

# 原生家庭最治愈的5句話 藏着孩子一生的運氣(上)

從豆瓣小組,看到了一篇很治愈的短文。  
?網友“雍蘊山”走進了一家奶茶店,聽到了一對母女的對話。?女兒說手裡的這款奶茶很好喝,就是有些貴。?媽媽笑着說不貴,女孩馬上戳穿了媽媽的謊言:你都捨不得多買一杯給自己。?本以為下面是一場苦情戲,沒想到媽媽居然說:

你不要覺得媽媽苦,一個人能享受自己的選擇就是快樂的。

我一直在享受生你養你的過程,也希望你能多多享受這個世界,像我一樣快樂。

這種不賣慘、不焦慮、不內耗的愛,忍不住讓人想起一句話:好的原生家庭,往往能治愈人的一生。

很多父母都說愛自己的孩子,為什麼孩子感受到的只有情緒上的失控、言語上的虐待、情感上的匱乏,留下終生的心理傷痕呢??《原生家庭》中的5句話,會幫我們認清錯誤的行為方式,給孩子一個幸福的起點。

1.“能夠滿足孩子所有情感需求的父母是不存在的,偶爾向孩子發脾氣也是正常現象。但不能讓這種負面行為模式持續存在。”

?都說父母的嘴是孩子一生的風水,深以為然。?自從我家老二上小學後,雞飛狗跳的日子就開始了。?一開始,我和孩子他爸還輪流教

他,後來他爸退出了,決定順其自然,我則秉持着湖南人的“霸蠻”精神堅持不懈。?但我並不是一個好脾氣的人,惡言惡語經常脫口而出:“我怎麼養了你這個小廢物?”“豬都比你聰明!”

我一直覺得孩子沒心沒肺,說了也聽不進去。直到一次意外的心理諮詢,結果讓我膽戰心驚:孩子害怕學習,因為媽媽會突然發脾氣很傷心,覺得自己就是個廢物。

自此以後,我學着用實際行動告訴他,不管你是什麼樣子,媽媽都會愛你。

有一天他用手圈住我的脖子說:“媽媽,其實我還想讀書的,就是怎麼也記不住。”

我摟住他說:“沒關係,媽媽和你一起慢慢來。”?我給他列了一個計劃表,每天的任務都很簡單。

即使這樣他也有完不成的時候,我還是會忍不住發火,但止住了那些惡言惡語,一切都往好的方向發展。

心理學家約翰·戈特曼提出過一個5:1的家庭洛薩達比例:對孩子的每一句批評,要配上5句鼓勵,才能維持穩定的關係。?做不到不吼不叫沒關係,只要能做到鼓勵多於批評,支持大於否定,就能在吵吵嚷嚷中呵護他的成長。

2.孩子會因為朋友、老師、兄弟姐妹以及其他家庭成員的貶損受到傷害,而最容易帶來傷害的還是父母,畢竟在孩子幼小的心靈里,父母就是整個世界的中心。

一位叫卡羅爾的女性,在青春期中總被父親嘲笑,說她身上有股難聞的臭味。母親對此不發一言,既不阻止丈夫,也不安慰女兒。?父親的貶損和母親的冷漠讓卡羅爾認定:自己是一個不討人喜歡的人。

成年以後,她一直在追尋像父親一樣,殘酷、冷漠、又比自己大很多的男人,想從他們那里得到兒時缺失的認同。?這讓她的人生生活越來越糟,她不斷被這些男人家暴、背叛,然後PUA自己不配得到愛。

後來,心理諮詢師蘇珊告訴卡羅爾:她不是什麼都做不好,恰恰相反,許多方面她都十分成功,是一個慈愛稱職的母親,事業有成的職場精英。在最大的問題,是你把自我價值的評價交到了別人的手里。

生活中像卡羅爾這樣的人不在少數。他們長期生活在

父母的指責與貶損中,自我認同感的缺失,成年之後也很難實現人格上的自立。

《幸福的勇氣》一書中曾指出,要培養孩子的自我認同感,就要學會對孩子:“心懷尊重”——不以討好、不俯視、不貶損、平等以待的態度,理解、共鳴他們的興趣與觀點、熱愛與選擇。?讓他認識到自己的獨一無二,在成年以後就不會輕易地將自尊心交到他人手里,實現真正的自立。

作者:許清歡(未完待續)



## 牛仔褲褲腰上的皮標



牛仔褲上的皮制裝飾是牛仔褲的一個重要標識,通常位於後腰位置,最初是用厚實的生牛皮來製作的。

在英語中,這塊皮標叫leather patch(皮革補丁),又逐漸衍生出leather label(皮革標識)和leather badge(皮革徽章)的名字。後來,人們更常稱它為“皮標”或“皮章”。

皮標最早是由李維斯品牌製作的。1886年,李維斯在其牛仔褲的後腰處增加了一塊“皮標”以標示褲子的型號,並且“皮標”上還印有一幅廣告圖案:兩匹馬分別在兩個人的揚鞭催趕下,向相反的方向撕裂一條牛仔褲,圖案下方寫着“撕不開就是撕不開”的字樣。

