

匆忙离婚，我们却没有放下彼此

□记者 孙芸苓

●本期讲述者：青青(化名)，女，44岁，公司职员

青青在微信上和记者沟通，说是离婚后他们俩都后悔了，想复婚又很纠结，心里很不是滋味。记者问了她们离婚的情况，青青说就是冷战不沟通后来匆忙离婚的。当时想得都是自己的感受，没有关注到孩子，如今女儿因为他们离婚性格变得非常自卑和敏感，他们两人都后悔了。

和青青沟通的过程中，记者感觉青青是以孩子为借口想复婚，其实，她本身没有意识到在她心里依然没有放下前夫。记者耐心倾听了青青有些纠结的故事。

♥俗常的婚姻，消磨了激情

我们是朋友介绍认识的，结婚当年就有了女儿。女儿如今已上小学，我却因为各种事情离婚了。离婚后，我发现原本活泼可爱的女儿变得敏感又自卑，我心里特别愧疚，就决定找前夫复婚，之前他也托人说想和我复婚，那时我还没有感觉到问题的严重性，竟然赌气拒绝了。如今，我经常反思自己，多年的婚姻中我到底做了什么，最终落得劳燕分飞。

刚离婚的时候，我感觉自己就像是笼中飞出的鸟儿一样，终于自由了。我可以穿漂亮的裙子去参加同学聚会，可以和闺蜜到酒吧喝酒直到深夜大醉回家，再也没有人管我了。

可是，这个阶段过后，突然有一天，我的母亲告诉我，我们离婚后，孩子学习成绩明显下降，而且性格也孤僻了许多。

为斗所谓的“小三”，我和丈夫开始冷战到闹离婚，我都一直最在乎自己的感受，却忽略了孩子。

如今冷静下来，看着情绪低落的孩子，我很心疼，在这段婚姻中，我们一直活在自己的情绪中，关心孩子太少了。那天，送女儿上学后，我心里突然感觉很失落，就想起了我的前夫。我们感情好的时候，一家人在一起的那些快乐瞬间，像电影一样在我眼前闪过。

曾经婚姻是一种什么样的状态呢？我们的爱情什么时候消失了？当初我们也是相爱的啊！十几年的婚姻，我们怎么就一步一步走到了现在啊！

或许是婚姻中的我们都疲惫了，没有心思再去了解彼此，失去了与彼

此良好沟通的兴趣，也失去了对彼此的信任。

我们俩本就是别人介绍的，当时我已经是大人们嘴里的大龄女青年了，亲戚给介绍了他，我对他的印象还行，没有特别让人讨厌的地方，就开始谈起了恋爱。

最初的感情还算好，我们也像所有的恋人一样频繁约会，看电影、逛街、出去旅行……

然后感情升温，认定了彼此，就按部就班地步入了婚姻的殿堂。

结婚半年后我发现自己怀孕了，我们两个内心还没有成熟的人马上就要当爸爸妈妈了，我当时有些接受不了。但婆婆听说我怀孕了，非常高兴，看着老人激动的样子，我也不好再说什么，就这样刚成人妇的我，就又进入了准妈妈阶段。

有了孩子后，我的心思就放到了孩子身上，婆婆为了帮我们搬到了我家和我妈轮流照顾孩子。

让我无语的是，他这个当父亲的却成了局外人般，经常是半夜我起来给孩子冲奶粉，睡觉轻的婆婆就很快起来帮忙，而他竟然在隔壁房间睡得呼噜震天。

♥心里的委屈，成了婚姻的隐患

他说我没有以前温柔了，我说他没有以前体贴了，我们一闹矛盾我就不想理睬他，他竟然也和我冷战。

我非常委屈，本来奶水就不充足，后来一点都没有了，孩子只能用奶粉喂养。我生孩子后，为了方便照顾我，总是婆婆和我妈轮流陪我睡觉，丈夫反而成了甩手掌柜。

我不能埋怨老人，老人都是为了我们好，就这样我生了孩子却有种远离了丈夫的感觉，而这样的感觉我无法说出口。曾经我也想改变现状，提议让我们一家三口一起睡，想让他和孩子培养一下感情。然而，那样半夜他就需要起来给孩子冲奶粉，几天下来他就受不了了，在婆婆面前抱怨，婆婆心疼她儿子，就又把孩子赶去了书房，还说让他好好休息，怕因此影响工作。

我有一种无力感，有的时候就是我们俩在一起，他都很少和我说话，一直在玩游戏。

让我不能容忍的是，孩子半岁的时候，我发现他竟然在微信上和别的女人聊天，内容还非常露骨大胆。

当我在手机上看到他和别人的聊天记录后，我非常伤心失望。可是，正

在哺乳期的我不想和他大吵，只是提醒了一下，就忍了下来。

后来，我伤心、生气，查他的手机，几乎失去了自我。女人在哺乳期时是敏感脆弱的，他不但理解，反而横了心一样，对我有些嫌弃。最终，看着怀里嗷嗷待哺的孩子，我还是没出息地选择了隐忍。

♥他透支信用卡捧女主播，我伤心失望

慢慢地，孩子大点了，上了幼儿园，我们的感情还是回不到从前。他觉得我束缚他太多了，说我管这管那，没有给他一点自由的空间。

于是，我们俩的感情越来越恶性循环，我心里就挺难受的，我知道我们俩感情方面出现了问题。

有段时间，他开始玩起了抖音，并长期关注一个女主播。开始我没有太在乎，可是后来我发现他竟然透支信用卡给女主播刷礼物。

我非常生气，他如此操作，让我想起了孩子半岁时他在微信上聊天的事情，我感觉他就是个不负责任的男人。

一天，我实在忍无可忍就进了那个直播间，那个女主播并不是那种非常漂亮的，而是在直播间非常活跃，是和人聊天的那种。我进去气不打一处来，就攻击女主播干点啥不好，竟勾引别人的丈夫刷礼物。我的言行引起了直播间的议论，那些粉丝竟然还说我没理，管不了自己的丈夫，在这里瞎搅和。我当时非常生气，就举报了那个直播间。

