

你发现自己被情绪霸凌了吗

□ 妮敏

男朋友又在跟我抱怨他的同事了，大同小异的矛盾、熟悉的刻薄、重复的咒骂。我却感到放松和安心。因为在这个时候我只需要扮演一个倾听者，不时附和，重复他重复的咒骂，感同身受他的气愤。

其实我才不在乎，甚至很高兴。好希望他每天都能被这些人惹生气，这样的话一切会简单很多，我只用负责扮演一个永远站在他这边的好女孩角色。

其实他那些同事并没那么坏。他自己作出来烂摊子，还要赖别人不给他收拾干净。他更应该想想怎么去解决这些问题，而不是跟我这个外行抱怨。但是我才不要挑明，我只是想倾倒情绪垃圾。并且他眼里的戾气充满着一种警示意味：如果我唱反调，那么我将会成为他新的咒骂对象。

所以，都是别人的错

男朋友当然不会指着鼻子骂我了，如果他指着鼻子骂我，我就有理由恶狠狠地骂回去。我们大吵一架，吵得浑身都是汗，像是下一秒脑袋就会爆炸。他很给我留面子的，只会冷暴力我。对我说的话报以阴阳怪气的冷笑，对我的讨好行为保持冷漠，否定我的一切。我永远不知道下一次惹怒他是什么时候，只能凭借经验减少惹怒他的次数。

就像有次我们本来是开开心心去旅游的，因为出门前他磨蹭了一会，所以差点没赶上飞机。我就随口一提“咱们应该早点走的”。他迅速拉下脸来，说：“所以都是我的错吗？”然后是喋喋不休地声讨。还有很多类似事件，反正决不能说是他的错，虽然我明明知道这个锅本来就是他的。

每次他冷暴力的时候，我都好希望他能早点原谅我，或者有别的什么办法摆脱这种处境，哪怕很极端。

他其实也算是善良的人

我讨厌上班。但男朋友找茬儿的时候，我就特别乐意上班。但他心情好的时候，对我也挺好的。像有次在街上我被骚扰，他立刻察觉到而且把那男的赶跑。他会留意我的喜好，和他说的很多小事他都会放在心上。

他也算个很善良的人。有天我们遇到一个大晚上还在挑着担子卖花的奶奶，他为了让奶奶早点回家，把担子里剩

下的花全都买下来了。他说可惜不是玫瑰，不然也太适合求婚啦。

他未来的规划里总是有我。逛宜家的时候，他会一边看那些样板间，一边絮絮叨叨我俩将来要把家装成什么样的。他对我挺好的，我不断地对自己这样说，没有什么关系是十全十美的，只要我努力，这段关系会越来越好的，磨合得久了以后总会合拍的……

我的情绪不重要

会越来越好吗？等着这段关系变好，还不如等着继承你不知在哪里的远房亲戚一个亿财产靠谱。

这段关系最后以他要换地方工作所以“和平分手”而结束，可见他的未来规划其实是个公共厕所，人来人往。

脱离这段关系后，我才明白自己遭受的其实是情绪霸凌，冷暴力只是情绪霸凌的表现形式。他将自己的情绪凌驾于我之上，我的情绪成了附加的、不重要的。

所以我小心说话做事，害怕犯错，隐藏自己的真实想法，掩盖自己的真实需求，只为了让他开心。因为他开心了，我才能被允许开心，就像恩赐一样。

但开心并不应该是恩赐。就像“对你好”并不是什么稀有罕见的品质一样，如果两个人互相尊重，那么这一切都是自然而然发生的。

现在想想那段时间，感觉整段回忆都是灰蒙蒙的。虽然这是段恋爱，我们可能在一开始也是相爱的。爱有很多不体面的地方，但这绝不是情绪霸凌的理由。坦诚地说，尽管已经分手很久，这段有害关系依然对我造成了很不好的影响。在后面和其他人相处的时候，我甚至会不由自主地成为情绪霸凌那一方，伤害别人，也给自己带来痛苦，这太糟糕了，真的。

