

# 双胞胎的福气,成了我的孤岛

## 倾诉人的话

别人都说我有福气,生了一对双胞胎儿子,可只有我知道,这“福气”是一座名为“完整”的孤岛。我日复一日孤军奋战,老公的归来并非依靠,而是争吵和敷衍;我独自吞咽育儿的辛劳,他却对别的女人热情似火。虽然所有坚守都是为了孩子,可这场以爱为名的漫长煎熬,早已碾碎了我的一切。



天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团队

**倾诉人:**章女士,32岁,来自吉林省。

**主持人:**赵川,天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员。

## 每天孤军奋战, 心比冷月还凉

冬天夜半的月光,像掺了冰似的,透过窗帘落在婴儿床的栏杆上,泛着冷幽幽的光。我刚把哭闹的小宝哄睡,怀里那点热气还没散尽,床上的大宝就一脚把被子蹬开,皱着小眉头哼唧着找妈妈。我挣扎着起来,肩胛骨那股酸疼顺着脊椎往下窜,胸口也被小宝吸得发疼,每动一下,都像有细针在扎。这就是我,一个双胞胎妈妈的日常,身心早就被磨得只剩惯性的疼了。

我和老公的婚姻,早就是一副空架子了,全靠“给孩子一个完整的家”这根细线吊着。他在市区的工厂上班,平时住宿舍,我守在郊区的小屋里,围着两个孩子转,有时仰仗我妈过来帮忙。

分开住的日子,熬着熬着就成了习惯。一开始,他晚上还会打个电话,问我吃了没,孩子闹不闹,听着还有点热乎气。可从前年起,这电话的问候就好像我求来的东西。我打过去,要么是那边吵吵嚷嚷的酒局背景音,要么就是他冷冰冰一句“忙着呢”,然后就是嘟嘟的忙音,像个重锤砸得我心口发闷。

他每月仅回家一次,可回来后要么瘫在沙发里刷手机,要么没说两句就跟我争吵。我抱着好不容易睡着的孩子,缩在沙发角落,看着他紧闭的卧室门,眼泪吧嗒吧嗒往下掉,连哭都不敢出声,怕把这“偷”来的片刻安宁惊醒了。

## 他的虚拟世界, 竟有个“老婆”

女人的直觉很准,老公的敷衍,就像一层窗户纸,轻轻一捅就破。

前年上半年开始,他的电话越来越少,微信回复从秒回拖到隔夜,连想让他看看孩子的视频,他都推三阻四。我心里慌,也开始魔怔似

的想查他手机——我太想找到一点点“他还在乎这个家”的证据了。

那天晚上他难得回来,喝得醉醺醺的,倒头就睡,手机屏幕还亮着,就搁在床头柜上。我手抖得厉害,滑了几次才解锁。一个个软件翻过去,一个刺眼的备注猛地撞进我眼里——“老婆”。我攥着手机,手抖得停不下来,呼吸都带着颤。

我使劲把他推醒,问:“你有几个老婆?”他迷迷糊糊睁开眼,扫了一眼屏幕,嘴角一撇,居然扯出个不耐烦的笑:“你大惊小怪什么?游戏里绑定的CP,就是个随便叫叫的代号,至于吗?”然后又无所谓地接着睡。我觉得心脏像是被一只手狠狠攥住了,疼得喘不过气。

我忽然注意到,他平时最爱刷的抖音不见了。我鬼使神差地重新下载,用他手机号登录上去——那些没删干净的聊天记录,像一把把淬了冰的刀子,直往我心里扎。“我想你”“晚安宝贝”……隔着屏幕都让我浑身发冷。还有他半夜在宿舍光着膀子、叼着烟,特意拍给人家看的视频截图;为了哄对方开心,居然还编了个“没网了”的假截图来解释自己回消息慢。

于是,我用他的口吻给那女人发了句:我老婆发现咱俩的聊天记录了,想离婚。你猜人家回什么?轻飘飘一句:早让删掉可你不听,她啥样人你不知道?都有俩孩子了,凑合过呗。这话像盆冰水,把我从头到脚浇了个透心凉。原来在他,甚至在他的“红颜知己”眼里,我早就成了个可以随便背后说道的累赘。

## 婆家袖手旁观, 还往心里撒盐

出轨的伤疤还没结痂,婆家的冷漠又像寒冬里的雪,一层层压下来。

生了双胞胎后,家里开销像开了闸的水,止不住地流。我想出去上班,就和老公商量好,让我妈和婆婆各带一个孩子,他答应得很痛快。婆婆在电话里也说得特别好听:“放心,肯定帮你把孩子带好。”

副刊专刊部电话:23602884 2026年1月20日 星期二



本期主持人赵川

## 情感导师 疗愈指南

### 正方观点

**曹鹤阳**(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):婚姻是两个人的协作,而非一方的独奏。当前女方的困局,需要双方共同直面并调整步调,这需要极大的耐心与诚意。必须认识到,父母是孩子观察世界的第一面镜子,冷战与冲突会深刻影响孩子未来的安全感与对爱的认知。

男方必须切实承担起责任,增加有效沟通与情感投入,将关怀拉回家庭,用行动弥补长期的缺席;女方在倾力付出的同时,也需有意识地关注自我成长,逐步重建内在力量与独立的生活圈层。双方应尝试以理解替代指责,在磨合中为婚姻寻得新的出路与持久的平衡。

**辛唐米娜**(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):维持婚姻的关键,根本在于男方的彻底觉醒与实质担当。女方面对双胞胎的养育重压,身心俱疲,其情绪崩塌源于付出长期被漠视与孤独。若男方仍有维系家庭的意愿,必须立即停止一切敷衍与背叛行为,用具体行动补偿缺失的家庭责任,并正视妻子的情感需求。

同时,男方必须彻底斩断外界不当联系,以绝对的坦诚和持续的陪伴,重新筑建女方的信任与安全感。女方的价值与光彩,不应因婚姻而褪色,需要被看见、被珍惜。

### 反方观点

**俞柏鸿**(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):当“完整的家”仅剩形式空壳,以孩子为名勉强维系,这可能是一种以责任为掩饰的悲哀。

孩子成长在父母的冷漠与争吵中,实则生活在情感压抑的牢笼里,这并非健康的成长土壤,反而会扭曲其认知。待其成年知晓真相,未必感激这份“牺牲”,甚至可能产生怨恨。真正的为孩子着想,是提供稳定、健康、有爱的成长环境。若感情确已消逝,女方勇于“放手”远比相互消耗的“凑合”更具担当,也是对守护孩子本心更负责任与智慧的选择。

**瞿玮**(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):男女双方若真正为孩子长远计划,首要任务是各自活出健康、积极的状态,这本身就是最好的家教。

建议女方可暂将婚姻问题搁置,聚焦自我重建:通过技能提升增强经济与心理独立能力,这是摆脱困境的坚实基石;在育儿中规划专属时段,用于必要的自我调节与高质量陪伴。同时,与男方进行清晰而冷静的沟通,设定界限,要求其展现修复关系的诚意与具体行动。若男方仍无法共同成长、履行义务,那么结束已无法提供支持的婚姻,本身就是对孩子的一种正面教育,教会他们尊重自我价值,勇于追求应有的幸福、自由与尊严。

### 《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