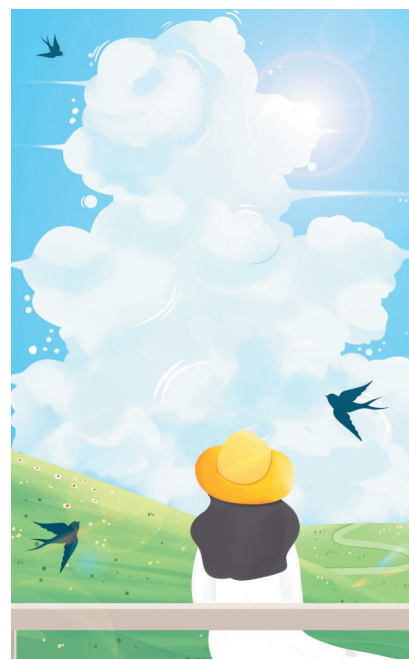
后来，丈夫听说此事，非常生气，他说我一点情趣都没有，那个女主播就是说话好听，他喜欢听人家说话。

我说他就是喜欢女主播，也不能透支信用卡刷礼物，他不置可否，依然我行我素。他还觉得他自己挺好的，认为自己没有做错事。

后来我又查丈夫的手机，其实我知道这些行为都是不对的，但是我控制不了自己，竟然查到了他手机里还有那个女主播的微信。

我一下子就气炸了，他给我说他早把女主播的微信和联系方式都删除了。可是，明明还有聊天记录，还跟人家说我坏话。我那个气啊，当时就火了，就跟他吵架，吵架的时候我们俩都动手了。

上午打架，下午我们就去民政局婚姻登记处登记离婚。填完各种表格后，我有些后悔，但我们谁都没有妥



协。过了冷静期，我们依然没有冷静下来，就匆忙办了离婚。

或许他感觉到自己做得不好，他主动提出净身出户，我带着孩子，他给抚养费。离婚手续办完，他就从家里搬出去了，并很快到外地学习去了。

♥匆忙离婚，却没有放下彼此

离婚以后，我有的时候会发呆，把当时的心情发到微信朋友圈，他还会经常来看，给我留言问孩子的情况。

我不知道怎么回复他，感觉自己离婚有些仓促。想想我俩感情还是有的，婚内也没有太大的矛盾。如今，反思一下，我的问题也挺大的。对他的事情捕风捉影，心里素质差，情绪不稳定，感觉沟通上出了问题，没有及时做良好的交流，而是盲目争吵，最后导致离婚。

然后我就找闺蜜聊天，闺蜜听说我离婚，把我数落了一顿。那个周末我主动给他打电话，说孩子想他了，希望我们一起陪陪孩子。他竟然没有拒绝。那天，我们带着孩子来到公园，我们一家人之前很少逛公园。看到女儿脸上灿烂的笑容，看着他背着女儿做游戏，我的心里很不是滋味，原本我们就是快乐的一家人，却因为各种原因成了如今的样子。

懂事的女儿过来站在我们两个中间，用她的小手一边拉一个。我们就这样结伴回家了，好像什么事情都没有发生过一样。



学会解决矛盾，别轻言离婚

◆记者手记

□孙芸苓

优质的爱情是一种情绪演绎，有感染、有操控、有影响力，是情绪的集合体，是彼此灵魂的碰撞。

读者青青是在长期的婚姻中与丈夫缺乏沟通，双方都在内心当中期待着一个完美恋人的形象，以至于现实当中两个人根本没法正常的去交流，一遇到问题要么逃避、要么冷战，矛盾便堆积得越多。

婚姻中的两个人不怕发生矛盾，

不怕发生“战争”，如果一场“内战”能以和平解决问题而结束，也是一种良好的结果。就怕彼此冷战不沟通，最后一方开始崩溃，而另一方感受到的只是无奈，最终矛盾升级无法调解，走到离婚的地步。

他们毕竟在一起经营婚姻十几年，却没有顾及到离婚造成的后果，比如对孩子的伤害，使得原本性格活泼的孩子变得敏感自卑，学习成绩下降，这是许多人离婚后最后悔的事情。

可是，后悔后想要复婚却也有一段漫长的路要走。离婚后大家还没有

建立起信任机制，双方都处在敏感期，稍微有些风吹草动又会分崩离析。

此故事中，女方有些后悔自己当初的决定，然后找心理老师疏导，决定挽回丈夫。这个过程也不容易，如果彼此的问题没有彻底解决，即便是复婚也难以找到幸福。

如果，离婚后想复婚，必须先调整好自己，规划一下自己，然后自我提升。

在婚姻家庭关系中最重要的是包容和理解。但是还有非常重要的一点就是，对于很多托付心态过重的人，特别想急于求成或者很难控制自己情绪

的人来说，最重要的就是改变自己固有的沟通模式。如果不发现自己的问题，一再把问题归结到对方身上，那么也是难以找回对彼此的信任的。

在改变自我认知观念的前提下，就是接纳自己的好并发现接纳自己的不好。客观地审视自己的问题，先解决自己的问题，再一起解决对方的问题，让双方达成共识，再说复婚的事情。

说来说去，就是婚姻中出现了矛盾，一定要想办法解决矛盾，而不是轻易就去离婚。