业：公司职员　倾诉方式：微博　记录整理：桃子

最近，我常常会回想起我们刚在一起时的那段日子。在遇到她之前，我始终相信，相爱的两个人理应是心有灵犀、完美契合的。直到我们在生活的柴米油盐里碰撞得满头是包，我才恍然大悟：矛盾，才是爱的底色。

相爱无非是一场情投意合的开局，而漫长的岁月，全都是在“爱”里磨平彼此棱角的过程。就像未经打磨的齿轮，最初咬合时总是伴随着刺耳的摩擦声，但我愿意探寻她与我的差异，然后心甘情愿地作出让步。

她曾是一个极度缺乏安全感的人，习惯在感情里竖起防备，甚至在察觉到危险时，会用最恶劣的面目来试探我的底线。她以为她能把一切搞砸，以为我会失望地离去。但她不知道，那个深夜，当她向我展示那颗布满沟壑的心时，我已经作出了决定。

一场笨拙的自我保护

和她刚在一起的半年，是我们相处最艰难的时期。

她是个在过往感情里受过重伤的人，习惯了用冷暴力和逃避来保护自己。遇到问题，她的第一反应永远是把人推开；而我性格相对温和，更渴望面对面地沟通。我们就像两个原本独立生长的齿轮，因为贪恋对方的温度而强行咬合，结果就是转动得生涩又痛苦。

记得有一次，因为她连续加班，我熬好汤送到她的公司。她下楼看到我时，没有惊喜，反而皱起眉头，冷冷地说：“你不用这样，我不需要。”说完转身就走，留我一个人在冷风里捧着保温桶。那天晚上回去后，她把自己关在卧室里，一晚上没跟我说话。

我当时心里虽然委屈，但我知道，她不是在拒绝我，而是在害怕。她害怕习惯了我的好，害怕一旦我抽身离去，她会摔得更惨。所以，她像一只敏感的刺猬竖起尖刺，试图先用冷漠把我扎退，这样她就能松一口气，以此为由推开我，然后偷偷躲在被子里告诉自己：看啊，这世上根本没有人能长久地爱我。

但我不想让她赢。包容自矛盾中诞生，我开始学着理解她的防备，在她竖起尖刺的时候，我不再急着去争辩，而是倒一杯温水放在她的床头，告诉她：“我就在客厅，你想说话的时候，随时出来。”

刺猬在深夜的卸甲

人与人之间，太缺少那种促膝长谈的深夜了。

真正打破她坚硬外壳的，是去年秋天的一个夜晚。那天，她参加完一场同学聚会回来，整个人都处于一种极度压抑的低气压中。听说，她在聚会上遇到了那个曾经伤害过她的人。

那晚，她破天荒地没有回卧室，而是坐在客厅的地板上，没有开灯。黑暗成了最完美的保护伞，也成了她情绪的催化剂。我走过去，坐在她身边，没有逼问，只是静静地陪着她。

过了很久，她终于开口了：“你有什么想对我说的吗？”

“你想听什么？”我轻声问。

“你想骂我吗？或者觉得我很可笑吧。”她突然自暴自弃地笑了起来。在夜色里，她开始向我展示她最恶劣的性格与不堪的过往，她哭诉自己以前有多糟糕，哭诉那些背叛和伤害，甚至刻意用尖酸刻薄的语气说：“你是不是觉得我很可怜？我告诉你，我就是个烂人，你随时可以走，我根本不在乎。”

她笃定我会失望地指责她，甚至起身离开。但我没有。

我看着她颤抖的肩膀，突然觉得特别心疼。我没有说话，只是向她张开了双臂。她愣了一下，终于绷不住了，像个孩子一样扑进我的怀里，泣不成声。



AI制图

我的答案始终如一

那晚，我拍着她的背，在她耳边轻声说：“你可以有脾气，可以害怕，可以偶尔做个逃兵。但你要记住，我会一直陪着你。”

直到那一刻，当我看见了她的不完美，甚至看清了她那颗千疮百孔的心后，依然选择去爱她时，这段感情才算真正开始，这份爱才算真正落到实地。

后来，她依然很敏感。有时候因为我的一句无心之言，她会瞬间开启防御模式。

但她也在慢慢改变。她会在我给她“台阶”的时候，顺势下来；会在冷战半个小时后，主动发个表情包过来求和。她开始学着相信我，也开始相信我对她的爱。

一次周末，她还是有些患得患失，靠在我的肩膀上，小声嘟囔着：“你不用对我这么好，我可能永远也学不会怎样好好爱人，你迟早会觉得不值得的。”

我放下手里的书，转头看着她，认真地回答：“你总是把爱定义得太浅薄，对爱的要求太苛刻。你从未想过，自始至终我对你的一切都甘之如饴。你只管做你自己，命运反复出题，我写的每一次答案，都是‘爱你’。”



情感专家“包包”分析

这篇文章细腻地展现了一段“安全型依恋”伴侣治愈“回避型依恋”伴侣的心理学图景。

文中的女主人公是典型的“回避型依恋”。由于过往创伤，她极度缺乏安全感，习惯用冷暴力、推开对方甚至自暴自弃的方式来测试伴侣的底线。她试图通过先发制人地展现恶劣的一面，来避免未来被抛弃的伤害。

幸运的是，男主人公展现出了极强的情绪稳定性和“安全型依恋”特质。面对女方的推拒和试探，他没有陷入被激怒或自我怀疑的陷阱，而是透过她尖锐的“刺”，看到了她内心的恐惧与渴望。男方的接纳和无条件的托底，为女方提供了一个安全的“心理容器”。

正如文中所说，“包容自矛盾中诞生”。健康的情感关系并非天生完美契合，而是在摩擦中如何应对。男主人公那句“甘之如饴”，是安全型伴侣最强大的力量。这也启示我们：在亲密关系中，爱不仅仅是感受，更是一种修复与治愈的能力。看见对方的不完美，接纳对方的脆弱，愿意花时间去磨合，这才是让爱情真正落地的唯一途径。