猪，我又开始想你了。

这是真话。

事到如今，我也不知道到底是不是执念还是放不下还是其他的原因了。

反正就是想你了。

我想和你在一起，但是在一起之后会怎么样，会不会变成以前那样，我真的不知道。

你知道我爱你吗？我想你是知道的。可是为什么你就不爱我了呢？

珍珍师姐说：爱不是一个固定的模式呢，没法把人套牢的。

我也觉得也是，我在刚开始的时候不止说了一次我能改，我们现在只是学校到社会这个过程中出了问题。但是我相信我能改过来，我们再来一次重新开始，我们找一个互相认为舒服的方式，我们可以多沟通，你需要什么你就说。然后你说你对下一个女朋友这样子吧。你不想继续下去了。

在挽回的过程中，我发现我极其容易暴躁生气。这是挽回失败的重要原因。我以后要改过来。

你也是，总是冷冰冰的说话，也不懂你说反话还是什么。总是能够刺痛到我最柔软的部位。

其实我也知道，现在出现的这种感觉完全是自己给自己找的不痛快。

张爱玲说，忘记一个人需要时间和新欢。我真的不知道说什么好。真的。

韦姗啊，你忘记了我对你的好了吗？

韦姗啊。你不是说要和我一辈子吗？

韦姗啊。我那么包容你，你就不能给我一次机会吗？

你还记得吗，我在学校门口等着你公招结束，我在你最痛苦的时候给予你帮助，你还记得吗？你来柳邕高级中学面试之后回家路上朝我发脾气，我还是想哄你的时候吗？

我们什么时候开始变的啊！

你就觉得累了，就要放开这段关系了吗？

你扪心自问一下，你难道就没有愧疚吗？？

你好好想一下，是什么值得你放掉这段关系？

我不就是每周想见你一次吗？想抱着你睡觉吗？这样你就觉得累了？我为你付出这么多！你是不是被偏爱的有恃无恐了？真的以为我离不开你了？

你说对了，我确实离不开你。

其实很多事情不是早就有答案了吗？

不爱了，没这么喜欢了。我不喜欢你了。

害，其实我都知道的。你早就变了。不是以前的那个韦姗了。

不过我也做错了。

我不应该哭着就求你回来的。那样子会让你觉得我们不适合。害。最正确的做法其实就是什么都不理，把你遗忘掉。

是我暴露了太多的需求感，害，让你觉得我没有价值了。

不过，换个角度想想，我挽回是对的，死缠烂打也是对的。

因为在当时的我不知道我还能做些什么去挽救，我就靠着自己的本心来做事，如果不行，我也不遗憾了。我很努力的挽回了。但是还是不行。我真的不知道说什么好了。难道你对我的愧疚只有你值得更好的而已吗？？？？

你凭什么不委屈，你凭什么过的开心。

我凭什么这么内疚自责？

我觉得好奇怪哦，她妈的巴子的。

我觉得挽回没错呀。错的就是想放下却放不下，这次应该是最后一次放下了吧，以后我觉得真的就是再也不见了、你说

韦姗：

      见字如面。写下这封信是2020年的7月23日。不过你收到这份信应该是一个月后，也就是8月23日。不过我觉得你看到这些大段的文字，肯定在想怎么和我的学生一样，幼稚死了，还有种在看检讨书的感觉，和秦海朝在一起真的好累啊！他好像我的那个xxx学生一样啊！烦死了，纠缠纠缠的，没完了是嘛，然后可能又在那里翻白眼。我很害怕我会成为你难以启齿的那个恶心前任，我真的想成为韦姗心中的那种很好很好的前任和朋友，我想告诉你我真的觉得我的存在给予你非常大的困扰，所以我才写下这封信给你，希望你能看完。

**一、我得非常非常非常真诚地向你道个歉。为什么？原因有几个。**

**首先，是为我这几个月的混蛋行径道歉。**我在写下这封信的时候，脑海里都是我好几次破坏好聚好散约定的情景。那些打扰的话语，说一千道一万都只是为了排泄我的负面情绪和不甘心。这不是喜欢和爱，是自私自利的占有和对失去美好事物的极端报复。

**其次，韦姗在提出分手的时候绝对很难受，她收到的伤害绝不亚于我，韦姗提出分手是因为她觉得我们之间的问题没有办法解决了，也没有想法解决了，才忍着悲痛提出来的。**我知道曾经韦姗爱我的程度比我爱韦姗的程度只多不少，所以她的痛苦不比我的少多少，所以我在分手后必须且应该的去找你，但不能够变成后来这样的死缠烂打。

