



主持人:红娘婉儿

想接住你的婚恋情绪
也想见证你的美好相逢

婚恋路上,不少单身男女难免遭遇种种困惑:该如何拿捏择偶标准?怎样把握相处边界?面对迟迟未至的缘分又该如何自处?十堰晚报红娘特开设互动话题专栏,邀请专业“婚恋助力团”答疑解惑、分享观点,帮助单身朋友理清婚恋认知,遇见更适合自己的良缘。

一段感情,为什么慢慢就变了味?



图片由AI生成

很多人都有过这样一段遗憾的感情际遇:初见满心欢喜,朝夕相伴总有聊不完的话题,相处轻松又甜蜜,满心笃定,以为这份爱意能够长久相守。可不知不觉间,感情悄悄变了模样。彼此的话题日渐稀少,无端的误会不断累积,曾经的温柔包容,慢慢变成琐碎争执;满心的期待反复被消耗,最终只能遗憾分开。

历经感情的渐行渐远,不少人都会陷入迷茫:好好的一段缘分,究竟是哪里出了偏差?告别错的人,在下一段感情里,我们到底想要遇见什么样的伴侣、奔赴怎样的相处状态?本期互动话题:好好的一段感情,为何会慢慢变味?经历过感情走散后,你是否依然清晰自己理想的伴侣模样?

■记者 杨天娇

热情慢慢褪色,争吵反复消耗

“红娘,我之前那段恋爱,刚开始真的特别好,身边朋友都羡慕我们。”上个周末,会员小周来到十堰晚报红娘工作室,谈起上一段感情,语气满是惋惜。她安静坐在沙发上,指尖轻轻摩挲着水杯。

“我们是朋友介绍认识的,算得上一见钟情。刚在一起时,他会主动分享日常,周末相约吃饭散步,大小事都愿意跟我说。”小周回忆道,那时候两人眼里都是

彼此,就算产生分歧,也愿意坐下来好好沟通。可恋爱一年多后,变化悄然出现。

消息回复越来越慢,彼此的分享欲一点点消退。从前无话不谈,后来只剩简单的“嗯、好、忙”。遇到矛盾,温和沟通慢慢变成争执。起初只是拌嘴,吵到后面,便开始翻旧账、说出伤人的气话。争吵结束,两人又陷入冷战,谁都不愿先让步。

“我也试着主动沟通,问他是不是

哪里不舒服,可他总说我想多了,没必要揪着小事不放。”小周叹了口气,“我以为只是感情的平淡期,熬过去就好了。慢慢才发现,每次争吵,问题都没有真正解决,只是暂时搁置。同样的矛盾反复上演,每吵一次,心里就凉一分,慢慢耗尽爱意,最后和平分手。”

分手后,小周陷入迷茫。她反复复盘这段感情,说不清症结到底在哪儿,明明开局很美好,为何两人最终走散?

不是突然不爱,是争吵后缺少修复

小周的困惑,也是不少经历分手的年轻人共同的难题。红娘婉儿发现,感情变质大多不是一瞬间发生的,而是日积月累的结果。不少情侣初期相处合拍,可随着时间变长,各自的生活习惯、处事方式、价值观念慢慢显露。

“刚开始,大家愿意包容,想把最好的一面展现给对方。”婉儿说,相处久了,有人不再用心经营。意见不合就起争执,争吵过后不愿复盘,只会赌气回避。分享欲下降、缺少共情、遇事对立,一件件小事不断累积,失望感层层叠加。

婉儿说起男会员小李的故事。小李和前女友相恋两年,最初十分甜蜜。但男生习惯吵架后沉默回避,女生则希望争执过后及时沟通。争吵时

双方情绪上头,脱口说出狠话;争执结束,男生陷入沉默,女生独自承受委屈。一开始女生愿意等待、主动和解,可一次次争吵后,相处模式始终没有改变,期待不断落空。

“没有谁犯下原则性错误,但每次吵架都像互相拉扯,吵完问题依旧摆在原地。”小李的前女友曾这样对红娘倾诉。两人还维持恋人身份,相处氛围却已改变,亲密感慢慢流失。直到最后,双方都倍感疲惫,选择放手。

婉儿说,很多人以为感情变淡,就是不爱了,事实并非全然如此。情侣之间有争执很正常,真正可怕的是争吵之后缺少修复矛盾的能力。很多时候,是两个人没能同步成长,经营感情的方式

跟不上彼此的节奏:一方希望争执后好好沟通,一方只想逃避矛盾;一方渴望互相体谅,一方习惯言语对抗。

婉儿说,还有不少情侣经历感情走散后,陷入自我怀疑,心生迷茫。有人把择偶标准定得过高,害怕再次陷入无休止的争吵;也有人灰心意冷,觉得找个人“差不多就行”。

婉儿认为,经历一段在争吵中慢慢变淡的感情,未必全是坏事。分手后的迷茫期,正是认清自身情感需求的契机。要分清:当初感情变淡,根源是冲突后不懂修复、缺少共情,还是双方本身三观不合。两个人可以有分歧,偶尔发生争执,却不能反复争吵、拒绝修复矛盾。



专家
点评

人生若只如初见

很喜欢纳兰容若的词:“人生若只如初见,何事西风悲画扇?等闲变却故人心,却道故人心易变。”在我看来,之所以觉得爱情变味,是曾经汨汨流淌的爱之泉在刺骨的寒冷中冰冻,以至于枯竭。双方在争吵中不断攻击与指责,纠结于对错,只站在自己的角度思考问题,没有换位思考的能力,最终吵赢了

架却伤害了情,只剩下疲倦。

其实,相爱的人不会在时光中走散,吵架只是磨合的过程,只表达诉求,不宣泄情绪,更不会将吵架当武器,肆无忌惮地攻击,彼此不断修复自己,共同寻找解决问题的方式,在磨合中成长,让两颗心越来越近,爱情得以升华,在漫漫人生路上有了风雨同舟的勇气。

吵架不可怕,冷暴力比吵架更具杀伤力。拥有爱的能力,学会良性沟通,是经营亲密关系的秘诀。让渐渐冷却的心热起来,让爱如初恋时那样美妙,需要大智慧。不断修复关系,不断自我成长,爱情即使保持不了滚烫的温度,却能结出累累硕果。

国家二级心理咨询师杨箫瑟



晚报红娘
客服微信号