

- [我昨天很伤心](#)
- [我觉得我们的关系正处于一种不健康的状态](#)
- [解决办法](#)

首先我是在表达自己的感受，并不是指责，但是我希望以后你能够在我今天说的事情的基础上来照顾一下我的情感。我也是一个有感情的活生生的人。

## 我昨天很伤心

---

确切的说并不是从昨天开始，而是从我生日的那一天。首先我觉得在生日当天早上问我想要什么礼物，没有诚意。不过我也确实没有什么物质需求，我并不是因为没有礼物而伤心，我不需要礼物。我伤心的是我连你的陪伴都没有得到，唯一给我过生日的还是因为支持女朋友的工作来浦东参加讲座然后顺便请我吃了个饭的赵默涵。当然如果压根没人记起那其实也就这样算了，因为我自己在上海的这几年没人记起我也是不过生日的。我昨天很开心，赵默涵送了我一本他看过的旧书而且还是盗版的，也只是在扉页上写了一段话，就已经让我觉得我25岁的这个生日突然变得很有意义。而相反悲哀的是我也突然意识到，我其实是有情感需求的，而且期望值很低非常容易满足，我觉得我一直以来都忽略了自己，没有好好关心自己，一个连自己的情感需求都意识不到的人怎么能得到别人的关心。

回到住处以后我就很感动，然后我就和赵默涵说，

“今天真挺好的，我本来以为生日就随随便便过去得了。”

他说：“不管大小，有个简单的仪式感就不觉得空落落的。”

这句话让我真的情绪崩不住了，就像垒得好好的情绪水坝，本来非常平静，突然决堤了，所有的情绪一股脑向我汹涌冲击而来，所以我打开电脑写下了这些。这是我少有的，在不喝酒而且完全清醒情况下的情绪决堤。唯一不同的是我喝醉的时候会哭，今天没有，看来还是理智占了上风。

然后我自然而然就联想到你，我的亲密关系。我只在生日当天的早晨收获了一个表情包，甚至连“生日快乐”这四个字都不是手打的，敷衍溢出屏幕，也没有零点祝福。我觉得在你那里，4月12号那天其实和我毫无关系，然后紧接着的下个周末（也就是本周末），你约了好姐妹出去玩。到此为止我甚至也没觉得有什么，没时间陪我那我做自己的事情好了，自己去医院取血检报告，自己看医生，没有其他事情就去健身，然后和朋友打游戏，普普通通平平常常，写到这里我越发觉得悲哀，我居然把自己的情感需求掩埋的如此之深，甚至麻木。以至于在我收获了好朋友的关心的时候居然会如此的感动。

其实挺可笑的，我一方面大肆对别人宣扬，我讨厌仪式感，我不过生日，一边却又期待着得到些什么。

这几个周末我们两个不在一起，那我想去一下南京你又想让我等你一起去，然后一边你又把近期的时间都安排给了朋友，我觉得我像一个时刻待命的玩具，等你和朋友玩好了，玩累了然后再来找我，期间我只能原地待命。

## 我觉得我们的关系正处于一种不健康的状态

首先我觉得人类在社交过程中是一种试探性的策略，起码我是这样。在一段关系中我会首先在一个可接受的范围内尝试付出，如果我得到正向反馈，我就会更进一步，进而会接受到更多更积极的反馈，从而形成一个良性循环。目前的问题就是这种良性循环没有继续下去。可能是因为这种良性反馈在某一个环节缺失了，也可能是双方的反馈没有在同一个波段，没有被对方正确接收。以下我只说从我的视角的一些感受。我希望你明白我不是指责，我是在表达情感，而且我也希望你看了我的描述以后也从你的视角来向我传达感受。

我不知道你是不是因为我之前说花钱太多要省钱而赌气：觉得既然我嫌花钱多，那我们少见面好了，这样更省钱。虽然不确定但是我觉得你就是因为这个在赌气。

我在无锡之行回来那天和你说了我觉得最近开销比较大，希望省钱，我也说目前一个月的整体开销已经达到六千块，我没有骗你，不过也是因为那一周去了无锡，高铁票、住宿钱、又是打车回来等等都是开销，我觉得换任何一个人都不会觉得无所谓，毕竟谁都钱都是自己工作辛苦赚来的。但是我认为我们在一起的开销至少70%甚至80%都是我在支持，你偶尔会付一些饭钱，仅此而已。而你提出的想要的东西我也没含糊过。但是反观我从你这里收到了什么，你前年圣诞节工会活动做的手工蜡烛，情人节当天的一颗巧克力，还有生日当天的表情包祝福。我至今还记得你和我说过：“我可以帮你在山姆超市买东西，但是你要把钱转我。”我觉得起码我在物质付出方面挑不出毛病，当然可能这种程度和别人没办法比，也许在别人眼里，我是一个没什么钱又吝啬的屌丝男，谈恋爱花点钱还这么肉疼。

还有我们之前又聊起的结婚的问题，这个问题我也不一字一眼的掰开了去说了，总结下来就是我们一直谈论的是我该如何拿出彩礼钱首付钱来和你结婚，所有的压力全都在我这边，我想反问一下，如果我们按照你提的方案结婚了，我应该如何用自己的那一点工资cover掉：