**再次，是我在和你进行沟通的时候，从始至终都没有尊重你的想法，考虑过你的感受。**包括没有分手的时候，尤其是在分手之后，总是强逼着你复合。在和你联系的那几次里，总是在说我想你了，我还是很爱你，我很失落很难受这种话。回头再看这些话就是不尊重你，不尊重我们过去的美好。我在深深的懊悔，当时的我怎么能这么冲动，这么情绪化。但是十分感激韦姗，韦姗在我打扰的期间都没有删我拉黑我（虽然也害怕我会冲动去找你），**这让我又一次的感受你是多么的善良和美好，对于我曾经拥有过这样的女孩子，我真的三生有幸！**

**最后，是在一边挽回的过程中一边造成二次伤害，在没有解决问题或者是改善关系的情况下一味纠缠。**还没有经过韦姗的同意就跑到韦姗楼下打电话，哭哭啼啼，超级影响韦姗的正常生活和工作。在很长时间里，把自己摆在了受害者的角度上看问题，满脑子想到都是你凭什么！你为什么！我对你这么好你还抛弃我。还总在提什么999，什么相册、香水。如果我有时光机，我一定穿越回去扇他一巴掌，他妈的巴子的这个狗男人。**秦海朝对韦姗的付出是天经地义的，是自愿的，在付出的同时看到韦姗的笑他也很开心，这就够了，爱是爱，不能把爱变成捆绑对方的武器和理由，纠缠不是爱，是一种极度的不尊重他人的行为。**

害，韦姗我真的不是这样的，我对你好的时候我自己也甜，很甜。我去东盟的时候看着东南亚的小零食我想着有一个女孩子可能喜欢吃这些东西我就带，觉得韦姗冬天了可能没钱买衣服的时候，靠着自己的直男审美去买衣服的就去买，他心里想的只有**要对这个女孩子好，要让这个女孩子成为不羡慕其他情侣甜甜的恋爱的女孩子，真的没有强迫和威逼。这种感觉不懂你能不能明白，就是好像在大雨天气里，知道有一个避雨的地方是永远属于你的，只要你一想起这个避雨的小地方，整个人全身上下都会涌起一股温暖，而你会不由自主地去保护那个属于你的小天地的那种感觉。**我不知道为什么后来会出现这些问题，真的可能是在失恋期间所有的负面情绪都会无限制的扩大一般，真的真的太容易想歪了，太容易走上极端了。实在是对不起，很不好意思。

**以上所用到的例子不是在逼迫你，造成压力。我是站在自己内心的角度去剖析自己为什么会出现纠缠的情况。**

**二、我想在这里解释一下我为什么会出现那种混蛋行为。**

**首先，我是第一次谈恋爱，确确实实不懂怎么做好一些事情，只知道应该对你好。**作为一个大学时期的男朋友应该要把你放在眼里，捧在心里，不能和其他异性搞暧昧，但是不知道去引导你作为一名初中老师在工作中、生活中的一些怨气，也不逐渐忘记了爱是可以让人愉悦的，是让两个人相处愉快的，而不是像分手期间那种哭天喊地。无法否认，你是我想用尽一生运气和努力来给予你未来的女孩子，当你离开之后，确实感到害怕和不知所措。我是男孩子，我的身边也是一群直男，没有太多的恋爱经验可以借鉴，也不敢和不愿把这些事情去和其他朋友去聊。一切都凭着自己的内心去走，反而铸成大错，关于这个控制欲和不理智我真的没办法辩解，倒是在有意识的修正中。

**其次，我的工作太闲了。**你也知道，国企工作很闲空，这让我天天胡思乱想，导致越想越崩溃，越想越把自己弄得全身负面情绪，然后把自己弄得面目全非，是在顶不住了就跑去找你哭，我原本也不是这样的，有时候我在想明明这么一个阳光、开朗的男孩子怎么会变成这种个彻头彻尾的疯子？其实我也不想的，韦姗平时这么累，学生这么吵，领导有时候可能还下发一些又累又急的任务，然后我还跑去找你哭，这不是找死是什么，挽回不是这么挽回的，这只能是把我们之间的关系越搞越僵，最后变成破烂不堪。一个成熟男人的优良品质之一应该是学会化解在相处过程中的尴尬，说到底就是我不够成熟。

不过我现在倒是在找事情做！我每天都在努力的工作，减肥，截止7月23日，我吃完晚饭后是153斤！我在看很多很多的书（尤其是心理学的书），我在计划考公务员（虽然可能今年考不上哈哈哈），然后我还在看韩剧！什么举重妖精金福珠，什么梨泰院这种个韩剧。

