

# 低质量的陪伴,哪配得上爱情



文/李筱懿

情侣之间的相处,说到底都是互相陪伴的事。可是,总会有女生抱怨,恋爱久了,男友就不愿意花时间陪自己了。也听到男生抱怨,每次和女友约会,都是“她兴致勃勃地逛街,我到男生抱怨,每次和女友约会,都是“她兴致勃勃地逛街,我一进店就找沙发休息”。还有情侣互相抱怨,两人好不容易约个会,可对方却玩手机玩个不停。这些都是低质量的陪伴。高质量的陪伴很难吗?一定要花很多精力和时间吗?不一定!高质量的陪伴,其实只是做到“走心”二字即可。

1

## 谢谢你陪我看完 3/4 场电影

前段时间,我去看电影《喜欢你》,遇见一对很特别的男女。

我经常看周末早场电影,安静人少,结束不耽误做其他事。那天9:30的早场,整个放映厅不到10个人。和我同排的情侣很有意思,他们坐在靠边的位置,男人座位旁边的走道上,还放着一个贴有不少机场行李托运标签的旅行箱。

电影放到差不多3/4时,男人对女人耳语几句,贴了贴脸,就拿起自己的旅行箱,尽量不干扰别人观影,悄悄地离开了放映厅,剩下女人安静地一个人看完。

情侣一起看爱情片都要中途离场?我有点纳闷。

散场后,我到书店买两本书,喝杯果汁,正巧遇到电影院里的女孩。她站在书架旁,手里拿的正是我的新书《在时光中盛开的女子》。作者遇见读者,总是特别感谢,我主动搭讪:“谢谢支持新书啊。”

她一愣,反应过来:“筱懿姐,刚才你也在看电影吧?”

我笑说:“是啊,跟你一排,看到你同伴先走。”

她也笑了:“那是我老公,我们俩看电影,基本没有从头到尾看完过。”

之后听她一说话我才知道,她先生是区域销售负责人,出差时间比在家多,两人都爱看电影,可是,要凑在一起看一场完整的电影却并不容易:经常是好片上映,先生出差;快下线时先生回来,排片时间都很差,甚至和出发行程“撞车”。于是,两人约好了,哪怕看不完全场,一起看个半场,有共同话题聊,也值得。

我问她:“看不完整场,你俩不遗憾?”

她答:“那总比什么都没看强吧?我以前有点完美主义,觉得如果做不到尽善尽美,还不如不做。但是,这在爱情和婚姻里根本行不通,感情到处都是遗憾,如果不做,就是零收获,只要做一点,就有一点收获。看电影是我们俩最大的共同爱好,即便有遗憾,也一直坚持尽可能地陪着对方,离场又不是散场,不过是换了种方式陪伴,刚刚他去赶飞机,起落来回都给我信息。”

她说笑笑,脸上没有任何委屈,知足而温和。

2

## 谢谢你为我捡了一地鸡毛

今年4月,我去摩洛哥旅行。摩洛哥是个特别“难去”的国家,东亚地区无论中国、日本、韩国都没有直达航班,只能在西亚或者欧洲转机,全部飞行时间超过20个小时。在2016年6月对中国开放免签之前,办签证很困难,所以,去那里的中国人非常少。

即便很少有中国人,我依然听说了一个印象深刻的爱情故事。

那天,大家跟着导游在马拉喀什巴伊亚皇宫附近走街串巷逛菜市场。摩洛哥人爱吃鸡肉,却从不吃鸡头、鸡脚、内脏,他们用这些喂猫。导游指着猫笑说:“摩洛哥的中国导游大都知道薛姐的故事,她10年前从国内嫁过来,老公是摩洛哥人,原本去中国学汉语,却带回来一个老婆。东西方审美观差异很大,薛姐在中国人眼里不算独特,但在摩洛哥老公眼里,爱情加上审美,她就是超级美女,宝贝得不得了。薛姐不习惯摩洛哥饮食,老想吃国内的炒鸡杂,她老公都没

见过鸡杂长什么样,就到菜市去问,其他摩洛哥人也不知道,于是给他包了一堆鸡毛、内脏带回家,献宝一样送给薛姐,还说是个惊喜。”

停顿一下,导游接着说:“每次来了新导游,薛姐都要又感动又得意地秀这个恩爱。我们都感慨,在国内送花送首饰都搞不定的爱情,在摩洛哥送一包鸡毛就过关了。”

我们也笑起来,团里有人说:“哪里是鸡毛搞定了薛姐,那是爱情的诚意感动了人家。大多数女人要礼物、要陪伴都是要一份关心,你心意到了,女人不会太强求,最可恨的是‘劣质陪伴’,人在却心不在焉,陪太太女朋友像打卡签到,只求‘我来了’,却边来边开小差,这样的陪伴谁会领情呢?”

