

我是父母高龄生的孩子，活成了不婚不嫁的半成品

倾诉 / 可心 文 / 章清清

我是90后，今年正好三十岁，但我不敢结婚也没有谈过恋爱。我知道这一切都和我的家庭、父母有很大关系。

我父母都是50后，我妈37岁才有了我。高龄产子，他们一是想拼男孩，另外，我妈也想靠生个孩子来缓和当年和我爸紧张的夫妻关系。但没想到的是，生下来的还是一个女儿。而且，因为我的到来，家庭经济更加捉襟见肘，这让他们关系更加恶劣。从我开始记事起，我几乎不知道快乐的童年是什么样的滋味。

因为我妈怀我时有甲亢，家里没钱她也没去医院看过，不知道是不是这方面原因的影响，从小我就体弱多病，在智力方面好像也比别人慢半拍。而这也成了他们嫌弃我的理由之一，对我总是各种否定，嫌弃我不会来事，不够外向活泼。看我身体不好，又逼我多吃东西，我变胖了又嫌弃我丑、笨。

我的青春期更是不堪回首。我穿的所有衣服几乎都是别人剩下的，肥大的成人牛仔裤、旧的运动服，有的甚至还有破洞，我妈就用针线补了一圈又一圈，补丁打得像蛛网一样特别扎眼，而我因为这种奇怪的衣服而被同学鄙视孤立。感受到满满恶意的我，除了拼命学习恨不得隐身起来，这种自卑感一直伴随我到现在。

从小到大，我和姐姐是在他们无休止的争吵声中长大的。每次一吵架，他们必然会提到我的到来有多错误，尤其是我妈更是歇斯底里的语言暴力，每次都把我吓得躲在桌底下发抖，或者让我们也崩溃大哭。所以，我常想我的到来根本就是一个错误，于是对自己极度不自信，数次在抑郁的边缘徘徊。

但我还是得承认他们还是爱我们的。省吃俭用供我和姐姐念书，我一生病我妈就抱着我哭，为我花钱买药从不吝啬。我爸为了让我们生活过得好点，60岁来还跟人去跑长途运输挣钱，却没想到发生车祸，他在我18岁那年离开了我们。

现在的我已经单身许多年了，虽然也有人给我介绍对象，但我一直不婚不育不恋爱，一是我走不出父亲离世带来的伤痛，二是要照顾我妈没什么别的心力，加上我觉得自己又胖又自卑，对与人建立亲密关系一直不敢轻易尝试。

我内心非常排斥原生家庭不够幸福的人，宁可单身一辈子也绝不想跟他们有任何关联；另外，面对原生家庭幸福的人，我又会自卑，成长环境拧巴的我不知道自己能不能融入别人的幸福家庭，不知道和一个阳光开朗的人如何好好相处。

同时，我还害怕，害怕结婚有了孩子后，我会不会像我妈对我那样对待我的孩子，我害怕无意中又把下一代扭曲了……

但在我内心深处，我也渴望有个自己的家，也希望有幸福积极的人生，我究竟该如何自救呢？



扫一扫，看更多精彩内容

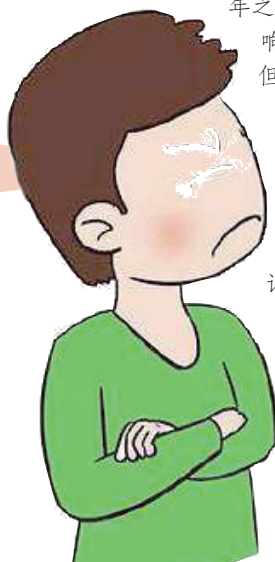


网友热议

Lisa: 原生家庭对一个人的确有影响，但是也没有那么大的力量能决定你的一切，比如我长大后想到父母的任何事都是不让我满意和不快乐的，我有这些经验，反而更有利于我对自己孩子的爱，因为我知道什么是不好，我可以选择更好的给我的孩子，让他有幸福的家，感到爸妈是他的港湾，能给他温暖。所以，任何事情都有两面性，不要怨天尤人，经历过坎坷，才知道如何选择未来的路。