**最后，你的社交平台上的信息，时时刻刻的都在刺痛我的神经，但是这不对，分手就应该有分手的样子，不能想个偷窥狂一样监视对方的生活。**我也想在这里再次澄清一下，我没有让别人看你的朋友圈然后再发给我。我知道的那条绿色的碎花裙子是你微博里自己发出来，我真的真的没有叫其他人去偷看你空间或者其他社交平台。

7月10号我去找你，说你是不是不开心了，我可以做为朋友听你倾述的，是不是能够帮你解决一下一些小困难。那是因为你的微信朋友圈置顶说：“独自撑伞的日子也要顺顺利利。”我坦白，我承认，在你更新的第一时间我就知道了，但是我在犹豫，所以第一次打了电话，第二次又想了一天，才去找你的。不知道你明不明白这句话能给我造成多大冲击，又是顺顺利利，又是独自撑伞的，让我误以为你在暗示我，给我一个台阶下，所以我又在胡思乱想了。

针对这件事情，我曾经尝试过删除微博、抖音，但是没用，我还是下回来了，但截止7月23日，我手机里没有抖音和微博了。害，我有时候觉得我自己好贱啊！所以我现在想着要有控制住自己，不能去窥探别人的生活。因为现在知道这种行为只能给你带来困扰和厌恶，而不是感动。**我不想成为韦姗心目中不愿提起的傻逼前任，而是成为韦姗心中的白月光，是想起来嘴角带笑的白月光，但是有些伤害已经造成了，无法修补了，所以我只能在接下来的日子里自己克服。**

**三、这份信为什么要在一个月后再寄给你呢？**

首先，我真的害怕再因为情绪冲动说出很多混蛋的话，然后因为我的一些话伤害到你。

其次，我自己内心其实很想每天都和你说说话，但是我知道这不行，这是打扰和骚扰，我需要时间和空间来把这种焦虑感给消除掉。

最后，因为这几天应该准备放暑假了（我从网上新闻里看到的），如果这个时候来烦你，估计又让你烦躁了，也希望你能够在休息的时间段里平静的看完这封信。

韦姗，你知道的，从你决定不要家里找的工作，来柳州拼公招的时候起，我就想着我要一辈子保护你，让你在我这里放下所有的防备，让你在我这里永远都是一个我大学里看到的那个可爱的女孩子，我想成为那种真诚待你的，又愿意永远体谅你的男朋友。**一个合格的男朋友不应只是对自己的女朋友好，而是成为她的依靠和支持，让她明白，除了她的父母姐妹之外，世界上还有一个男人是全心全意的在为她好，在支持她，能够在她最难过最伤心的时候能让她第一时间找到他，并且能够和她一起成长**。但是因为我之前的无能，幼稚，自卑让我意识到，我没有能力保护自己，更何况奢求韦姗喜欢那样子的我一辈子呢？

我写这封信的目的是想告诉你：**你曾经喜欢的男孩子，曾经想和他一起走下去的男孩子真的知道错了，你曾经喜欢的男孩子不是那种不想改变的男人，你曾经喜欢的男孩子不是那种不可托付的男人，你曾经喜欢的男孩子在分开之后，想了很多办法来提升自己，会看一些两性关系和亲密关系方面的书了，还在涂防晒霜（碧柔的）洗面奶是（旁氏的）身体乳是（适乐肤的），然后学习一些穿搭技巧。虽然我刚才说的可能在你眼里又成了逼迫，但是真的不是这样的，我只是想告诉你我也在努力的向过去的我拜拜。**

**最后，我想说一下我这段时间想的一些我的缺点，第一个是控制欲有点强，第二个是以自我为中心，不够成熟，很幼稚，第三个是没有真正的尊重自己的伴侣，总是想改变对方，第四个是不会沟通，第五个是不会处理女朋友和家人之间的关系，第六个是强迫你改变你的穿着。害，你可能觉得我是在逼你改穿着打扮，但是就像是德善穿韩服一样，你穿啥我都觉得好看。我和狗焕一模一样，嘴硬心软，心口不一。**

**这份道歉信不是为了要求复合，求和好**。而是想系统而全面的告诉你，我自己身上的缺点和反思，最重要的是表示我最真诚的歉意。实在是对不起，以前的我真的太幼稚了，太蠢了，这次分手真的很不体面，非常感谢这次分手的机会能让我如此深刻且真实的认识自己。