我很后悔没有在第一次被冷暴力、找他沟通结果被甩锅的时候，就果断分手。

所以，无论是恋爱还是社交，当一段关系让你感到不舒服、沟通过后无效，甚至在沟通后让你感到更加不舒服的话，请尝试停止吧。这段关系不值得你努力维持。

你不是任何人的附加，当没有人在意你的时候，你应该加倍在意自己。



为什么，要我经历这种生死两茫茫

□ 倪昱

他走了，因为脑癌，从做手术到离开，刚刚好3个月。

之前我一直觉得自己就像有主角光环一样，生长在和谐的家庭，从小到大一切顺利，刚好情窦初开的年纪又遇上了他。我们是在游戏里认识的，当年很火的手游。我们相距1400公里。外婆去世，我很难过，他说我们视频吧，看看我你就开心了。打开视频后，我吓得直接挂掉，连挂了3次。不是因为他丑，而是因为我从来没想到他这么帅，很干净清爽的男孩子。一年后我们见了第一面，原以为网恋都是见了就没什么好说的，结果一见面就像谈了很久的恋爱一样，牵手都那么自然。每一个假期我们都会见面，5年了，我们觉得仍然在热恋，一直都有无数的话题；吵得再厉害，不超过半个小时就会和好。

后来他说总是觉得闻到很难闻的味道，幻嗅。以为是鼻子的问题，他不停地跑医院。放假了，我看他，他的幻嗅奇迹般消失了。我们开心地计划着未来。

一个早晨，他说头痛欲裂，双眼通红，甚至走路都不稳，直到下午一直昏睡。家里瞒着他，我却通过医生知道了真相

——脑胶质瘤，晚期。回到家，他前一天还在向我要赖要西瓜吃，后一天直接昏迷，一句话都没有能再说。

他的情况越来越糟，靠胃管维持生命，我每天搜索什么流质食物好，做好、搅拌、过滤，再输给他。没有用。有一天，他开始呼吸困难，第二天凌晨，三点零六分，他走了。我简直不敢相信，感觉他依然是安静睡着的样子，掀被子的手都在颤抖。他要被送去火化了，我几次都掀起帘子看他，看他安静的样子，除了嘴唇白一点，其他一点变化都没有，他才21岁啊！

他化作灰烬，我逃也似的拉着行李箱准备离开。下午他的骨灰盒就放在了路边，他们的风俗就是把骨灰盒放一周，再送上山。我觉得他还在，我担心他一个人在路边会不会孤单。其他人都去吃饭了，我站在路边陪着他，对他说：“等你的墓建好了我就来看你，别担心，到时牛肉干带给你吃。”他生病后一直吵着要吃牛肉干，可惜没吃到。最后昏迷的两个多小时更是一点水都没从嘴里进。

再次踏上回去的航班，可惜这次却是天人永隔了。

别样的爱

男欢女爱

□ 舒曼

“老公，你明说，你在外面是不是有了新欢？”雯雯终于爆发出来。

“老婆，你啥意思？我是什么人你还不清楚？”大伟懵了。

“那你说说，那个琪琪是怎么回事？她为什么对你、对我们家宝贝特别好？”雯雯打破砂锅问到底，“我又不傻！”

“跟你都解释过多少次了！琪琪，就是公司新交往的一个客户，供货商！你怎么就那么多疑呢？”大伟委屈得不行。

雯雯其实很自卑。丈夫大伟长得高大英俊、自主创业有声有色，不算是大老板吧，也是不折不扣的成功人士。而雯雯相貌、能力都很一般，因此，她不时总担心自家优秀的男人。

二

5岁的儿子贝贝，是雯雯的心头肉。真是捧在手里怕摔着、含在嘴里怕化了的那种。4岁那年，贝贝患了一场难以治愈的眼疾，一双眼睛几近失明！恰好有位小女孩遭遇意外车祸夭折，家属捐出了极为宝贵的眼角膜，贝贝这才逃过失明厄运……在雯雯心中，老公和儿子，是她拼命要保住的，谁都不能碰。

