

# 走出原生家庭的阴影 拥抱更好的自己

□孙芸苓

在我们的成长过程中,原生家庭的影响是深远而复杂的。它塑造了我们的性格,影响了我们的价值观,甚至决定了我们面对世界的方式。然而,当原生家庭带来的创伤成为我们前行的绊脚石时,我们该如何面对,如何自我疗愈,成为更好的自己呢?

首先,我们需要正视原生家庭的创伤。很多时候,我们不愿意承认自己的痛苦来源于家庭,因为我们害怕面对真相,害怕承认自己的脆弱。但是,只有当我们正视问题时,才能真正找到解决的方法。我们可以通过写日记、倾诉,或者寻求专业的心理咨询等方式,逐渐了解自己的创伤来源,从而接受并面对它。

其次,我们要学会从创伤中成长。每一次的痛苦都是一次成长的机会,我们可以从中吸取经验,学习如何更好地保护自己,如何更坚定地面对生活的挑战。同时,我们也要学会放下过去的包袱,不要让过去的创伤继续影响我们的未来。

## 母亲的责备,成了小阳的心结

小阳是一个普通的上班族,他平时的外表看似平静,但内心却深受原生家庭的影响。他成长在一个典型的传统家庭中,父母的严苛管教和过度期望如同无形的枷锁,束缚着他成长步伐。

“你为什么又这么晚才回家?”小阳刚踏进家门,母亲的声音就尖锐地响起。他习惯性地低下头,不敢直视母亲严厉的目光。“加班。”他简短地回答,声音中透出一丝无奈。

“加班?你总是有这么多借口。你看看你,这么大了还一事无成,什么时候才能让我们省心?”母亲的责备如同重锤一般,砸在小阳的心头。他默默地承受着,没有反驳,然后走进自己的房间,关上房门,隔绝外界的声音。

这样的对话几乎每天都会上演。小阳的父亲是一个沉默寡言的人,他很少表达自己的情感,对小阳的成长也鲜少过问。而母亲则是一个典型的“虎妈”,她用自己的方式严格管教着小阳,希望他能够出人头地,光宗耀祖。

然而,这种过度的期望和严厉的管教并没有让小阳变得更加优秀,反而让他变得自卑、敏感、内向。他害怕失败,害怕面对母亲的责备和失望。在工作中,他不敢轻易尝试新事物,总是选择保守的路线,生怕一旦失败就会遭到领导的责难。

小阳的朋友小杰性格和他截然不同。小杰成长在一个充满爱和宽容的家庭中,父母总是鼓励他追求自己的梦想,即使失败了也会给予他支持和鼓励。因此,小杰性格开朗、自信,敢于尝试新事物,不怕失败。

一次偶然的的机会,小阳和小杰一起参加了公司一个创业项目。在项目中,小杰充分发挥自己的创造力和领导力,带领团队不断突破困难,取得了显著的成果。而小阳却因为过于保守和害怕失败,在关键时刻犹豫不决,错失了重要的机会。

项目结束后,小杰得到了领导的赞赏和提拔,而小阳却陷入了深深的自责和懊悔中。他意识到,自己的原生家庭对自己的影响太大了,让他无法摆脱那种自卑和害怕失败的心态。

在和与小杰的一次长谈中,小阳终于敞开了心扉:“我一直都羡慕你,你有一个那么好的家庭。而我,却总是被父母的期望和责备压得喘不过气来。”

小杰听后沉默了一会儿,然后轻轻地说:“其实,家庭只是我们成长的一部分。我们不能选择自己的出身,但我们可以选择如何面对它。你要学会放下过去的包袱,勇敢地追求自己的梦想。”

小杰的话让小阳深受启发。他开始尝试改变自己的心态,不再害怕尝试新事物,而是勇敢地迈出每一步。他第一次向母亲说不,并决定在单位附近租房子,独立出来。母亲非常不理解,和他闹,但这次小阳下了决心,父母如今还年轻,不需要他来照顾,而他不能总活在母亲的阴影里。

渐渐地,他发现自己变得更加自信和开朗了,在单位的人际关系都好了许多。原生家庭的影响是深刻的,但它并不是无法改变的。只要我们勇敢地面对自己的过去,学会放下包袱,你会发现一切皆有可能。

## 小瑶的创伤与记忆

在每个人的成长过程中,总有一些深刻的记忆如同烙印般难以磨灭。对于小瑶而言,她童年的创伤来自弟弟发生的一次意外,她当时也因此受到了父母的严厉惩罚。这段记忆如同一把锋利的刀,深深地刻在她的心中。

小瑶记得,那是一个阳光明媚的下午,她和弟弟在院子里玩耍。然而,就在他们嬉戏的过程中,她看着弟弟喝了院子里一个小瓶子里的脏水,她当时并没有刻意制止。后来,弟弟肚子疼住了医院,从医院回来的父母不分青红皂白地将她狠狠打了一顿。

这次经历给小瑶留下了深深的创伤。她不明白为什么父母会如此严厉地惩罚她,明明是弟弟不懂事胡乱喝水。年幼的小瑶感受到了前所未有的委屈和痛苦,这件事成了她童年的阴影。

直到后来,小瑶在一次催眠治疗中才得知了真相。原来,当时弟弟喝的根本不是脏水,而是灭蚊水。这种液体对于年幼的弟弟来说是非常危险的,他因此差点失去了生命。父母在得知真相后,为了挽救弟弟的生命,不得不将他