韦姗：

      见字如面。写下这封信是2020年的7月23日。不过你收到这份信应该是一个月后，也就是8月23日。不过我觉得你看到这些大段的文字，肯定在想怎么和我的学生一样，幼稚死了，还有种在看检讨书的感觉，和秦海朝在一起真的好累啊！他好像我的那个xxx学生一样啊！烦死了，纠缠纠缠的，没完了是嘛，然后可能又在那里翻白眼。我很害怕我会成为你难以启齿的那个恶心前任，我真的想成为韦姗心中的那种很好很好的前任和朋友，我想告诉你我真的觉得我的存在给予你非常大的困扰，所以我才写下这封信给你，希望你能看完。

**一、我得非常非常非常真诚地向你道个歉。为什么？原因有几个。**

**首先，是为我这几个月的混蛋行径道歉。**我在写下这封信的时候，脑海里都是我好几次破坏好聚好散约定的情景。那些打扰的话语，说一千道一万都只是为了排泄我的负面情绪和不甘心。这不是喜欢和爱，是自私自利的占有和对失去美好事物的极端报复。

**其次，韦姗在提出分手的时候绝对很难受，她收到的伤害绝不亚于我，韦姗提出分手是因为她觉得我们之间的问题没有办法解决了，也没有想法解决了，才忍着悲痛提出来的。**我知道曾经韦姗爱我的程度比我爱韦姗的程度只多不少，所以她的痛苦不比我的少多少，所以我在分手后必须且应该的去找你，但是不能够变成后来这样的死缠烂打,因为一昧的纠缠只会让韦姗越来越烦躁，越来越累，不仅不能好好的沟通交流，反而只是在破坏我们的美好。

**再次，是我在和你进行沟通的时候，从始至终都没有尊重你的想法，考虑过你的感受。**包括没有分手的时候，尤其是在分手之后，总是强逼着你复合。在和你联系的那几次里，总是在说我想你了，我还是很爱你，我很失落很难受这种话。回头再看这些话就是不尊重你，不尊重我们过去的美好。我在深深的懊悔，当时的我怎么能这么冲动，这么情绪化。但是十分感激韦姗，韦姗在我打扰的期间都没有删我拉黑我（虽然也害怕我会冲动去找你），**这让我又一次的感受你是多么的善良和美好，对于我曾经拥有过这样的女孩子，我真的三生有幸！**

**最后，是在一边挽回的过程中一边造成二次伤害，在没有解决问题或者是改善关系的情况下一味纠缠，还用道德绑架。**还没有经过韦姗的同意就跑到韦姗楼下打电话，哭哭啼啼，超级影响韦姗的正常生活和工作。在很长时间里，把自己摆在了受害者的角度上看问题，满脑子想到都是你凭什么！你为什么！我对你这么好你还抛弃我。还总在提什么999，什么相册、香水。如果我有时光机，我一定穿越回去扇他一巴掌，他妈的巴子的这个狗男人。**秦海朝对韦姗的付出是天经地义的，是自愿的，在付出的同时看到韦姗的笑他也很开心，这就够了，爱是爱，不能把爱变成捆绑对方的武器和理由，道德绑架不是爱，是一种极度的不尊重他人的行为。**

害，韦姗我真的不是这样的，我对你好的时候我自己也甜，很甜。我去东盟的时候看着东南亚的小零食我想着我自己有一个女孩子可能喜欢吃这些东西我就带上，背回柳州的时候都觉得很开心，觉得韦姗冬天了可能没钱买衣服的时候，靠着自己的直男审美去买衣服的就去买，看着她穿自己买的衣服就觉得开心，他心里想的只有**要对这个女孩子好，要让这个女孩子成为不羡慕其他情侣甜甜的恋爱的女孩子，真的没有强迫和威逼。这种感觉不懂你能不能明白，就是好像在大雨天气里，知道有一个避雨的地方是永远属于你的，只要你一想起这个避雨的小地方，整个人全身上下都会涌起一股温暖，而你会不由自主地去保护那个属于你的小天地的那种感觉。**我不知道为什么后来会出现这些问题，真的可能是在失恋期间所有的负面情绪都会无限制的扩大一般，真的真的太容易想歪了，太容易走上极端了。实在是对不起，很不好意思。

