

# 走出原生家庭，活出自己最好的样子

□孙芸苓

每个人的心灵深处都藏着一段关于家的记忆，那些早年的经历如同细水长流，悄无声息地塑造着我们的行为模式、情绪反应乃至整个人生理念。今天，让我们走进关于爱与伤痕、成长与和解的几个家庭故事，探寻那些在日常琐碎中悄然绽放的光芒。

## 勇敢走出去，追寻自己的梦想

灯光柔和地洒在餐桌上，一家四口围坐而食，气氛却略显沉闷。父亲贾先生习惯性地询问着贾小玉的学习和工作情况，语气中带着不容置疑的期待：“小玉，最近工作怎么样？有没有升职加薪的消息？”

贾小玉轻轻放下筷子，眼神中闪过一丝不易察觉的挣扎：“爸，工作还算稳定，但我一直想尝试一些自己真正感兴趣的项目，可能短期内看不到明显的职业晋升。”

母亲张女士立刻接过话茬，语气中满是担忧：“小玉啊，咱们家就指望着你稳定点，别老想着那些不切实际的了。”

贾小玉心里五味杂陈，她知道父母是出于好意，但这份“好意”却像一张无形的网，让她感到窒息。

夜深人静，贾小玉躺在床上，辗转反侧。她望着天花板，脑海中反复回放着晚餐时的对话。她想起自己小时候的梦想——成为一名自由撰稿人，用文字记录生活，传递情感。但随着时间的推移，这个梦想似乎被家人和社会的期望渐渐掩埋。

“我真的要这样过一辈子吗？”贾小玉在心底问自己。她决定，是时候做出改变了。

周末，贾小玉特意准备了一场家庭会议。她坐在客厅中央，显得格外坚定：“爸，妈，我想和你们谈谈我的未来。”

父母面面相觑，显然对这次突如其来的会议感到意外。

“我知道你们一直希望我稳定，但我也自己的梦想和追求。”贾小玉深吸一口气，继续说道，“我想辞职，全职投入到写作中。这可能会是一条充满未知和挑战的路，但我愿意尝试，因为那是我真正热爱的事情。”

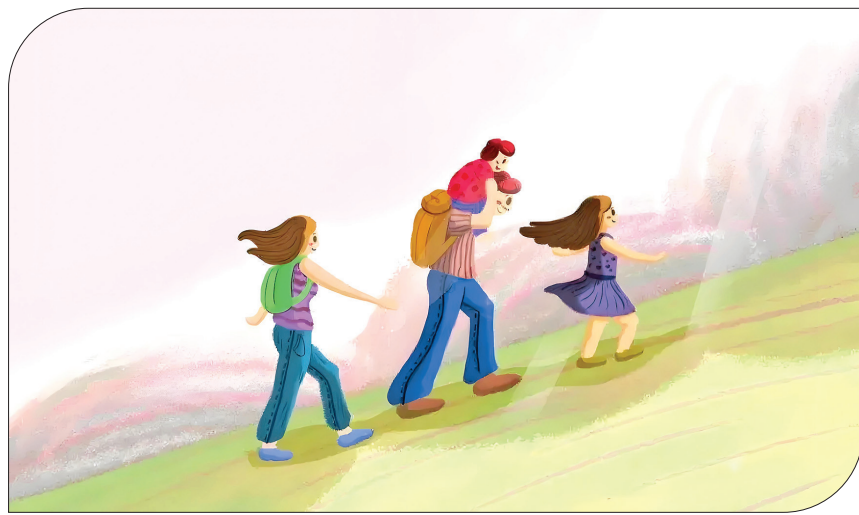
话音刚落，空气仿佛凝固了一般。父亲沉默片刻后，缓缓开口：“小玉，靠写作生存太难了，你有点异想天开。”

“爸，我明白你们的担忧，但请相信我，只有追求自己真正热爱的东西，我才能全身心的投入。”贾小玉的眼神中闪烁着前所未有的光芒。

母亲见状，眼眶微红：“好吧，孩子，既然你已经决定了，我们就全力支持你。记住，家永远是你最坚强的后盾。”