却不成想到，这段时间，居然，居然，有一个叫琪琪的女子，突然走近了老公大伟的身畔。

“贝贝，妈妈这段时间外出培训学习，爸爸把你照顾得好吗？”出门一个月一回到家，雯雯就把贝贝抱在怀里又亲又吻，不放心地向儿子了解大伟带着他可尽责。

“琪琪阿姨对我最好！她会到幼儿园接我，还带我吃肯德基、逛游乐场！”孩子口无遮拦，实话实说。

琪琪？雯雯立马高度警觉。“贝贝，这个阿姨长得漂亮吗？”雯雯再问。“很漂亮哦！”贝贝不撒谎。雯雯一听，心中一沉。

晚上，有了心思的雯雯对大伟旁敲侧击：“老公，我不在家的这段日子，你好辛苦哦！每天接送贝贝，你累不累？”孰料，大伟却嘟囔着说了句“还行吧”，随后，就翻过身子，打起了呼噜……雯雯的心，一时间变得拔凉拔凉。但，她没“打草惊蛇”。

第二天，雯雯悄悄地来到大伟公司，她看到，一个漂亮女士，居然正陪着贝贝在玩玩具，两个人，竟亲如母子！更让雯雯意外的是，老公大伟推门进入后，和那个名叫琪琪的女子，一起逗弄着笑得欢天喜地的贝贝！

雯雯感觉到了强烈的危机。这个琪琪，显然，不仅迷住了大伟，还骗取了儿子贝贝的信任和欢心！雯雯觉得，她必须尽快搜集证据，再不反击，就晚了。

三

雯雯决定先礼后兵。她通过贝贝，将琪琪约了出来。“谢谢你这段时间替我接送我家贝贝！我呢，为了表达我这个做母亲的心意，买了几件小礼品，请你务必收下！”说完，雯雯将LV的包包等礼品送到琪琪手上。琪琪愕然，坚辞不收。按照琪琪的说法，她就是单纯地喜欢贝贝，作为大伟的朋友，偶尔帮他的忙接送贝贝而已。

雯雯相信这番话才怪呢。无利不起早。这世上，哪有无缘无故的爱？

“把琪琪赶走！有她就没我！”雯雯向大伟发出最后通牒。

“这到底是个什么情况？”大伟一头雾水。

“我不在家的时候，都是琪琪帮你接的贝贝？是不是？”

“是的。因为我忙。正好这段时间她在我们公司，就顺便帮我接贝贝了。怎么了？”大伟还是不解。

“你为什么不对我说实话？她凭什么这么热心？”

大伟语塞。

一气之下，雯雯回了娘家。她打定主意：琪琪不离开，她就不和大伟过！

四

“雯雯，你真的误会我和大伟了！”从大伟口中了解到这场家庭风波后，琪琪主动找到雯雯，澄清一系列的误会。

“你知道为贝贝捐赠眼角膜的那个捐助人，是谁吗？是我表姐的女儿，名叫小莉！六岁的小莉和我的表姐一次骑电动车外出，途中不幸遇上车祸，母女两人受伤过重双双身亡。”琪琪的介绍，让雯雯听得心惊不已，“后来，通过红十字会牵线搭桥，小莉的眼角膜，移植给了你家贝贝！”

“对不起！”雯雯听完琪琪所说，恍然大悟。

雯雯终于明白琪琪为何对贝贝那么疼爱。是逝去的小莉和贝贝一起，两个人继续好好地看着这个美丽的世界呀！

“也怪我，没和你们说清真相，让你心生误会。”琪琪自责，“原本，我是不想说出这一切的。但事已至此，不说也不行了。希望你们夫妻多多理解！”

“只怪我心胸太狭隘！”雯雯哭了，她紧紧抱住琪琪说，“我永远珍惜这种爱！”