**以上所用到的例子不是在逼迫你，造成压力和内疚。我是站在自己内心的角度去剖析自己为什么会出现之前走入极端的原因。**

**二、我想在这里解释一下我为什么会出现那种混蛋行为。**

**首先，我是第一次谈恋爱，确确实实不懂怎么做好一些事情，只知道应该对你好。**作为一个大学时期的男朋友应该要把你放在眼里，捧在心里，不能和其他异性搞暧昧，但是不知道去引导你作为一名初中老师在工作中、生活中的一些怨气，也不逐渐忘记了爱是可以让人愉悦的，是让两个人相处愉快的，而不是像分手期间那种哭天喊地。无法否认，你是我想用尽一生运气和努力来给予你未来的女孩子，当你离开之后，确实感到害怕和不知所措。我是男孩子，我的身边也是一群直男，没有太多的恋爱经验可以借鉴，也不敢和不愿把这些事情去和其他朋友去聊。一切都凭着自己的内心去走，反而铸成大错，关于这个控制欲和不理智我真的没办法辩解，倒是在有意识的修正中。

**其次，我的工作太闲了。**你也知道，国企工作很闲空，这让我天天胡思乱想，导致越想越崩溃，越想越把自己弄得全身负面情绪，然后把自己弄得面目全非，是在顶不住了就跑去找你哭，我原本也不是这样的，有时候我在想明明这么一个阳光、开朗的男孩子怎么会变成这种个彻头彻尾的疯子？其实我也不想的，韦姗平时这么累，学生这么吵，领导有时候可能还下发一些又累又急的任务，然后我还跑去找你哭，这不是找死是什么，挽回不是这么挽回的，这只能是把我们之间的关系越搞越僵，最后变成破烂不堪。一个成熟男人的优良品质之一应该是学会化解在相处过程中的尴尬，说到底就是我不够成熟。

不过我现在倒是在找事情做！我每天都在努力的工作，减肥，截止7月23日，我吃完晚饭后是153斤！我在看很多很多的书（尤其是心理学的书），我在计划考公务员（虽然可能今年考不上哈哈哈），然后我还在看韩剧！什么举重妖精金福珠，什么梨泰院这种个韩剧。

**最后，你的社交平台上的信息，时时刻刻的都在刺痛我的神经，但是我这样不对，分手就应该有分手的样子，不能想个偷窥狂一样监视对方的生活。**我也想在这里再次澄清一下，我没有让别人看你的朋友圈然后再发给我。我知道的那条绿色的碎花裙子是你微博里自己发出来，我真的真的没有叫其他人去偷看你空间或者其他社交平台。

7月10号我去找你，说你是不是不开心了，我可以做为朋友听你倾述的，是不是能够帮你解决一下一些小困难。那是因为你的微信朋友圈置顶说：“独自撑伞的日子也要顺顺利利。”我坦白，我承认，在你更新的第一时间我就知道了，但是我在犹豫，所以第一次打了电话，第二次又想了一天，才去找你的。不知道你明不明白这句话能给我造成多大冲击，又是顺顺利利，又是独自撑伞的，让我误以为你在暗示我，给我一个台阶下，所以我又在胡思乱想了。

针对这件事情，我曾经尝试过删除微博、抖音，但是没用，我还是下回来了，但截止7月23日，我手机里没有抖音和微博了。害，我有时候觉得我自己好贱啊！所以我现在想着要有控制住自己，不能去窥探别人的生活。因为现在知道这种行为只能给你带来困扰和厌恶，而不是感动。**我不想成为韦姗心目中不愿提起的傻逼前任，而是成为韦姗心中的白月光，是想起来嘴角带笑的白月光，但是有些伤害已经造成了，也注定无法弥补了，也只能靠时间来满满弥补了，而且我也会在接下来的日子里自己来修正尽量做到白月光的标准。**

**三、这份信为什么要在一个月后再寄给你呢？**

首先，我真的害怕再因为情绪冲动说出很多混蛋的话，然后因为我的一些话伤害到你。

其次，我自己内心其实很想每天都和你说说话，但是我知道这不行，这是打扰和骚扰，我需要时间和空间来把这种焦虑感给消除掉。

最后，因为这几天应该准备放暑假了（我从网上新闻里看到的），如果这个时候来烦你，估计又让你烦躁了，也希望你能够在休息的时间段里平静的看完这封信。

韦姗，你知道的，从你决定不要家里找的工作，来柳州拼公招的时候起，我就想着我要一辈子保护你，让你在我这里放下所有的防备，让你在我这里永远都是一个我大学里看到的那个可爱的女孩子，我想成为那种真诚待你的，脾气又好的，还能永远体谅你，无条件站在你这边帮你吐槽生活中遇到的傻逼的那种男朋友，说老实话，我自认为我只能做到50%，剩下的50%但是因为我自己在那段感情里确实看不到自身性格的缺点，又不懂得自己去有意识的修正自己的性格上的缺点，所以有时候让你感觉到维持那样的一段关系非常的累。