几个月后，贾小玉辞去了工作，全身心投入到写作中。虽然初期面临诸多困难，但她从未放弃。以她的文采和巧妙的故事构思，贾小玉很快在一个文学平台站住了脚，很快就用文字养活了自己。在她的努力下，她的青春爱情小说逐渐在网络上获得了认可，甚至出版了自己的第一本书。

一次家庭聚会中，贾小玉带着满满的成就感分享着自己的经历：“走出原生家庭的束缚，并不是要背叛或忽视家人的爱，而是勇敢地追求自己的梦想，活出真实的自我。现在，我感到前所未



有的自由和幸福。”

父母望着女儿，眼中满是骄傲和欣慰。他们意识到，放手让孩子飞翔，才是对孩子最大的爱。

## 整个童年都充斥着父母的争吵

“爸爸，妈妈，为什么你们总是吵架？”年幼的小林，站在房间的角落，眼里满是不解与恐惧。父母的争执声如同暴风雨，一次次冲击着他幼小的心灵。父亲总是沉默寡言，而母亲则常常泪流满面，这些场景在他心中留下了难以磨灭的印记。

小林尝试和父亲沟通：“爸爸，你们能不能不吵架了？我害怕。”

父亲却说：“小林，大人的事小子别管。”

岁月流转，小林长大成人，却发现自己不自觉地重复着父母的行为模式。在工作中，他变得易怒，难以建立稳定的人际关系。每当压力大时，他总会选择逃避，用冷漠筑起一道墙，保护自己也隔离了他人。

一次偶然的的机会，小林在心理咨询师的引导下，开始正视自己的内心。

“小林，你的防御机制很强，这是为了保护自己不再受伤。但记住，受过伤的人也会伤人。学会理解自己的过去，才能拥抱更健康的未来。”

意识到问题的根源后，小林决定迈出改变的第一步。他鼓起勇气，与父母进行了一次深谈。

小林：“爸妈，我一直努力想要逃离你们争吵的阴影，却发现自己也在重复着同样的错误。我希望我们能一起面对过去，找到和解的方式。”

父亲：“儿子，谢谢你愿意给我们这个机会。我们一起，把过去忘记，好好过日子，我以后会努力体谅你妈的不容易，不再轻易和她吵架。”

母亲：“对不起孩子，都是妈妈不好，没有给你一个好的成长环境……”

小林：“谢谢爸妈的理解，以后有了矛盾和误解，你们可以告诉我，我来帮助你们调和，我如今长大了，会努力让咱们这个家变得更好。”

## 母亲的唠叨里是满满的爱

小菊的记忆里，母亲的唠叨仿佛是她成长路上最熟悉的旋律，既温暖又略带几分无奈与厌烦。小菊从小就下定决心，将来长大了绝不学母亲那样做个爱唠叨的人。

“小菊啊，早上别忘了喝牛奶，对身体好。小菊啊，记得多拿件衣裳，今天有可能变天。小菊啊，到学校好好学习啊，别贪玩……”

“知道啦，妈，您都说八百遍了。”小菊一边匆匆整理书包，一边不耐烦地回应。

那时的她，正值青春叛逆期，对母亲的每一句叮咛都视为“紧箍咒”，渴望逃离这份“束缚”，向往着自由自在的生活。

每当夜深人静，小菊躺在床上，偶尔也会反思，母亲的唠叨中藏着多少爱与不舍，但转念间，那份理解又被清晨的第一缕阳光和母亲的再次唠叨冲淡。

岁月如梭，转眼间，小菊也成了一位母亲。她的小宝贝，小乐，如同当年的她一样，对世界充满好奇，却也总爱在她唠叨时显得不耐烦。是的，小菊不小心也变成了个爱唠叨的母亲。

“小乐，慢点跑，别摔了，走路一定要看着脚下，别东张西望的……”

“妈妈，我知道了，您真啰嗦。”小乐嘟着小嘴，跑开了。

那一刻，小菊愣住了。她仿佛看到了自己与母亲的影子，那些曾经让她无比反感的唠叨，如今却成了她最自然的表达方式。她突然意识到，那些看似琐碎的叮嘱，其实是母爱的表达。

一天晚上，小菊抱着小乐，轻声细语地说：“宝贝，妈妈知道自己有时候话很多，但每一句都是希望你能健康康、快快乐乐地长大。”小乐抬头，用那双清澈的眼睛望着她，小手轻轻抚摸着她的脸颊，那一刻，两颗心紧紧相连。

