

问题：如何摆脱原生家庭造成的人格缺陷？

题目描述：说实话是一些很致命的缺陷，自卑，对待社交掌握不好度，不会表达，我现在想起来很厌恶自己的父母，但是道德上我希望自己爱他们，想摆脱家庭的影响又依赖家庭，由于一直对我的教育方式使我不能独立。

类似问题：

怎样降低或完全摆脱原生家庭对自己的负面影响？

<https://www.zhihu.com/question/29220666>

父母低能愚蠢，控制欲极强，而子女坚持自己的想法观念，生活方式态度，是妥协还是反抗？

<https://www.zhihu.com/question/268518319>

“原生家庭”四个字已经快被“微信心理学”用烂了。

你有一种焦虑，你归咎于一种无能，你将这无能归咎于原生家庭，打完收工。

是啊，都是爹妈害的。都怪他们呀～

唉。

你们没有看出来这是在利用你们急于推卸个人成长责任的心理缺陷在贩卖福寿膏换你们的流量吗？

别挑了，世上无完美的父母，句号。

没有人是不受“原生家庭伤害”的。你们能想到的任何一个伟人，任何一个你们所羡慕的人，任何一个完人，都是与你们一样“深受原生家庭伤害”的人。

其中恐怕有大部分所受的“伤害”比你还深得多呢。

你和你所羡慕的人的差别根本就不是你受了伤害而他们没有。

编辑于 2023-01-12

<https://www.zhihu.com/answer/591110456>

评论区：

Q: 是不是长期遭受毒害，隔离开、自己过一段试试就行了呗。独立生活以后，感觉从地狱回到人间、终于找回自信尊严、生命曲线都往上的，也不想死也不抑郁了、吃嘛嘛香、连呼吸里都弥漫着幸福自在，那就确实长期被人喂了砒霜呗。

这种的就先自己过幸福了，再谈原谅和解。

自己过不好？那就自己想办法过好。遇到什么问题解决什么问题。可以问：“管理不好情绪怎么办？”“总是被人疏远怎么办？”“不敢恋爱结婚怎么办？”

别“原生家庭原生家庭”地召唤神龙，小心他们又来找你哦……

---

Q: <https://www.zhihu.com/answer/2171205412> (#肇因与动因#)

肇因是难以控制的，而动因是可以控制的。要把注意力放到动因上。

原生家庭是无法选择的，你的未来是你自己可以选择的。同样的时间、精力，花费在了和父母争吵上更有效？还是花费在学习，摆脱目前处境上对未来更好，更有效？

---

更新于 2023/9/7