导游很配合地露出恍然大悟的表情,领着大家继续往前走。

我没见过薛姐,但能想象她秀恩爱时的小幸福。

3

## 即便先离场,也坚持不散场

什么是爱情中高质量的陪伴?

不是24小时连体婴儿一样黏在一起,你看你的手机,我打我的游戏,而是,即便你只有10分钟的空闲,却认认真真给我打了电话,听清我说的每一个字;

不是强求你陪我逛你不喜欢的街,边逛边走神,表情茫然地刷卡买单,而是,用心地一起看完哪怕3/4场我们都喜欢的电影;

不是在一起无话可说,分开总要靠微信联系,发一堆表情符号示爱,而是,在一起有说不完的话,分开后各自安好,专注于自己的事情和空间。

那些爱情中高质量的陪伴,并不靠时长取胜,它是诚意的质感。

如果按照马斯洛的需求层次理论,爱情也有五个层次需要:

第一层,生理需求,彼此陪伴,生理慰藉;

第二层,安全需求,彼此诚意,心理自信;

第三层,社交需求,彼此骄傲,愿意“秀恩爱”;

第四层,尊重需求,彼此鼓励,三观一致;

第五层,自我实现需求,彼此成就,1+1>2。

那位只看到3/4场电影的读者后来告诉我:

生活中有多少亲人、爱人和友人能够陪我们走完全场?再相爱的人也不可能同时离去,能死生契阔白头偕老,是幸福;有生之年用心陪伴,是另外一种幸福。不强求“完整”和“完美”,愿意接受有遗憾的幸福,愿意付出力所能及的陪伴,也是别样的圆满和能做多少是多少的尽力。

你看,他即便先离场,也坚持不散场,这份诚意,我感受到了。

她说这话时,眉梢传情,眼角含笑。

优质的陪伴并不仅靠时间;劣质的陪伴,又哪里配得上爱情。



■牛奶咖啡

## 青春不散场

文/文吉儿

青春像是一生只有一次的“重逢”我们热烈、赤诚、结束时痛感强烈。大学四年在恍惚之间过去,毕业了。校园里到处都是拍婚纱毕业照的情侣,空气里弥漫着幸福感。

同为大四毕业生,四处张望,自己还是形单影只。有点可惜,但也不算可悲。手里还握着室友送给我的棒棒糖,女生还是有甜甜蜜蜜的友情的,谢谢她们几个这些年填补了我空白的悲伤。

女生的友谊总是很有思辨性的,不知道什么时候就散场了,说不定什么时候就生死之交了。很多很多的回忆拧成一股绳,后来变成了漂亮的蝴蝶结系在我们的心理上。不论以后人潮涌动我们被冲散到哪里,还能寻着回忆的方向找到彼此。

毕业了,聚餐的机会越来越少。聚一次就少了一次见面的机会。她张口就说:“我准备领证结婚了!”“不可以!”另一个姑娘脱口而出。我一脸问号看着她们两个辩论。辩论的主题是:“究竟是先领证还是先举行婚礼。”各有各的道理,仿佛都说得过去。最后两个人齐刷刷的看向我,“你记得通知我就行。”

好像人生中最重要见证,就是出席最好朋友的婚礼。我看着我出嫁,在你最重要的时刻目送你走向幸福的彼岸。从前觉得“婚姻”这个问题离我们好遥远,转眼间就要面对。也许人这一辈子过程就是这么快,没有反应过来,就是接踵而至的重大抉择。

以前我是一个很正经的人,说实话现在已经开始假不正经了。人生玩玩乐乐就这么过去,凡事太较真就少了乐子。感情也是一样,目的性太强总是容易在心态上跑偏。随遇而安,到最后发现结果是刚刚好的。

最好的朋友不用反复强调“你是我最好的朋友”,生活中她时时刻刻都在,就有着心照不宣的默契。青春不用一直强调过往,它终归要走。你总强调它走了,难免显得悲感,不如轻轻挥手道别,这样是不是美一点。

论文答辩过后就开始期待毕业典礼,这是我们人生中一段重要的路程,需要一个里程碑来为这些年送别。这四年,我一直在期待自己长大的那一天,那一天终究要来临时又有些心慌。我没有成长到想象中强大,但是对自己也不算太失望。青春就是这样吗?总有遗憾,也还有梦。

我希望自己一直年轻,可是我没有能力逆天改命。我害怕老,可是我只能做到试着让自己不那么孤独。我想一直努力,可是我害怕不再有力气。我不想自己的故事走向完结章,但我一直在不停地写。人生总要有一些渴望,你才不会失望。青春究竟是碎了一地的忧伤,还是一直明媚的向往?四年意味着什么,读了一所大学,谈过一场恋爱,拿了一纸文凭。还有呢?青春呢?它散场了吗?好像没有。