逛街小姐: 其实最主要的还是自己的心态问题，自己的人生自己做主。

知足常乐: 幸福更多是个人的感受与心境决定的，换一个角度看问题，你会有完全不同的结论。



幸福就是喜欢你自已

可心：你好！

你说你的一切都和你的家庭、父母有很大关系。关系当然是有的，可是，你的人生并不都是你的父母决定的。现在，网络上流行这样一句话：“不幸的童年需要一个人用一生去治愈，而幸福的童年却可以治愈一个人的一生。”在我看来，这句话太过于强调外在的因素，并不利于心理健康的维护和自我调节，因为这种观点忽视了人的精神主体性，把人的精神当成了一个被动接受的物体。而实际上，同样的童年创伤，不同的人可能会有完全不同的情感反应模式。而走出创伤的过程，有的人会很快，而有的人用一生也无法走出来。

父母对一个人的成长确实影响相当大，但每个人（特别是走向成年之后）都有很强的主观能动性，都可以反过来影响父母。所以，你目前的状况和你的父母有关系，但是主要原因还是在于你自己。

首先是你的非理性认知所导致的自卑心理。实际上，世上很少有从不争吵的夫妻。虽然，我还能肯定，你是否夸大了父母的争吵以及他们带给你的伤害，但是，可以肯定的是，每个人的童年记忆都是经过情感和思想改造过的记忆，并不是百分百真实的记忆。只有多反思自己的主观因素，你才能走出童年的梦魇。

一个孩子接纳父母的过程，其实就是接纳自己的过程。

很显然，你一直没有接纳你的父母，也就无从接纳你自己了。而你深深的自卑，就是你不能接纳自己的表现。你不能接纳自己的外貌，不能接纳自己的性格，你还不能接纳母亲给你穿的衣服。而实际上，胖瘦不是美的标准，性格也不存在好坏，至于父母给你穿的衣服，我相信，爱你的母亲也是用了很大的心思的。

接纳自己，是一个人的心理走向成熟的前提条件，是青春期就应该完成的课题。可惜的是，你到了而立之年，还没有完成。好在现在开始接纳自己，也为时未晚。

另一个原因就是，你不知道如何与他人相处。原生家庭不够幸福的人，你非常排斥，可是，面对原生家庭幸福的人，你又自卑，不知道如何相处。而实际上，原生家庭是不是幸福，外人根本就无法知道。你当然也无法知道。你认为对方不幸福，可能是你负面情绪的投射，而你认为对方幸福，则可能是你的错觉而已。在负面情绪和错觉的影响下，你又如何与他人正常交往呢？连交往都存在问题，美好的爱情又怎么会到来呢？

所以，我认为，你的自救方式主要是两点：接纳自己，消除自卑；拥抱未来，学会交往！因为真正的幸福就是喜欢你自已。



肖军

心理、婚恋咨询师，著有《婚恋中的情商训练法则》等

凤网e家 - 双翼培训中心

2020 健康管理师三级培训 报考开始啦

一站式全程服务 学习报考，全程一站式服务

业内名师在线授课 名师划重点、捋思路，0基础也能轻松学

就业前景广

人才需求缺口1000万
国家政策大力支持

就业方向多

体检中心、医疗保健机构、餐饮领域等十几个行业可选

薪资待遇高

基本收入区间在
6000-20000之间

领补贴

凭资格证书，可领补贴
2000-4290元

加积分

凭健康管理师证书可增加积分助你拿到所
居住城市绿卡

评职称

健康管理师资格证书是调级、评职称的重要证书依据



大专及以上学历即可报考
详情请扫码咨询

凤网e家周老师

凤网e家谢老师