

“我在很小的时候，父母就离异了，从小我就渴望有一个温暖的家。结婚后，我一直用隐忍、卑微的姿态去维系婚姻。没想到，这样仍留不住婚姻。几年来，我通过学习心理学知识，鼓励自己一点点从阴影中挣扎出来，在成长中获取幸福与自信！”

学会爱自己 才能收获更多的幸福



心情故事

倾诉人：珠珠，女，34岁
采访时间：2021年5月7日
采访人：记者 张铮

珠珠自述：

童年阴影

“把你放在心上，合起了手掌。默默祈求上苍，指引我方向。不求地久天长，只求在身旁，累了醉倒温柔乡，轻轻地梵唱……”我最喜欢《爱的供养》这首歌，哀婉忧伤，深情缠绵。

我的故事还要从童年说起。我的父母早年离异，我跟着奶奶生活。十几岁时，妈妈又组成了新的家庭，把我接去和她一起生活。

在那个新组建的家庭里，妈妈是个家庭妇女，家里的经济来源都要依靠继父。所以，妈妈并没有太多的发言权，而我更是不怎么受关注。

在这样的环境下，我越来越自卑，甚至有些害怕回那个家。大学毕业后，我找到了工作，就和同事合租了一套房子，搬出了那个让我心生畏惧的家。

那时，我整天看着同事、同学都出双入对，我的思想却很矛盾，既想得到关心与呵护，却又害怕婚姻。

就这样兜兜转转，我到了25岁还没谈恋爱。

妈妈总是催我赶快成个家，了却她的心愿，还一次次地托亲戚朋友给我介绍对象。

一次次相亲，一次次失败。也许是童年的阴影，让我总觉得没有安全感。

然而，让我没有想到的是，一场聚餐竟然改变了我的命运。

我和前夫阿育是在一次朋友聚会时相识的。他目光淡定，不说话时很沉静。只要一开口，他寥寥数语就能把大家逗乐。

那次朋友聚会后，我和阿育相互加了微信。之后，我们也经常在微信上聊天。一来二去，我们的心越靠越近。

(文中人名均为化名)

2 卑微的爱

这场婚姻，一开始就注定了失败。

起初，在我和阿育交往的过程中，他的确很关心我，让我尝到了被爱的滋味。这样的感觉是我不曾拥有过的。记得在我们交往3个月时，有一次聊天，阿育说：“你敢不敢跟我结婚？”我回答：“那有什么不敢的，结就结！”就这样，我们匆忙步入了婚姻的殿堂。

现在回想一下，当时我们闪婚的原因，一方面是我急于摆脱自己的原生家庭，另一方面则是我真切地感受到了阿育的关心与宠爱。

婚后，甜蜜的生活是那么短暂。当我们真正生活在一起的时候，我才发现阿育性格上的缺陷。

阿育的父母很溺爱他，倾尽所有也要满足他的要求，不论对错。他受到了无底线、无边界的宠爱。

每次我们发生争吵时，我都期盼他的父母能帮帮我，但每次我都会被公婆指责。

两年后，我们有了孩子。本以为孩子的到来会改变他，可我又一次想

3 逐渐成长

很长一段时间，即便婚姻再糟糕，我也不敢走出婚姻，因为我认为自己没有退路。

为了保住婚姻，我与阿育经常吵闹。有一次，在社区调解室里，一位大姐听了我们的事情，语重心长地说：“姑娘，你要学会爱自己！”

之后，这句话经常在我脑海中萦绕。我就像一个迷失在森林里的人，渴望有人带领我走出去，但是没有人，只有一个声音“你要学会爱自己”在我耳边回荡。于是，我一有时间，我就静下心来学习心理学。我利用心理学中的知识一点点拨开迷雾，寻找走出去的路。

