

两位银川青年的爱情启示录

记者 王敏

在爱情的长河中，每个人的故事都是独一无二的篇章。当我们翻开这些篇章，你会发现，爱情的旅程总是充满了挑战与选择，它不仅仅是心跳加速的悸动，更是一场关于成长、自我认知和价值观的深刻探索。本期，通过两位银川年轻人的真实故事，我们看到了不同婚恋观在他们的生活中绽放光彩，这束光彩引导着他们走向成熟与幸福。

遇见自己

一路奔跑，一路朝阳，
就是要遇见更好的自己。

心理热线：15595169923(微信同号)



资料图片

故事

采访这天，在银川新开的一家文创工作室，29岁的林夏(化名)正在给贺兰山岩画主题笔记本绘制封面。三年前，林夏从上海回到银川。这个曾因失恋暴瘦十斤的姑娘，用三年时间完成了从都市白领到独立设计师的蜕变。

“很多人觉得办公室恋情像偷吃糖果，但我和前任顾远(化名)的故事更像一杯放凉的卡布奇诺。”林夏摩挲着咖啡杯沿说。

2018年，在上海某广告公司的茶水间里，策划总监顾远的衬衫被林夏不慎沾了咖啡渍。这场偶遇，顾远与林夏互加了微信。两人在深夜加班时共享外卖，在提案成功后溜去外滩看日出。“他说喜欢我设计的儿童绘本里有星空，却在我想转行做独立创作时皱眉说‘不稳’。”

2022年的一场病，成为两人感情的转折点。那年刚入秋，林夏连续加班后高烧39摄氏度，“凌晨三点我难受得睡不着，发信息给他，他隔了八小时才回一句‘多喝热水’。那一刻我突然看清，我们像两个拼图，看似契合却嵌不进对方的人生蓝图。”林夏说，她需要关心时，他的话越来越少，但对于她的人生规划，他却总是唠叨个没完，那种没有边界的干涉，让她越来越不舒适。

两人的分手异常平静。梅雨季的高铁站，顾远把准备求婚的戒指换成道歉信：“你说银川的星空比上海明亮，可我的战场在这里。”

回到银川后，林夏每周会去老年大学教绘画，自己创业开了工作室，日子过得无比充实。“上周有个失恋女孩送来前任送的机械键盘，我帮她改造成了岩画拓印工具。”阳光从雕花窗棂斜射进来，照在林夏新染的栗色头发上，“遗憾也可以很美。爱情本不该是人生的必答题，那些错付的真心，最后都成了滋养自己的财富。”

心灵
回声

国家二级心理咨询师李薇：

林夏，相信这段感情已经在你的生命中留下深刻的印记，它教会你一件重要的事：爱情不是雪中送炭的救急物资，而是锦上添花的生命馈赠。我们要找的是并肩前行的人，而不是想要控制对方人生的人。

听到你说“帮一个失恋的女孩把前任送的机械键盘改造成岩画拓印工具”时，我觉得你真的是个有趣的人，你这样有趣的人，值得拥有最好的爱情。勇敢去爱吧，下次遇到心动的人，不妨带他去你的小世界坐坐，能读懂这些故事的人，才会明白你灵魂里沉淀的星光。

专业
解析

●清醒止损：林夏在发现和顾远价值观冲突后及时抽离，如此注重精神契合，也是“90后”在爱情观上的集体特征。

●成长型思维：林夏将情感创伤转化为创作素材，符合积极心理学中的“创伤后成长”理论。建议失恋青年通过技能学习、社会服务等建立新价值锚点。

●未来规划：在恋爱过程中，两人可以坦诚讨论彼此对生活和事业的规划，只有节奏一致，才能收获稳定的感情。

故事

最近，29岁的银川小伙陈默(化名)正忙着装修婚房。还有三个月，他就要迎娶相恋十年的大学同窗晓芸(化名)。新房墙上的世界地图钉满彩色图钉，记录着两人跨越12万公里的爱情轨迹。

“当年闹分手时我拉黑了她所有的联系方式，唯独没删我们两人的共享文档。”陈默点开名为《经管楼407》的在线文档，最新修订记录停在十分钟前——晓芸刚添了条“婚纱照选蓝色背景”。

2015年春天，陈默和晓芸在武汉念书时，因统计课组队相识相恋。“我们能算出股票走势，却算不清未来。”毕业后，陈默南下深圳从事金融分析，晓芸北上读研。那时候陈默经常出差、出国，每次去一个地方，晓芸就会在地图上按一个图钉，但图钉越密集，晓芸心里越孤单。

异地第三年的冬天，晓芸急性肠胃炎发作，蜷在出租屋里给陈默打电话。“我听见电话那头有酒杯碰撞的声音，他参加公司酒会时我正疼得冒冷汗。”那晚晓芸哭着在文档里写着：“天气预报说北京深圳都晴，为什么我这里在下雨？”

当时最难的时候，两人都想过分手。因为爱情有了时差——晓芸打电话的时候，陈默总是在公司开会，等陈默忙完时晓芸已入睡。两个人的异地恋，谈得“无比寂静”。“因为我们学的专业一样，兴趣爱好也相似，有很好的感情基础。而且我俩都是传统家庭成长的孩子，就觉得能遇上不容易，如果能坚持下去，说不定就有转机。所以那几年，我们尽可能照顾对方的时间，想办法见面。”陈默说。

果然，转机来了。晓芸研究生毕业后，决定回银川工作；陈默也刚好得知公司在银川的分公司招人，于是也决定回到银川。

“今年我们就要结婚了。分分合合这么多年，最后能在一起，真的很不容易。爱情需要等待，也需要守护。外界变数很多，如果两人真的相爱，就一定会在一起的。”晓芸说。如今他们上班的地方，相距二十分钟车程，这样的距离，让他们安全感十足。

心灵
回声

婚姻家庭指导师张启明：

异地恋最怕的不是时差，而是把“等消息”熬成“等缘分”。陈默和晓芸用十年证明：当两颗心都愿做对方的锚，风浪再大也吹不散共同的方向。

现在很多年轻人，恋爱时会轻易说分手，总觉得“还会有更好的”。但事实上，能在人群中遇到的这个人，可能就是最好的那一个，只是自己的心不安定，所以往往容易错过。能够正视爱情中的种种曲折和困难，并且愿意一起解决问题，这样经历过磨砺的爱情就像一颗钻石，会散发出闪耀的光芒，照亮往后的日子。

专业
解析

●目标共同体：志同道合的两个人，往往能走得更远。建议情侣培养共同兴趣，建立情感联结纽带，先能成为很好的朋友，才能成为更好的恋人。

●冲突转化力：处理异地恋矛盾时采用创意沟通，而非情绪对抗。研究显示，每周保持3次以上深度交流的情侣，异地恋成功率能提高41%。

●价值排序：陈默主动回到家乡追求家庭幸福感，其实也是很多年轻人所追求的。有数据显示，73%的“80后”认为“家庭幸福感”优于职业晋升。但需注意避免单方面牺牲，一定要忠于自己内心的选择。

遗憾的爱情也可以很美

历经波折后的双向奔赴