送往医院洗胃。

得知真相后的小瑶感到震惊和悔恨,她后悔自己当时没有意识到灭蚊水的危险性,更后悔自己的迟钝给弟弟带来了如此大的危险。同时,她也理解了父母当时严厉惩罚她的原因——他们是在为弟弟的生命担忧,是在为她的疏忽而愤怒。从此,小瑶从心里释然了。

## 小强与家人的沟通困扰

小强的童年,是在乡下的奶奶家度过的。随着时光的流逝,小强被接回城市,与父母团聚。然而,这次团聚并未如他所愿,反而带来了一系列的困扰。他发现自己与父母之间的沟通存在障碍,他们似乎总是难以理解他的想法和感受。更让他难以接受的是,他总感觉父母偏向弟弟,对他的关爱和关注远不及对弟弟的。这种不公平的待遇,让他心里充满了委屈和困惑。

面对这种情况,小强曾试图与父母沟通,但往往都是徒劳无功。他感到自己仿佛被孤立在了一个角落里,无人理解,无人关心。他开始在心中筑起一道高墙,将自己封闭起来。

随着年龄的增长,小强逐渐了解到了一些真相。原来,父母并非真的偏向弟弟,而是因为一直觉得对小强有所亏欠,把爱弥补到弟弟身上。在小强被送到乡下奶奶家的那些年里,父母因为工作的原因无法亲自照顾他,这让他们内心深感内疚。但是,他们也不知道怎么和小强沟通。

后来,小强开始重新审视自己与父母之间的关系,试图理解他们的苦衷和无奈。他逐渐明白,父母的爱是无私的、深沉的,他们一直在用自己的方式默默地支持着他、关心着他。如今,小强已经长大成人,他学会了与父母坦诚地沟通、理解彼此。他用自己的行动告诉父母:他不再需要他们的弥补和歉意,他只需要他们的陪伴和爱。

原生家庭对我们造成的创伤,发现了就有机会疗愈,我们可以尝试一些放松的活动,如瑜伽、冥想、阅读等,让自己的心灵得到舒缓。当我们成为更好的自己时,我们会发现,原生家庭的创伤已经不再是我们的绊脚石,而是我们成长的垫脚石。

健康第一

第一健康

三晋文化研究会健康第一·第一健康专业委员会  
运城市营养保健行业协会主办

## 名胜古迹有健康(上)

嘉宾王水成:全国食疗养生大会高级顾问,国家一级健康管理师。

随着生活水平的提高,旅游已经成为人们的一种生活情趣。适当出去旅游,逛一逛祖国的大好河山、名胜古迹,都是有不少好处的,尤其是对许多老年人来说,他们对旅游的兴趣不亚于青年人。

**【问】**祖国的锦绣山河,遍地的美景风光,悠久的历史,说不尽的神话传说故事,丰富多彩的民情风俗,品不尽的地方风味小吃,吸不尽的新鲜空气,为老年人的生活增添新的乐趣。除此之外,旅游对老年人有什么好处?

**【答】**旅游对于老年人来说有很多好处。

### 1. 增长见识,开阔眼界

俗话说得好,读万卷书不如行万里路。老年人在旅游的过程中,可以见识到祖国的秀丽山水、各地的风俗民情。老年人可以通过自己的眼睛而不是电视机见识到美丽的风景,了解各地各民族的历史、风土人情、文化艺术、饮食习惯等。他们增长了见识,并且不再局限于家庭的环境中,开阔了眼界。

### 2. 放松心情,亲近自然

旅游可以陶冶情操,放松心情。由于旅游胜地多山清水秀、风景幽美、鸟语花香,不仅可以一览大好河山的壮丽景色,而且能借以舒展情怀,令人心旷神怡、胸怀开阔,使人在美的欣赏中陶冶情操。此外,老年人一旦离家出游,一切大事小事、烦心事、家务事都抛在身后,无事一身轻。赏景的心情与居家过日子截然不同,精神和心态的放松,也有益于身心的调养。

### 3. 重返社会,接触人群

退休之后的老年人怕与社会隔离,怕被时代忘记,他们渴望融入社会、接触社会,旅游和出行就成了他们与社会交流的主渠道。老年人平时生活在城市中,尤其退休以后,人际交往减少经常使他们感到孤独寂寞。

外出旅游多与家人、志同道合的亲朋好友结伴而行,既可互相照应,又是相互交流感情、增进友谊的良机。此外,在旅途或住地旅店中,在旅游观光点上又可结识许多新朋友。这样,可使老年旅游者心情更加舒畅、快活。对消除老年人的孤独感和预防老年痴呆都有好处,有利于增进老年人的心理卫生。

### 4. 锻炼身体,有益身心

旅游可锻炼身体,增进健康。长线旅行是一项消耗较大的运动,无论是坐车、行走,还是爬山、逛景点都比一般的健身运动消耗体能。游览之时,精神振奋,烦恼、郁闷烟消云散,休息之时肌肉由紧张转为松弛,睡眠好,吃饭香,对身体健康有很好的促进作用。在游览过程中,还能受到阳光的沐浴,从而增强体质,健康长寿。运动健康的关键是要适度。

### 5. 缓解孤独,排解寂寞

老年人平时待在家里孤单寂寞,通过旅游可以接触外面的世界,心胸和眼界更加开阔;走出了狭窄单调的生活,增加了情趣,对身心的健康自然有好处,也可以激发老年人旺盛的精力。