

爸妈的感情战让我害怕婚姻

爱课堂

本栏目特邀专家：安徽省阳光心健心理咨询中心主任
安徽省心理咨询学会副会长 江俊

倾诉人：杨乐

我目前的情况是这样的，23岁，刚刚走出校门，进入一家外企工作，收入对于一个刚刚毕业的大学生来说，算是优渥了，目前没有恋爱，我也想把事业为先，等一切都稳定了再说。我暂时还和父母住在一起，虽然不愁吃喝，也省下了租房的一笔钱，但却是这一点让我最不开心。

我父亲从部队转业回来已有三年了，我母亲也已经退休。父母分居了将近二十年，这样说吧，自从我记事起，这个家就只有我和妈妈，爸爸只是每年回来几次，这样的家庭状况，人人大概都可以猜到，父母的感情并不好，因为长期分居，父亲对于我们来说，就好像是一个定期给我们打生活费的亲戚。

我11岁那年，有一次父亲回来探亲，被我看到他手机里的暧昧短信，我于是告诉妈妈了。对于11岁的小女孩来说，本该什么都不懂的年纪，可我似乎是早熟，被那些言情电视剧教会得太多太多……后来爸爸出轨似乎已是常态，在我读大学的时候，也碰见过他的这类事情，只是后来我没有再告诉妈妈。可就算不告诉她，她也是知道的，他们之间并没有多少感情可言了。

再说说我妈妈，从我很小起，她就喜欢说我爷爷奶奶的坏话，以及我爸爸的坏话，跟我说，也跟亲戚们说，说她操持这个家如何不容易，她给我灌输的想法就是，爸爸全

家都对不起我们娘俩，可印象中，爷爷奶奶对我都是不错的。都说家丑不外扬，可我们家的丑，全天下人都知道。我理解她可以说是独自抚养我长大的辛苦，是我们这样的家庭，是她的婚姻让她变成了一个怨妇。

如今，爸妈都老了，爸爸回来后，想弥补年轻时犯下的错，他很多时候都谦让着妈妈。可我妈却变本加厉起来，有一次我从公司回到家，他们为了一点鸡毛蒜皮的小事在吵架，我妈破口大骂，翻出陈年往事，我劝她冷静下来，她却说我帮着爸爸……

或许他们的感情已经修复不了了，就像一个被过度摧残的机器，坏了就是坏了，是永远也修不好的。每次看到他们吵架，我的难过不比他们少一分一毫。小时候我经常想，为什么我要生在这样的家庭，有这样的爸爸。可如今，我仍然不停地要问自己这个问题，我在他们中间，不能调和他们的关系，两个人的痛苦只能增加为三个人的痛苦。我很想搬出去，永远不管他们，可又不能心安。

他们的婚姻，甚至让我觉得结婚毫无乐趣，只是徒增烦恼。都说父母是小孩的影子，我害怕今后会遇到一个负心人，也怕自己变成一个怨妇，如果婚姻都是这样，还不如做一个我不欠谁、谁也不欠我的人。

记者 孙婷



活下去的诀窍是，
保持愚蠢，又不能知道
自己多蠢。
——锅一菌画
2015.2.6

图片来自“锅一菌的相册”

专家点评

在人的一生中，早期家庭（我们叫原生家庭）对孩子的一生影响至关重要。孩子长大成人后，人际关系、事业发展、恋爱婚姻都会受到原生家庭的影响。恩爱的父母、和谐的家庭会让孩子对自己未来的婚姻生活有信心。而不和谐的家庭，会让孩子逃避婚姻。

母亲在女孩成长过程中，扮演着推动自己女儿成为优秀女人的角色。很显然，杨乐妈妈没有做好妈妈

的角色。

生活中，我们经常说“性格决定命运”。心态如果很阳光，会让你对待生活有积极向上的力量，你会感到喜悦、生气勃勃，沉着、冷静，缔造和谐。而一个喜欢抱怨的人，往往看不到自己的缺点，总是觉得别人对不起他。这样会让别人越来越讨厌与他在一起，和谐生活往往被破坏，会觉得自己的生活一团糟。

一个怨妇，与其抱怨别人对她不公，还不如反观自己，完善自己。

杨乐目前的情况，没有谁能解决她的家庭问题，“解铃还须系铃人”，这需要她的妈妈做出改变。多年的思维、心态，不是说改变就能改变的，这需要杨乐带她的妈妈来做心理辅导，改变她妈妈对她爸爸、对待别人的不良认知模式，让家庭生活恢复阳光。



碎碎念

关于任何一种感情，
有任何你想吐槽的话，
请发邮件至362693944@qq.com

1

那时她22岁，大四，要和一段四年的感情告别，痛不欲生大半年。在外人看来，无论如何都不理解，她是个可爱型女生，成绩好，家境也还不错，而他绝对算不上帅哥，其他方面条件也并不出众，都说她和他不配。他们是高中同学，上了大学后，一个在南方，一个在北方，开始了异地恋，开始于彼此都有好感，无所谓谁先追谁。他攒下生活费买来电话卡，每晚他们都会煲电话粥，四年下来，一叠电话卡。她攒下生活费买北上的火车票，两三个月跑一趟，四年下来，一叠火车票。

大四那年，他选择回到家乡，也是她上学的那个城市。不是为了她，而是因为在家乡，有一份不错的工作等着他。然而就在他们终于可以结束异地恋的时候，他对他越来越冷漠，最终提出分手，原因是他得知他的初恋，如今也在这个家乡小城工作。

情商过低，我和男友恋情在大学匆匆而过

2

于是这样他们就分手了。他和他的初恋，以前也是同学，当男友尝试联系他的初恋时，她曾经找过那个女孩，一切都说明白了，而那个女孩的态度，也是模糊的。

那段时间，她经常以泪洗面，毕业论文都交不了差，常常在街上流落到深夜才回校。旁人都笑她傻，“分手是他的损失，你为了这样的男人，根本不值得”、“以你的条件，本来就应该找到一个比他更好的男人”……而她就深陷在那个泥潭里，怎么都出不来。每每说到这件事，她都说，“我什么都不明白，他怎么能这样呢？那时他还来找我，而心里却在

想着她。”事实证明，有些人，或者很多人就是这样，心里想着另一个人，手中牵着这一个人。

如今回过头望去，让她最失落的大概就是，在外人看来无论如何都是配不上她的男友，居然劈腿了，自己居然是被背叛的那一个。人人都痛恨小三，害怕感情被小三拆散。其实这句话并不准确，人们害怕的是，对方有了小三而导致感情破裂，如果自己是出轨的那个人，那心里就会舒坦很多，上一段关系不复存在也没有关系，因为自己手中还握有下一段感情，握有一个把柄。可见人都是自私的。

3

那次失恋之后，她接连恋爱，有的维系时间很短，有的稍长。有时候她会同时和几个人保持暧昧关系，挑选可以交往的对象。她会反复比较，选择在感情上老实可靠的男生做老公。如今，她已结婚生子，就如当时朋友劝她的话一样，“过几年你回过头来看，这点事根本不算什么，你真的会遇到比他好千百倍的男人。”这话成了如今的现实，不知道这是一种运气，还是因为“如果现在不够好，那是因为还没

有到最后”。听过那么多被出轨的女人的故事，后来都有了好结局，希望这真的是一件大概率事件。

她说，那时年纪轻，什么都经不起。现在回想起来，他也并没有做错什么，他也没有承诺过什么又失信过，感情的事毕竟用对错难以定义。她说，我那么难过，只是我情商过低，期待过高。

孙婷/文