可以看出,這個圖案設計別有深意,旨在證明牛仔褲的結實,無論怎麼拉扯都不會壞。

當時,除了證明牛仔褲質量過硬,這塊皮標還能輔助掛東西,有效防止對褲子本身的磨損。

早期的牛仔褲主要是淘金工人穿着,他們的腰間需要掛各式工具,這塊皮標恰好可以讓工具的拔插更便捷,同時也能降低工具劃破褲子和皮帶的概率。

後來,隨着牛仔褲逐漸風靡,穿着群體越來越廣泛,這塊皮標成了正品與仿製品的區分標誌。

李維斯牛仔褲一經推出,市場上就出現了很多小作坊仿製李維斯的牛仔褲,並且質量很差,為了和假冒牛仔褲區別開來,李維斯牛仔褲腰部的小皮標就成了防偽標識。真皮材料價格昂貴,皮面上的圖案也需要一定的技術進行印製,所以假冒商在很長一段時間內都難以百分之百複製這塊皮標。

這麼算來,從19世紀末到現在,牛仔褲皮標也有近140年的歷史。

那它是如何保留下來的呢?

有一種說法是,牛皮質地堅實而牢固,與牛仔褲所表達的積極樂觀、勤勞勇敢和百折不撓的牛仔精神非常相近,因此牛皮皮標得以流傳下來。發展到今天,牛仔皮標也被賦予了新的功能和含義。

首先,從外觀來看,皮標是牛仔褲的“門面擔當”。

一般來說,大多數品牌會把自己的品牌名稱或標識圖案印在上面,這也是打廣告的方式。人們可以通過皮標上的圖案對產品進行識別,只用看一眼皮標,就能分辨來自哪個品牌。有的則更為具體,還標明瞭大小、款式型號等具體信息。

當然,皮標辨別牛仔褲真假的機能也持續存在。

知名品牌的牛仔褲皮標都是精工細作的,同時對細節的要求極其嚴格。皮標的質感好壞、走線縫合、圖案精緻程度等,通常被認為是鑒別牛仔褲品質好壞的元素之一。

除了“宣傳產品”以外,皮標還發揮了實際效用。

最直接的就是這塊皮標能固定腰帶。

有的皮標只是上下部分和褲子緊密縫合,左右兩邊是開口的,因而在穿褲帶的時候可以從皮標中間穿過去,這樣可以更好地固定皮帶位置,還不用擔心品牌logo被擋住。

此外,據說這塊皮標還有一個“隱藏功能”:隱藏刀片一類的東西,在關鍵時刻能進行自救。

美國牛仔片的一個經典場景就是,當一個牛仔雙手被反綁時,他常常用藏在皮標里的刀片解救自己。當然,這一操作想來難度不低,若操作不慎,還可能傷到自己,我們還是用它穿穿皮帶就好。

## 兒童是狗,青少年是貓

朋友轉發給我一篇文章——《貓時代》。文中寫道:“我剛發現,兒童是狗,忠心耿耿、充滿柔情;而青少年是貓。”

做狗的主人很容易。你喂養它,訓練它,命令它,它把頭依偎在你的膝蓋上,盯着你看,彷彿你是一幅畫。當你叫它的時候,它在屋裡熱情地蹦蹦跳跳。

然而到了13歲,你的熱情可愛的小狗變成了不愛理人的大貓。當你要它進來時,它露出滿臉驚訝的表情,好像在說:“憑什麼要服從你的命令?”它不再追隨你的腳步,除非它餓了。無論你喂它什麼食物,它都會嗤之以鼻。當你像以前那樣,伸手溫柔地撫摸它的腦袋時,它會把頭扭開,然後很冷漠地看着你,好像在回想,在什麼地方見過你。

你的狗現在變成了貓,但你還沒意識到,

只覺得這肯定是出了什麼問題。它看似如此抵觸社會,如此漠然,還有點兒沮喪。它不會參與家庭的郊遊。既然是你養大了這只小狗,教會它去取東西,聽命於你,你就認為是你做錯了什麼,內心充滿了愧疚和恐懼,於是你加倍努力,讓它聽你的號令。

只是現在,你面對的是貓,所以之前奏效的方法都適得其反。叫它,它逃跑了。讓它坐下,它卻跳上了櫃子。你越是走向它,它越是離得遠遠的。你需要表現得像貓的主人,而不是繼續像狗的主人那樣行事:把食物放在門附近,讓它自己過來。但是請記住,你的貓也需要你的幫助和關愛。坐着別動,它會走過來,尋找你溫暖而舒適的膝蓋,對此,它還沒有完全忘懷。守在那里,為它開門。

作者:[美]黛布拉·W.哈夫納

報平安。正是農忙時節,我發的消息父母一時間沒有看到。那天,我如同特種兵似的在西安痛痛快快玩了一整天。

晚上,我給他們發去我遊玩的照片,想讓他們也欣賞一下這里的風景。

我媽打來視頻電話,確認我已回到酒店,叮囑我注意安全。我正準備告訴她我的所見所聞,她的手機便被搶了過去,然後就是一頓訓斥:“一個女孩子去那麼遠的地方幹嗎?家里忙得腳不沾地,哪顧得上看你這些,玩幾天就行了,趕緊回來。”我支支吾吾小聲說了句“知道了”,就趕緊掛斷電話。

