

# “姐弟恋”的温暖,不包含一个家

## 倾诉人的话

离婚后,我的人生跌入谷底。是弟弟的同学,用了很长时间将我拉出谷底。他像阳光一样温暖我,照顾我的五岁女儿,并承诺给我们一个家,让我重燃希望。可如今,他明明还在身边,我却感到比独自带娃时更孤单寒冷——那个曾照亮我的人,又亲手把我推回了迷雾里。这份绝望中盼来的温暖,究竟为何变了味?

**倾诉人:**赵女士,30岁,来自河北省,美甲美睫师。

**主持人:**阎品红,天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员。

## 遇见温暖,渐生情愫

离婚之后,我将自己全然埋入工作中,试图用忙碌掩饰心里的痛楚,内心仿若一片荒原,只有女儿的笑容能唤回些许生机。那段时间,弟弟常带他来家里做客,他便这样自然而然地走进了我们的生活,两年来始终安静地关心、照拂着我和女儿。

前年七夕,他向我表白了。我却无法燃起信心——他比我小六岁,人生正值芳华,而我历经烟火狼藉,还带着一个孩子。我婉拒了,以为这该是这段关系的终点。没想到,他却越发坚定地出现在我们的生活里。

他想着法子逗我开心,带我和女儿去郊游、看动画电影、吃冰淇淋。而我真正卸下心防,是在女儿深夜发高烧那次。他二话不说,抱起孩子就冲向医院,一路挂号、候诊、取药,全程紧绷着神情,直到孩子安稳睡去才松了一口气。那一刻,我看见他额角的汗,也看见自己心里冰封的某个角落,无声地融了一角。

一天傍晚,他认真看着我的眼睛,温柔地对我说:“你的过去我来不及参与,但你的未来,我想全程都在。我不在乎你的之前,也不在乎旁人怎么看,我在乎的只是你。让我给你一个更温暖、更有爱的家,陪你,也陪女儿,一起走向未来。”他眼神清澈而恳切,犹如夜灯塔光。我终于轻轻点了点头!

恍惚间我觉得,命运或许从未遗忘过我,它只是绕了一段远路,终究把该来的温柔,轻轻推到了我身旁。

## 谈婚论嫁,屡屡碰壁

确定关系后,我一心想要和他



天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团队

踏实过日子。他对我 and 女儿好,我也想尽早给女儿一个完整的家。

我提出见他父母,毕竟以结婚为前提的交往,总需得到长辈认可才能安心。然而,每次提及,他总是推托。他母亲生日,我提前备好礼物,他先是答应带我去,当天却反悔了。我很生气,追问原因。他说,母亲知晓我的情况后很反对,贸然前去不合适,要慢慢来,还称母亲的态度不影响他与我在一起。这些解释令我格外失望,觉得像是借口,也显得他缺乏担当。我甚至起疑,他是否只是和我玩玩。

一次在我家吃饭,我父母问他打算何时结婚,他当场回避。后来被我追问,才坦言不想欺骗,目前确实无法回答这个问题,甚至责怪我们逼婚,说自己年龄尚小,想再玩两年,经济条件也不够,无法现在结婚。

他的反应让我心寒。当初是他带我走出阴影,如今却不愿负责,而他家中反对的事,也从未主动告知。那一刻,我开始怀疑:他承诺的“家”与“未来”,是否只是随口情话,而我却当了真。

## 态度转冷,伤及孩子

最让我难受的,不是他的推托,而是女儿眼中的失落。

恋爱初期,他待女儿极好,经常陪伴玩耍,比亲生父亲还用心。女儿也视他为亲人,非常依赖。可不知从何时起,他对女儿越来越冷淡,总是不耐烦,态度也越发严厉。女儿曾小声问我:“叔叔为什么不爱跟我玩了?”我看着孩子稚嫩的脸,无言以对。

最让我痛心的是那次自驾游。刚上高速,母亲来电说女儿感冒发烧,一直哭着找我。听着电话里女儿沙哑的哭声,我心急如焚,让他掉头回家。他突然暴怒,猛拍方向盘吼道:“孩子真是累赘!我又没结婚,就得天天围着她转?又不是我亲生的!”