1. 给你家里付的房租；
2. 两个人的生活费开销；
3. 攒钱凑首付；

压力都在我头上，确实我家里面没办法提供支持，你也没有向我家里要求什么，但是现实问题就是这样，我结婚只能靠自己，我也仅仅能保证提供我的最大努力。我都觉得自己很可笑，这样子还结什么婚，但是你要知道我从来都没有说过我两年之内保证可以和你结婚，是因为你觉得我这个人还OK可以结婚，我也觉得你很好，所以我才从之前的三十岁之前不想结婚转而开始考虑和你结婚的可能性。

你为什么会觉得我没有诚意，因为那天我们讨论的时候我一直都意识到上面的三个问题，所以没有给你确切的答复。我真的没有诚意吗，我每个月赚多少钱，到手多少，开销多少，目前存款多少全都一五一十告诉你。相反我问到你的时候，你跟我讲，你不知道自己有多少钱，也不知道自己每月能存多少钱，只是知道自己要给家里花钱，每月七八千，我当时听到这，心里都苦笑，七八千，熟悉吗，我前一天刚刚提到自己上月花了六千块，你今天就跟我说七八千是吧，开销比我还多。那我想问问，这七八千里面有多少钱是花在我们两个身上的，有几百。

以上这些是现实问题，我觉得在情感上我们也是不对等的，我每次想和你说什么事情都一定是经过仔细考虑，绝对不会选在工作日和你讨论，也尽量避开周日，因为我知道上班本身就很难过了不希望增加情感负担。那天你心情不好我也是和你聊天到半夜，跟你说负面情绪该如何梳理如何对待，那天和你聊完以后反而我自己也觉得情绪低落，然后我就在QQ小号上发了一条说说：“我自己也是一个扫帚后面一地鸡毛的人，却一直希望为别人提供情绪价值，明明自己的事情都不知道哪里是出口。”我只有自身非常苦闷的时候才会在QQ小号上留言。

你呢，你在我刚回到上海的时候就追问我结婚的问题，我当时觉得自己无法将找工作和感情两者兼顾，所以提出分手，然后我们约定我工作落定再谈。在我收到口头offer的第二天你又继续追问，而且提出一众条件，我觉得完全没有顾及我的感受，最后又说出了诸如“你借钱负债是为了和我结婚，那是你的问题。”这种话。再包括今天这件事，如果单单是没有在我生日的时候给我一些关心那其实我自己打个苦哈哈就过去了，但是情绪是一点一点累计起来的，给我的感觉就是，你在做任何事情的时候都没有把我的感受纳入考虑范围。然后我又是一个比较习惯自行消化情绪的性格，最终导致我的情感需求被进一步压缩再压缩，现在已经到了爆发的极点。同时我觉得你并不是简单的直性子，因为你会非常在意领导和同事的行为细节和说过的话，经常都会苦想是不是有话外音，但是在我这边，我就是被完全忽略的。

俩人谈恋爱把谁对谁花了多少钱这种事情挑明了拿到台面上来说其实挺low的，但是从我目前的感受来看，我在这段关系中所收获的回馈已经到了我无法不用金钱上的付出来衡量的程度，我一直认为钱和感情比起来远不如千万分之一，也就是说我觉得我收获的情感少得可怜。

# 解决办法

---

最简单也是我最不希望的办法就是分手，是的又是分手，又是我提。因为：

1. 现实问题，双方家庭基础不对等，我个人没有经济实力，结婚遥遥无期；
2. 我觉得很累；
3. 从结婚的角度来看，我这个人的性格和人品可能是适合结婚的，两个人也有感情基础，我也觉得你很好适合结婚，但除此之外没有任何一点是合适的。

我说过，这个世界上是不存在“既要、又要”的处理办法的。既要我这个人，又要我cover全部压力，这是不可能的。同时我又说过，没有任何一个人是不可替代的，也就是说，你完全没必要吊死在我这一棵歪脖子树上，条件比我优秀，又有实力，又没有经济压力这样的人比比皆是。另外，我提分手是从不会挽回的，因为分手这种事情不是随便就可以说说，加上你也说过自己不会挽回第二次，那如果结果是分手，就是真的分手没有余地。

第二个方法就是简我们以最直接的方式来谈感情，那就是事事理清。

1. 感情是建立在利益互不侵犯的基础上的，你是你的，我是我的；
2. 恋爱开销向对方明确公开，所有花出去的钱AA或是按照比例来算（我7你3，或者我6你4这种）；
3. 不需要照顾对方的情感，但是意识到自己的情感需求的时候立刻向对方提出，对方应尽量满足；
4. 在满足自己需求的基础上照顾对方。

当然我不是说一定要按照我说的这两个方法来做，这只是依据我目前的感受和认识得出的结论。是不全面的，不完全正确的，我希望你不要以我的一面说辞就做决定，我希望得到你的反馈，你的想法，你的结局方案。

又或者你开始骂娘，也烦了我了，那就一了百了长痛不如短痛。