“妈妈，其实我也喜欢听您说话。”小乐的话温暖着她。她笑了，泪光在眼眶里打转，那一刻，她终于理解了当年母亲的感受——那是一种超越言语的深情，是无论岁月如何更迭，都永不褪色的爱。从此，那个一直想逃离的叛逆小菊，成了母亲的开心果。面对已经满头白发的母亲，小菊既欣慰又心酸。如今的她常常带着女儿小乐回到那个童年的院落。小菊想，有母亲在真好。看着小乐和姥姥开心摘菜的样子，小菊心里是满满的幸福。

如今，再面对母亲，小菊已经有了耐心倾听母亲的琐碎，喜欢听她说村里的家长里短，非常珍惜每一次与母亲相处的时光。

而小菊自己，也在学习中成长，学会尊重孩子，学会和孩子良好的沟通，逐渐成长为那个，能够给予孩子无限温暖与爱的有力量的母亲。

## 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

## 粗茶淡饭有健康(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。

现在，大家的生活水平都有所提高，但很多人在饮食方面却存在一定的误区，认为大鱼大肉才是品质的体现。但其实大鱼大肉不一定意味着品质，粗茶淡饭反而有利于健康长寿。随着人们对身体亚健康问题的重视，观念也发生了改变。今天，我们一起分享“粗茶淡饭有健康”。

**【问】**从营养学的角度看，什么是粗茶淡饭？

**【答】**所谓粗茶，是指较粗老的茶叶，与新茶相对，又苦又涩。尽管粗茶口感不如新茶，但它含有的茶多酚、茶单宁等物质对身体有益。茶多酚是一种天然抗氧化剂，能抑制自由基在人体内造成的伤害，有抗衰老作用。它还能阻断亚硝酸胺等致癌物质对身体的损害。此外，茶多酚能缓解和减轻糖尿病症状，具有降血脂、降血压等作用。茶单宁则能降低血脂，防止血管硬化，保持血管畅通，维护心、脑血管的正常功能。因此从营养学的角度来看，并非价格昂贵的新茶一定胜于价格低廉的粗茶和老茶，粗茶更适合老年人饮用。

所谓淡饭，可不是说粗粮或素食，而是指饮食淡而不咸，淡而不腻。饮食过咸易引发骨质疏松、高血压，长期饮食过咸还可导致中风和心脏病。淡饭既包含谷类食物和蔬菜，也应该包括脂肪含量低的鸡肉、鸭肉、鱼肉、牛肉等。

古往今来，医著中提出的杂食思想，一直被国人高度重视。人们在养生实践中认识到：粗茶淡饭者能长寿，肥肉精粮者易早逝，而今天，提倡杂粮和粗茶淡饭显得更为重要。提倡粗茶淡饭和杂食，即混合饮食，平衡膳食，注意米面混食、粮豆混食，适当地辅以包括肥肉在内的各种动物性食品，才是健康的万全之策。

**【问】**好多老年人喜欢吃粗茶淡饭，认为其对身体最健康，并且这种说法特别流行，果真如此吗？

**【答】**我们都知道营养是保证健康的重要因素，对于老年人而言改善营养状态是十分有必要的。老年人基础代谢降低，胃肠消化能力减退，这是事实，但老年人对营养的需要却并未减少。

一方面，老年人身体结构和功能逐渐衰退，消化吸收和利用营养素的能力下降，效率降低，而充足的营养素摄入有助于维持人体正常生理活动。

另一方面，大多数老年人有各种慢性代谢性疾病，从慢性病调理的角度，摄入充足的营养素，比如蛋白质，以及维生素C、维生素E、胡萝卜素、硒、植物营养素等具有抗氧化作用的营养素也大有裨益。因此，与年轻时相比，除能量之外，老年人需要的营养素种类和数量都没有减少，有些营养素，如钙、维生素D等的需要量反而增加。盲目少吃，粗茶淡饭，过分清淡，食物不全面，营养不均衡，又不重视营养素补充，对健康有害无益。

营养健康关键是要适量。