我的好心情全沒了,負罪感、愧疚感一起涌上心頭,甚至還有種“不配感”——父母在勞作受苦,我卻逍遙自在。即使這次旅行的花費都是我打工賺來的,我還是覺得過意不去。我火速退了10月6日回學校的車票,轉而買了10月3日回家的車票。

我買彩票中獎600元,打視頻電話和家人分享,我媽比我還驚喜,感嘆我的好運氣,笑聲太大引來了我爸。結果,我爸陰沉着臉說:“有什麼好高興的,這是賭博,你看着吧,中了600元,以後不知道要輸進去多少。”隔着屏幕,我都能感覺到空氣的凝固。不過是偶然的幸運,我爸就預設了我是沒有自製力的賭鬼,他這番話讓我瞬間覺得,這600元不是幸運的獎賞,而是通往罪惡深淵的門票。

我爸有種技能,就是總能用一句話讓正在興頭上的我立刻平靜,快樂消失。我爸的掃興方式多種多樣,有時候是未雨綢繆式的,有時候是訴苦式的。多年來這兩種方式他交替使用,讓我從小就覺得快樂有罪,樂極必生悲。

小學二年級時,我數學考了99分,是班里的第一名。我滿心歡喜地和家人分享,期盼獲得表揚和獎勵。但我爸聽到我考了99分時,立刻變了臉色:“考99分還在這兒跳什麼,不去看看那一分丟在哪兒了,驕傲使人退步,小心下次別人超過你。”我的快樂瞬間消失,周圍歡快的氛圍也變得凝固。當我再次看到那張卷子時,腦海里再也沒有我是最高分、我是第一名的想法,反而是那個鮮紅的叉和“-1”的字樣變得分外醒目和刺眼。

後來我也多次考過100分,但是我再也沒有和他分享的慾望了。從那以後,我過上了一個小心翼翼的生活。

初中時,我參加了小學同學組織的同學聚會,回家後很開心地和爸媽分享同學們的變化。我爸轉而問我聚會吃了

什麼,我毫無防備地細述了一遍,他又問我每人交了多少錢,我說50元。那是2009年,雖然我們家經濟條件不是很好,但也不至於連50元也拿不出。我爸又是臉一沉,說:“每人50元就吃那麼點東西,家里的錢又不是大風刮來的。”我一下子變得不知所措,聚會的喜悅與興奮完全沒有了,取而代之的是自責,覺得自己真不該參加,浪費家里的錢。

有了這次經歷,我也變得掃興起來。同學聚會叫我,我首先會問人家交多少錢,但凡感覺花費超出我心里劃定的範圍我都不去,從此在同學心目中留下了摳門兒的印象。再後來上大學了,我打工攢了一筆錢,然後在大的國慶節,獨自策劃了一場去西安的旅行。走之前我並沒有告訴家人,我知道自己耳根子軟,只要家人一勸,我就會取消旅程,於是準備來一個“先斬後奏”。到了西安,我在酒店安頓下來才給家里發消息



## 掃興的父親

了,趕緊回來。”我支支吾吾小聲說了句“知道了”,就趕緊掛斷電話。

我的好心情全沒了,負罪感、愧疚感一起涌上心頭,甚至還有種“不配感”——父母在勞作受苦,我卻逍遙自在。即使這次旅行的花費都是我打工賺來的,我還是覺得過意不去。我火速退了10月6日回學校的車票,轉而買了10月3日回家的車票。

一到家,我便換好衣服去了地里。後來的許多個國慶節,我都再沒出去旅行過,而是回家幫父母收秋。這種情況直至我談戀愛、結婚也沒有改變。

我在無數次掃興中成長起來,從未覺得有什麼不對。直到弟弟上大學後與我分享他的大學生活——弟弟和我分享社團生活,我說不要耽誤學習;弟弟告訴我他學了一樣樂器,我轉而問他花了多少錢;弟弟說他談了女朋友,我對他說校園戀愛不長久。

有一天,老公聽完我和弟弟的對話,突然對我說:“你怎麼這麼掃興。”我默住了,轉而號啕大哭。我難過的原因不是老公這樣說我,而是我意識到,曾經傷害我的那根刺已經復刻到自己身上,我開始刺痛別人。

這種感覺讓人絕望。我突然意識到,如果我不做出改變,那麼我的女兒也會再次經歷我經歷過的痛苦,於是我努力試著理解我爸。可能我爸也被他的父母這樣對待過,受限于教育經歷和感悟力,他並不會像今天的我一樣意識到這是一個需要改變的地方。每個人都有自己的局限,更何況一個沒受過多少教育的老農民,我知道在這一點上苛求我爸是不公平的。

傷痛不是一天產生的,“與自己和解”並不容易做到。但當一個母親準備為孩子付出全身心的愛時,她就有了療愈的能力。我會努力地學習,正確地面對,竭盡所能讓我的孩子能夠富足地擁有,也算借養育孩子來療愈曾經受傷的自己吧。  
作者:阿超兒