

想谈一场“满分”恋爱，却被屡屡“扣分”

倾诉人的话

我们在社交平台认识。他发了张肌肉照，我点开一看，彻底沦陷。他是健身教练，长相和身材百分百长在我的审美点上。

追他那会儿，我每天点赞评论，研究他的作息，只为多聊几句。好不容易在一起后，我满眼都是他，恨不得揉碎自己融进他的生活。后来才知道，他心里一直“住”着一个女人，已经四年了。我试着包容，并讨好他前女友和他的兄弟，只想让他看到我的好。我只是想谈一场“满分”的恋爱，可换来的却全是不耐烦和指责。

倾诉人:小王,女,24岁,来自天津,兼职酒吧营销。

主持人:侯轶轩,天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员。

一句真心话像扎进一根刺

我和他恋爱三个月的时候，朋友来我家聚餐，吃完饭大家玩“真心话大冒险”游戏。

轮到她，有哥们儿故意问：“你现在最爱的女人是谁？”他靠在沙发上，轻描淡写地说：“上大学时的校花吧，大一我看见她就喜欢上了，为了她才去健身。每年到了她生日我都送礼物，坚持了四年，中间谈了两个女友都没断过。”他说得特别自然，我坐在旁边，手里端着杯子，整个人像被泼了一桶冰水。

朋友们都在起哄，我也跟着笑了一下，但那笑僵在脸上。

回去路上我一直没说话，憋到快到家才对他：“你当着我面说一直喜欢别的女人，还说心里到现在还给她留位置，你想过我的感受吗？”我感到眼眶发热，“我这人做什么都想拿满分，感情也一样，容不得你心里还想着别人。”他皱起眉头：“我都坦白了，还不够真诚？我对她就是欣赏，又没去撩骚，哪个男人心里没点念想？”

原来我拼了命想拿满分的这张答卷，在他那儿，不过是道可答可不答的附加题。

我挤进了他的交注圈子

自从知道这件事后，我心里那根刺越扎越深。我总偷偷翻他手机，翻到了他两个前女友的微信。我了解到，这两个女孩都是在他还惦记着那个“女神”时跟他在一起的。我也不知道哪来的冲动，一个个私信过去，说想聊聊。

发出去就后悔了，觉得挺丢人，可没想到她们都回我了，互相加了微信。有个女孩说，她也为这事儿闹过，闹累了就分了；另一个说，他就这样，心里永远有个白月光，你越闹他越躲。

不光如此，我还加了他好几个



天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团队

哥们儿的微信。他们去酒吧，我帮着攒局；谁过生日，我提前挑好礼物送去。我就是想让他朋友们了解我，别总觉得我矫情。

可他知道以后，整个人炸了：“我一跟你吵架，你就跟我前女友吐槽，还去讨好我朋友们。现在前女友骂我，朋友也开始说我，弄得我里外不是人。你真该去看看心理医生！”

我听了心里特别委屈。我做这些，还不是为了跟他好好的？他根本不懂我，看不到我的难受，看不到我为这段感情拼了命地想办法。

他的工作触碰到我的底线

作为健身教练，他每天要带会员。有些女会员经济条件好，他不仅要教人家怎么练，还得陪人家聊天、提供情绪价值。

我看了心里特别不舒服，为了让他换个环境，我托人给他介绍礼仪模特的工作，挣钱多也体面。结果有一次活动，他跟一个女队友组队，竟把我送他的那支护唇膏借给她用。那是我专门给他买的，他知道我有多在意。

我的闺蜜在现场看到后告诉了我，我气得快疯了，找到他发火，让他跟那个女人断交。他答应得很痛快，看上去也很诚恳，我以为这事就翻篇了。

结果不到一个月，我发现他和那个女人又一起出现在一个伴郎伴娘的活动里，事先也没告诉我。事后我压着火问他：“你知道我的底线吗？”他一脸委屈，声音里还带着不解：“都是为了赚钱，伴郎伴娘组队不是很正常吗？我什么都没做，我知道分寸。”我看着他，忽然不知道该说什么。