我写这封信的目的是想告诉你：**你曾经喜欢的男孩子，曾经想和他一起走下去的男孩子真的知道错了，你曾经喜欢的男孩子不是那种不想改变的男人，你曾经喜欢的男孩子不是那种不可托付的男人，你曾经喜欢的男孩子在分开之后，想了很多办法来提升自己，会看一些两性关系和亲密关系方面的书然后通过一些心理学知识来修正自己性格中的缺点，还在涂防晒霜（碧柔的）洗面奶是（旁氏的）身体乳是（适乐肤的），然后学习一些穿搭技巧。虽然我刚才说的可能在你眼里又成了逼迫，但是真的不是这样的，我只是想告诉你我也在努力的向过去的我拜拜。**

**最后，我想说一下我这段时间想的一些我的缺点，第一个是下意识的控制欲有点强，第二个是以自我为中心，不够成熟，很幼稚，第三个是没有真正的尊重自己的伴侣，总是想改变对方，第四个是不会沟通，第五个是不会处理女朋友和家人之间的关系，第六个是强迫你改变你的穿着。害，你可能觉得我是在逼你改穿着打扮，但是就像是德善穿韩服一样，你穿啥我都觉得好看。我和狗焕一模一样，嘴硬心软，心口不一，只是有时候确实想看自己的女孩换上合我胃口的衣服哈哈。**

**这份道歉信不是为了要求复合，求和好，是一次真诚的道歉**。是想系统而全面的告诉你，我自己身上的缺点和反思，最重要的是表示我最真诚的歉意。实在是对不起，以前的我真的太幼稚了，太蠢了，这次分手真的很不体面，让你觉得爱情是一个坑，非常感谢这次分手的机会能让我如此深刻且真实的认识自己。

韦姗：

      见字如面。写下这封信是2020年的7月20日。不过你收到这份信应该是一个月后，也就是8月20日。7月10号左右，我们的师姐，珍珍师姐和她的男朋友分手了，我看着她难过的样子，我去安慰她并和她聊了很多，从她和她男朋友的故事里，我在反思和思考我自己的问题。珍珍师姐和我一样，也做了一些不理智的行为，不过她比我严重多了，师姐从她一个女生的角度帮我分析我身上的缺点，我自己也从一个旁观者的角度看待师姐做的一些事情，至今我都认为这场分手分对了，因为当时我们之间的问题，以我们两个当时的心情和态度绝对无法解决。为什么要写这份信，不是说一昧的卑微求和，也不是无下限的讨好，而是我认为在那段感情中我犯了非常严重的错误，我想和你说对不起，所以我才写下这封信给你，希望你能看完。

**一、非常非常非常真诚地向你道个歉。为什么？原因有几个。**

**首先，是为我这几个月的混蛋行径道歉。**我在写下这封信的时候，脑海里都是我好几次破坏好聚好散约定的情景。那些打扰的话语，说一千道一万都只是为了排泄我的负面情绪和不甘心。这不是喜欢和爱，是自私自利的占有和对失去美好事物的极端报复。

**其次，韦姗在提出分手的时候绝对很难受，她收到的伤害绝不亚于我，韦姗提出分手是因为她觉得我们之间的问题没有办法解决了，也没有想法解决了，才忍着悲痛提出来的。**我知道曾经韦姗爱我的程度比我爱韦姗的程度只多不少，所以她的痛苦不比我的少多少，但是我自己的不理智加上你的态度让我发了一次分手的朋友圈，因为那次真是我整个人都在崩溃的状态，但是就算我发了，我也控制在小范围里面，就是我们的共同的朋友，而且主要是你的朋友多一些，其他的我都设置了不可见，但是这个也不对，我没做到体谅韦姗想要冷静处理的心，这是我的问题，我承认。另外我在分手后必须且应该的去哄你，但是不能够变成后来这样的死缠烂打,因为一昧的纠缠只会让韦姗越来越烦躁，越来越累，不仅不能好好的沟通交流，反而只是在破坏我们的美好。

**再次，是我在和你进行沟通的时候，从始至终都没有尊重你的想法，考虑过你的感受。**包括没有分手的时候，尤其是在分手之后，总是强逼着你复合。在和你联系的那几次里，总是在说我想你了，我还是很爱你，我很失落很难受这种话。回头再看这些话就是不尊重你，不尊重我们过去的美好。我在深深的懊悔，当时的我怎么能这么冲动，这么情绪化。但是十分感激韦姗，韦姗在我打扰的期间都没有删我拉黑我（虽然也害怕我会冲动去找你），**这让我又一次的感受你是多么的善良和美好，对于我曾经拥有过这样的女孩子，我真的三生有幸！**