这句话让我心如刀割。我们原本要组成一个家,我的女儿不就是他的孩子吗?怎能说出如此冰冷的话?看来,他心里从未真正接受过我的女儿。

## 暧昧藏匿,信任崩塌

他的种种行为,让我对我们的关系彻底失去安全感。

他的朋友、同事都不知道我的存在,他始终维持着单身形象。总说:“恋爱是两个人的事,公不公开只是形式。”但这种被隐藏的感觉,让我活得像个影子。我曾发现他和前女友有微信交往,对方还说“有时间聚聚”。他解释和前女友至今仍是同事关系,在公司难免会一起合作。后来我在他单位群里的照片中,看到他在公司聚餐时和前女友坐在一起,还为对方夹菜。我与他争吵,他反而责怪我控制欲太强。

我发信息、打电话,他说我查岗。这让我没有安全感。去年立秋那天,他给公司的女同事、女客户都点了“秋天的第一杯奶茶”,唯独遗漏了我。这些细节让我恐惧,怕这份来之不易的幸福,只是他无聊时的消遣,从未真正属于我。

如今我不断自问,当初他说要照顾我一辈子的承诺,究竟有几分真心。他对我女儿的好,或许从一开始就只是表演。我看不清自己在他心中的位置,曾经掏心掏肺的信任和重燃的希望,如今只留下深深的疲惫与迷茫。

## 《爱情保卫战》节目

播出平台:天津卫视  
播出时间:每周二到周四22时  
在线观看:  
万视达APP、天津卫视微信公众号  
扫描二维码  
关注《爱情保卫战》官微和情感导师互动



本期主持人阎品红

## 情感导师 疗愈指南

### 正方观点

**阎品红**(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):男方的行为呈现出“追求期”与“得到后”的巨大反差。追求时,他通过关怀孩子来打动女方;关系确立后,便在核心责任上退缩:逃避见父母、回避婚姻话题。更关键的是,对孩子的态度也从“视如己出”变为直言“累赘”,这充分反映出他并未准备好接纳女方的全部,而且与其他异性界限模糊,也说明他更享受一段无需负责的陪伴,他的“温暖”仅限于没有压力的恋爱阶段。

建议女方认清现实,停止消耗,去追求一份光明正大、被坚定选择的爱。因为,当语言和行动持续矛盾时,行动才是唯一的真相。

**辛唐米娜**(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):女方正从一个被“拯救者”变成讨要承诺的“追问者”。男方的隐瞒关系、嫌弃孩子、与异性暧昧等行为,都指向他不以女方为荣,也不愿为女方扛起现实压力。男方享受的或是“拯救者”的角色感,而非真实的伴侣身份,女方因过往产生的“不配得感”,正被他利用。

女方需要的不是一个需要你委曲求全的男人,而是一个懂得珍视你与孩子的男人。建议女方果断离开,真正的爱,不会让你在怀疑与自我否定中枯萎,而会让你在尊重与呵护中绽放。

### 反方观点

**俞柏鸿**(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):这是一段存在现实落差的“姐弟恋”。男方作为更年轻、未婚的一方,对婚姻的责任感本就与女方不同步,他的犹豫反映了部分现实压力。女方的焦虑和催婚,可能加剧其退缩,形成恶性循环。

建议女方不必立即决裂,但需改变模式:停止“催婚式”沟通,给男方一段明确时间(例如半年),同时要求他拿出实际行动化解核心矛盾,例如如何做通父母工作、规划未来。重点观察他是否在为解决问题努力。若期限到后依然回避,便可无悔放手,就是要用明确的期限和具体的要求,取代模糊的等待和内心的煎熬。

**吕洋**(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):男方的行为,尤其对女方孩子的言论,确实过分。但这不一定意味着立刻分手,可建立一个“隔离观察”机制:暂时不分手,但必须分开居住。此举目的对女方有三:第一,保护孩子免受其情绪伤害;第二,让你从焦虑中抽离,重拾自信;第三,检验他的感情,当他无需承担日常责任时,是否还能持续关心、尊重你,并积极规划未来,用半年到一年时间观察。

在此期间,女方需专注于自我成长,设置清晰底线,分开的物理距离,是看清感情本质的最好试金石。