他什么都没做，可他又做了那么多我不愿意的事。

我要的偏爱变成了奢望

我承认，我就是那种高需求恋爱型人格——想要陪伴，想要被偏爱。他去健身房上班，我只要没事就陪着，安安静静坐在休息区等他，一坐就是两三个小时。

可我想让他陪我去酒吧上一天班，他就说累，从来不愿意。有一天我撒娇求他陪我去，他一直玩手机，头都不抬。我撒了好几次，他说我无理取闹，让我把酒吧工作辞了，说“早看你干酒吧不顺眼了，那是正经人去的地方吗？”

我终于忍不住问：“你开始对我那么好，可现在一点包容都没有，一点偏爱都没有了。”他冷冷回了一句：“你也不看看你自己现在成什么样了。”

我跳过他加他妈妈的微信

为了证明我是真心想跟他走到结婚的，我做了一件后来自己认为特别蠢的事——我跳过他，主动加了他妈妈的微信。

我花了一整晚做了一个PPT，把我自己从头到脚介绍了个遍。放了照片，写上985本科、钢琴十级、播音主持十级，能赚钱，会做饭。也诚实地说了自己的缺点——太黏人，占有欲太强，但都是因为太在乎他了。我就想让他妈妈知道，我是认真的，想跟他结婚，不是随随便便的。

他知道之后，整个人都惊了，瞪着我大吼：“你怎么能直接找我妈？她当时都蒙了，问我你是不是有什么问题，我该怎么回答？你这么做，尊重过我吗？”

此后，我俩总是争吵，我觉得我做的每一件事，出发点都是好的，就是太爱他了。可他觉得我偏执、控制欲强，让他喘不过气，感觉我一直在把他往外推。

我也不知道怎么了，明明那么爱他，怎么会搞到这个地步！



本期主持人侯轶轩

情感导师 疗愈指南

正方观点

侯轶轩(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):这段感情的症结,表面看是女方的情绪失控,但根源实为男方的虚伪。他口口声声标榜“坦诚”,却当着女方的面公然宣称心里装着别的女人。这根本不是坦诚,而是以“真诚”为名的情感霸凌,是对女方尊严的践踏与羞辱。女方的讨好与纠缠固然显得极端,但这恰恰是她在长期情感冷遇中,为求一丝安全感所做的绝望挣扎。

若真想携手未来,男方必须用彻底的了断和切实的行动来重建信任。爱一个人,不是嘴上说“我对别的女人什么都没做”,而是行动上懂得“我该为你避嫌”,即要有最基本的边界感。

阎品红(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):女方的过激行为,无论是制作PPT,还是试图渗透男方全部的社交圈,看似疯狂失控,实则是她在感情中深度投入、极度恐惧失去的投射。这份深情本身没有错,错只错在她爱得太用力,以至于失去了分寸。而这段感情真正的刺痛源,始终是男方那套暧昧不清的“深情念旧”的说辞。

若双方感情还想维系,男方必须彻底摒弃“我心里永远有个位置给她”这类伤人话语,如果做不到一心一意,就不配拥有这个满眼是他的女孩。

反方观点

雷明(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):这不是正常的恋爱,而是女方对男方发起的一场精神围困。她不是在建立亲密关系,而是在攻占男方领地:监控前女友、渗透兄弟圈、介入母子关系。这种全方位、无死角的控制,早已超出了爱的范畴。男方心中是否有别的女人已不重要,因为任何人在这种令人窒息的控制下,本能反应都只会是逃离。

男方那句“你看看你自己现在什么样”虽然刺耳难听,却道破了真相——女方已在这场感情中彻底迷失了自我。男方如果及时止损,对女方而言反而是种解脱:人只有先学会完整地拥有自己,才有能力去爱别人。

瞿玮(天津卫视《爱情保卫战》情感疗愈团成员):这段恋情早已病入膏肓,核心在于女方追逐的是对男方疆域的绝对占有。她把男友的世界视为待征服的领土——前女友、朋友圈、至亲,皆需插上她的旗帜。这已不是恋爱,而是令人窒息的情感围剿。感情本是两个人的结伴而行,而不是一个人对另一个人的全面占领。

男方处理过往的方式确有不当之处,但女方这种不容许有丝毫死角的控制欲,早已将感情推入了死胡同。双方最理智的选择就是立刻止损,因为健康的爱情源于彼此吸引的光芒,而非围追堵截的牢笼。继续纠缠下去,只会耗尽彼此最后的体面与尊严。

《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