**最后，是在一边挽回的过程中一边造成二次伤害，在没有解决问题或者是改善关系的情况下一味纠缠，还用道德绑架。**还没有经过韦姗的同意就跑到韦姗楼下打电话，哭哭啼啼，超级影响韦姗的正常生活和工作。在很长时间里，把自己摆在了受害者的角度上看问题，满脑子想到都是你凭什么！你为什么！我对你这么好你还抛弃我。还总在提什么999，什么相册、香水。如果我有时光机，我一定穿越回去扇他一巴掌，他妈的巴子的这个狗男人。**秦海朝对韦姗的付出是天经地义的，是自愿的，在付出的同时看到韦姗的笑他也很开心，这就够了，爱是爱，不能把爱变成捆绑对方的武器和理由，纠缠不是爱，是一种极度的不尊重他人的行为。**

害，韦姗我真的不是这样的，我对你好的时候我自己也甜，很甜。我去东盟的时候看着东南亚的小零食我想着我自己有一个女孩子可能喜欢吃这些东西我就带上，背回柳州的时候都觉得很开心，觉得韦姗冬天了可能没钱买衣服的时候，靠着自己的直男审美去买衣服的就去买，看着她穿自己买的衣服就觉得开心，他心里想的只有**要对这个女孩子好，要让这个女孩子成为不羡慕其他情侣甜甜的恋爱的女孩子，真的没有强迫和威逼。这种感觉不懂你能不能明白，就是好像在大雨天气里，知道有一个避雨的地方是永远属于你的，只要你一想起这个避雨的小地方，整个人全身上下都会涌起一股温暖，而你会不由自主地去保护那个属于你的小天地的那种感觉。**我不知道为什么后来会出现这些问题，真的可能是在失恋期间所有的负面情绪都会无限制的扩大一般，真的真的太容易想歪了，太容易走上极端了。实在是对不起，很不好意思。

**以上所用到的例子不是在逼迫你，造成压力和内疚。我是站在自己内心的角度去剖析自己为什么会出现纠缠的情况。**

**二、我想在这里解释一下我为什么会出现那种混蛋行为。**

**首先，我是第一次谈恋爱，确确实实不懂怎么做好一些事情，只知道应该对你好。**作为一个大学时期的男朋友应该要把你放在眼里，捧在心里，不能和其他异性搞暧昧，但是不知道去引导你作为一名初中老师在工作中、生活中的一些怨气，也不逐渐忘记了爱是可以让人愉悦的，是让两个人相处愉快的，而不是像分手期间那种哭天喊地。无法否认，你是我想用尽一生运气和努力来给予你未来的女孩子，当你离开之后，确实感到害怕和不知所措。我是男孩子，我的身边也是一群直男，没有太多的恋爱经验可以借鉴，也不敢和不愿把这些事情去和其他朋友去聊。一切都凭着自己的内心去走，反而铸成大错，关于这个控制欲和不理智我真的没办法辩解，倒是在有意识的修正中。

**其次，我的工作太闲了。**你也知道，国企工作很闲空，这让我天天胡思乱想，导致越想越崩溃，越想越把自己弄得全身负面情绪，然后把自己弄得面目全非，是在顶不住了就跑去找你哭，我原本也不是这样的，有时候我在想明明这么一个阳光、开朗的男孩子怎么会变成这种个彻头彻尾的疯子？其实我也不想的，韦姗平时这么累，学生这么吵，领导有时候可能还下发一些又累又急的任务，然后我还跑去找你哭，这不是找死是什么，挽回不是这么挽回的，这只能是把我们之间的关系越搞越僵，最后变成破烂不堪。一个成熟男人的优良品质之一应该是学会化解在相处过程中的尴尬，说到底就是我不够成熟。

不过我现在倒是在找事情做！我每天都在努力的工作，减肥，截止7月23日，我吃完晚饭后是153斤！我在看很多很多的书（尤其是心理学的书），我在计划考公务员（虽然可能今年考不上哈哈哈），然后我还在看韩剧！什么举重妖精金福珠，什么梨泰院这种个韩剧。

**最后，你的社交平台上的信息，时时刻刻的都在刺痛我的神经，但是我这样不对，分手就应该有分手的样子，不能想个偷窥狂一样监视对方的生活。**我也想在这里再次澄清一下，我没有让别人看你的朋友圈然后再发给我。我知道的那条绿色的碎花裙子是你微博里自己发出来，我真的真的没有叫其他人去偷看你空间或者其他社交平台。