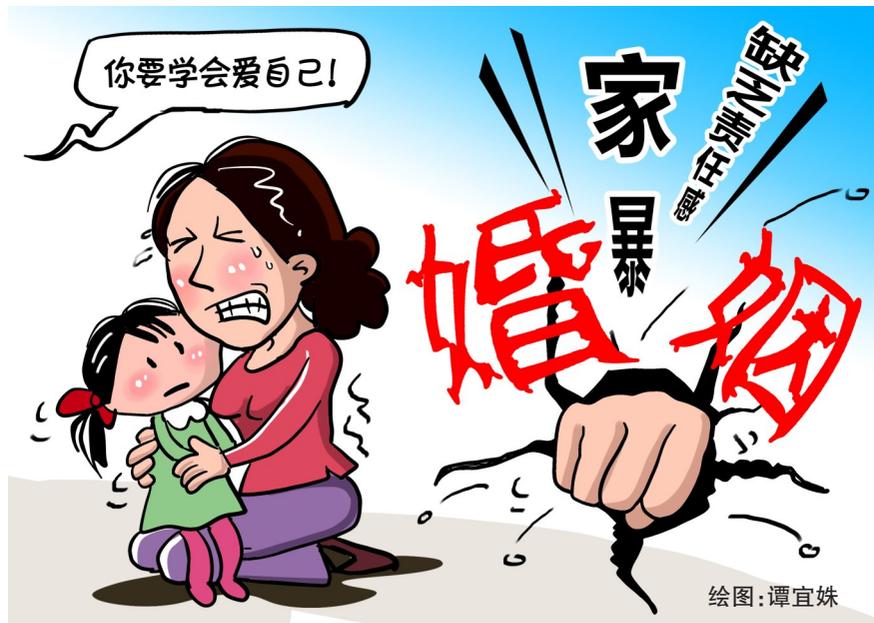
4 独立自爱

离婚后，我带着女儿离开了那个曾经让我觉得自己永远都不会走出的家。系统学习心理学后，我觉得自己要独立自爱，创业这个念头不止一次在我脑海中闪出。

2017年，我辞去了工作，开了一家甜品店。在我不断地努力下，我店内的生意也越来越好。

如今，我的甜品店还成了一个小小的心理解压室。不少朋友来我这里倾诉，我会利用自己学到的心理学知识，帮助他们解压，引领他们走出情绪的低谷。

我时时想起那句话：姑娘，你要学



绘图：谭宜姝

错了，他仍然是那个游手好闲、没有家庭责任感的阿育。为了这个家，我多次与他沟通，但每次得到的都是重重的拳头。为了孩子，我曾经一味地、毫无保留地乞求他不要离开我，并讨好他的家人。

我甚至每天绞尽脑汁去查他的行踪，为此疏忽了对孩子的照料。

我看到了我的原生情结，也意识到我婚姻出问题的根源。人都需要归属感，可我无法从我的原生家庭中找到归属感，更无法从我的婚姻中找到归属感。我在学习成长的过程中，也试图去疗愈阿育，但我发现他问题的根基扎得太深，单凭我的力量根本撼动不了。

他的感情始终无法在我的身上稳定下来，我们的矛盾无法消除。我想，既然婚姻带给我更多的是伤害，我守着一个空壳有什么用？还不如选择放手，放过彼此，各自找寻自己的幸福。

学习给了我跳出婚姻牢笼的勇气，也让我熬过了离婚后的黑洞期。

会爱自己！如今，我学会了：生病了不忍，去医院；别人说难听话，不听；别人提的要求做不到，反驳；婚姻曾深深伤害了我，摆脱……我在渐渐学会爱自己。

缺失的东西，必须一步一个脚印，踏踏实实补回来。我们要努力学会爱自己，学会在爱自己的同时去爱别人，获得尊重。

人生没有白走的路，每一步都算数。我不会忌讳自己离婚了，从过去到今天，我走的每一步都是有价值的，我离婚是必然的，未来再婚、获得幸福也是必然的。



记者手记

幸福的婚姻都是相似的，不幸的婚姻却各有各的不幸。曾经看过这样一句话：爱是一种修行，最好的婚姻，是双方各自独立，彼此共同成长。

在婚姻关系中，各自独立，才可以讨论不同的观点，又有各自的生存空间，都知道自己想要什么，也会去努力争取，才有能力维持婚姻关系的平衡。共同成长，才能让两个人始终保持在同一频道上，有着共同的人生目标，有着相近的价值观，才能彼此信任，互相促进，虽不要求对方，但总会为对方着想，相互懂得。

凡是幸福美满的婚姻都是以“关注自我”为前提，不是以牺牲自己的需要去满足对方，而是要尊重对方的不同，同时有能力表达自己的需要。在婚姻关系中，不管哪一方牺牲太多去满足对方，关系都会出问题。

相反，每一个在婚姻中过得好的人，都有着自己独立的人格，并且在当下努力去做自己喜欢的事，让自己的内心充盈着喜悦，这才是婚姻里最高级的修行。

联系记者

毛迎

电话：18697380606、4396826(办)

QQ：2245557985

邮箱：xcbbmy@163.com

黄增瑞

电话：13837416632、4396826(办)

QQ：3458113785

邮箱：3458113785@qq.com

张铮

电话：13937401615、4396826(办)

QQ：64195556

邮箱：64195556@qq.com