

如何与原生家庭和解

# 《小胖君的蘑菇手记》开出心灵处方



《小胖君的蘑菇手记》  
小胖君 著  
现代出版社

《都挺好》热播引爆原生家庭话题大探讨,苏家一路升级的矛盾纠葛,也暴露了一个人在原生家庭中的成长困局。同样以原生家庭为题材的小说《小胖君的蘑菇手记》于近日出版,作者小胖君用真实经历,从一个孩子的视角,观察成人的世界,包括父母间的亲密关系建立和冲突,讲述一个孩子在家庭生活中一段完整的心路历程,还原了原生家庭真相。

本书作者小胖君学习心理学并且获益于这门科学,所以在作品《小胖君的蘑菇手记》中不仅仅有故事,有观察,还有审视和反思。在这一段刻骨铭心的记忆里,小胖君不仅仅是亲历者,还能跳出来,站在一个旁观者的角度理智审视亲密的母女关系,重新定义之前的所作所为,厘清了母女俩的相处模式。最难得的是,她找到了心理学这一把宝贵的钥匙,适应、调整和修复自己。父母总会犯错,成长之痛无可避免,那么,孩子是否能避免成长之痛?如果能,应该如何面对这种伤痛?

《小胖君的蘑菇手记》聚焦“家为什么会伤人”这一话题,用真实故事诠释了“父母相爱,是给孩子最好的教育”这一理念。小胖君的笔触感性柔软,表达理性而坚实,娓娓道出一己成长之痛,不只是小胖君的独特感受,也是很多人的成长回忆,更像一剂心灵处方。小胖君表示:“家,会伤人,但悲伤并不一定延续,爱疗伤,知识可以做手术刀,友情可以彼此摆渡。”

不同于很多人在面对家

庭各种问题,表现出的煎熬和纠结,《小胖君的蘑菇手记》中没有过多的冲突,情绪非常平和,没有歇斯底里,没有痛不欲生、苦大仇深,只有娓娓道来的平实自然。小胖君说,这是一本和解之作:只有与自己和解,与他人和解,与往事和解,家人相爱彼此摆渡,才能彼此成全。

原生家庭的痛,不一定是一辈子的包袱,面对生活的磨难,最不应做的就是——偷懒。《小胖君的蘑菇手记》中写到小胖君孩童时期,父母感情失和,争吵和冷漠是家常便饭,父母沉浸在痛苦的情绪中,完全不顾小胖君的精神世界是否动荡不安。小胖君很隐忍,她说“我从小不怕疼,不是因为疼痛哭过”。小胖君不是不怕疼,谁不怕疼?是个孩子都怕疼,有些成年人甚至也怕疼,但疼痛,一定是坏事吗?长大后的小胖君说:我想写一本书,然后,我想做一个 NGO,可以帮助更多的父母知道孩子在想什么,如何面对原生家庭发生动荡时,处理自己和内心世界的关系,处理与亲人的关系,处理与孩子的关系以及转变身份重建社会关系。传统中国人一辈子都生活在家庭关系里,成年后又生存于社会中,面对的复杂事物的处理能力,要高于童年时期,所以,在面对伤痛的时候,成年人可以说,而自怨自艾怨天尤人,其实是面对人生试炼,一种偷懒的态度。

小胖君认为,父母不是生而为父母,第一次做起这个“职业”,犯错是正常的,不被原谅

是不公平的。都说为人父母不容易,为人子女何尝容易?与更多父母而言,对孩子无微不至的忘我宠爱和照顾,是一种发自内心的不由自主的天性,以至很多人都有了错觉:父母就应该是神一样的存在,一点错误不能犯。但,世界上没有完美的父母,拥有瑕疵的父母经常在爱的名义下用自己浑然不知的方式对子女造成心灵的捆绑、束缚,使得子女陷入爱恨纠缠的深渊,在自己没有足够的力量来分辨这些情绪的时候,只能强迫自己一边相信爱一边消化伤害,在不断地纠缠、挣扎、对抗、妥协中踉跄而行。学习是一种能力,对父母而言,如何成为更好的父母不仅仅应该是黑暗中摸索的经验之谈,更多的是,主动积极的心态,不断的学习探知自我的内心,寻求科学的方法。