7月10号我去找你，说你是不是不开心了，我可以做为朋友听你倾述的，是不是能够帮你解决一下一些小困难。那是因为你的微信朋友圈置顶说：“独自撑伞的日子也要顺顺利利。”我坦白，我承认，在你更新的第一时间我就知道了，但是我在犹豫，所以第一次打了电话，第二次又想了一天，才去找你的。不知道你明不明白这句话能给我造成多大冲击，又是顺顺利利，又是独自撑伞的，让我误以为你在暗示我，给我一个台阶下，所以我又在胡思乱想了。

针对这件事情，我曾经尝试过删除微博、抖音，但是没用，我还是下回来了，但截止7月23日，我手机里没有抖音和微博了。害，我有时候觉得我自己好贱啊！所以我现在想着要有控制住自己，不能去窥探别人的生活。因为现在知道这种行为只能给你带来困扰和厌恶，而不是感动。**我不想成为韦姗心目中不愿提起的傻逼前任，而是成为韦姗心中的白月光，是想起来嘴角带笑的白月光，但是有些伤害已经造成了，也注定无法弥补了，也只能靠时间来慢慢弥补了，而且我也会在接下来的日子里自己来修正尽量做到白月光的标准。**

**三、这份信为什么要在一个月后再寄给你呢？**

首先，我真的害怕再因为情绪冲动说出很多混蛋的话，然后因为我的一些话伤害到你。

其次，我自己内心其实很想今天就想把这些和你说，但是我知道这不行，这是打扰和骚扰，我需要时间和空间来把这种我自身的焦虑感给消除掉。

最后，因为这几天应该准备放暑假了（我从网上新闻里看到的），如果这个时候来烦你，估计又让你烦躁了，也希望你能够在休息的时间段里平静的看完这封信。

韦姗，你知道的，从你决定不要家里找的工作，来柳州拼公招的时候起，我就想着我要一辈子保护你，让你在我这里放下所有的防备，让你在我这里永远都是一个我大学里看到的那个可爱的女孩子，我真的很想成为那种真诚待你的，脾气又好的，还能永远体谅你，无条件站在你这边帮你吐槽生活中遇到的傻逼的那种男朋友，说老实话，我自认为我能做到50%，剩下的50%但是因为我自己在那段感情里确实看不到自身性格的缺点，又不懂得自己去有意识的修正自己的性格上的缺点，所以有时候让你感觉到维持那样的一段关系非常的累。

我写这封信的目的是想告诉你：**你曾经喜欢的男孩子，曾经想和他一起走下去的男孩子真的知道错了，你曾经喜欢的男孩子不是那种不想改变的男人，你曾经喜欢的男孩子不是那种不可托付的男人，你曾经喜欢的男孩子在分开之后，想了很多办法来提升自己，会看一些两性关系和亲密关系方面的书在通过一些心理学知识来修正自己性格中的缺点，还在涂防晒霜（碧柔的）洗面奶是（旁氏的）身体乳是（适乐肤的），然后学习一些穿搭技巧。虽然我刚才说的可能在你眼里又成了逼迫，但是真的不是这样的，我只是想告诉你我也在努力的向过去的我拜拜。**

**另外，我想说一下我这段时间想的一些我的缺点，这些缺点我觉得我都能修正，第一个是控制欲有点强，第二个是以自我为中心，不够成熟，很幼稚，第三个是没有真正的尊重自己的伴侣，总是想改变对方，第四个是不会沟通，第五个是不会处理女朋友和家人之间的关系，第六个是强迫你改变你的穿着。害，你可能觉得我是在逼你改穿着打扮，但是就像是德善穿韩服一样，你穿啥我都觉得好看，你丑丑的样子我见过，漂亮的样子我也见过，只不过我和狗焕一模一样，嘴硬心软，心口不一，只是有时候确实想看自己的女孩换上合我胃口的衣服哈哈。**

**这份道歉信不是为了要求复合，求和好，是一次真诚的道歉**。是想系统而全面的告诉你，我自己身上的缺点和反思，最重要的是表示我最真诚的歉意。说老实话，我从不后悔去挽回你，但是不应该这么纠缠导致这么美好的爱情走到最后变成了这么不体面，不过也就只有你韦姗了，能见到了我最脆弱最无助的一面，还是非常感谢这次分手的机会能让我如此深刻且真实的认识自己。