“当你选择成为一个父亲或者母亲,就意味着,对于孩子,你是第一责任人。当你为人子女,被给予生命经历命运,就意味着,接受爱的同时要学会包容父母的不完美。”在小胖君看来,人有能力治愈伤痛,有力前行。面对带伤的人,最好的办法就是蹲在他或她的身边,用相同高度,平等的视角告诉他:你好,我和你一样是一朵蘑菇,但是我可以快乐的生活——你,也一定可以的。

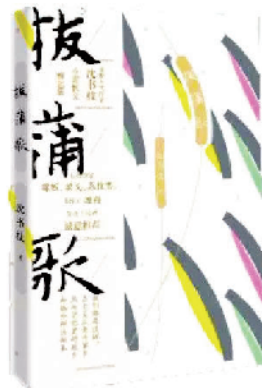
(据新华网)



## 《拔蒲歌》

作者:沈书枝  
出版:人民文学出版社

《拔蒲歌》是一本“还顾望旧乡”之书,这“还顾”的内容既包含过去,也写及现今。开篇《儿童的游戏》,讲述儿时乡下常见的游戏。其后三辑:“红药无人摘”“瓜茄次第陈”“与君同拔蒲”,则别分书写乡下花草、南方吃食、少年心事及如今在城乡两地的生活。在乡村日渐凋敝、城市化进程不断推进的时代背景下,作者用真诚质朴的文字,为读者记录下从过去到现在乡下的生活。她笔下的“南方”,也正是我们每个人心中用来抵御外部庞杂世界的精神乡土。

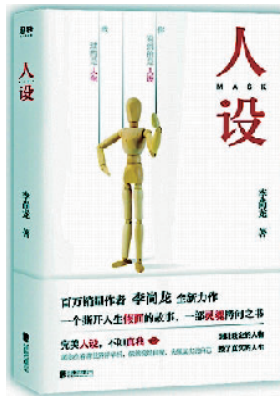


## 《人设》

作者:李尚龙  
出版:北京联合出版公司

我们每天在社交圈里扮演着别人,却对真实的自己越来越陌生。百万畅销书作家、青年导演、编剧,考虫网联合创始人李尚龙 2019 全新小说《人设》探讨“人设”与人性的话题。其实每个人都有人设,每个普通人也有属于自己的面具,因为场合不一样,面对的人也不一样。

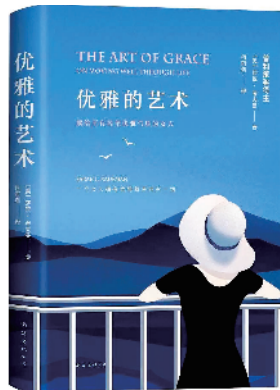
但脱掉面具后,我们,还是不是自己?面具戴久了,它是不是成了自己的一部分?人设和人的关系应该是什么样子的?真正的自己又应该谁?作者通过小说表达了一种观点,不被人设限制真实的自己,未来的多样性,在自己的手上。



## 《优雅的艺术》

作者:[美]莎拉·考夫曼  
出版:南海出版公司

本书是美国时尚达人、普利策新闻奖得主莎拉·考夫曼经典之作。作者以细腻的笔法深入观察优雅的每一种面貌和姿态,不再肤浅地停留在穿衣、化妆、打扮这些表面事物上,也不武断地与那些曲高和寡的“上流生活”相联系,而是深入洞察和思考优雅的内在涵养,从古至今中外的名人故事到日常生活、社交沟通、艺术修养、身心修炼、心态调整等方面,为独立女性提供真正有品位的指导,告诉每一个渴望优雅气质的女性——优雅,是一种内在的修炼,存在于你我的一言一行之中,存在于日常的一点一滴之中。



(综合)