

问题：你是如何原谅父母的？

人长成什么样子，原生家庭不是最大的锅，父母也不是什么罪魁祸首。

怪罪父母最方便，因为不必负责。我们错，是因为父母先错。

但请问，这世界上有正确的父母吗？

说句不那么政治正确的话，做父母其实是件撞大运的事。每一个知识点、每一个选择、每一个行为、每一句话，落实在那个当下，根本就没人知道会对子女产生什么样的影响。

比如父母的强势导致了你性格上的某些弱点。你怎么知道这些“弱点”就一定是不好的？搞不好哪天救你一命的就是因为你的讨好型人格、退缩的本能、多疑的习惯。

同一件事，对不同的小孩、在不同的时间点、不同的语境，会产生截然不同的影响。如果记忆力足够惊人，那么也许多年之后回过头看，你大概能看出一点端倪，但也就仅此而已了。因为一切的变数纷繁复杂如同植物的根茎蔓延、交织在一起，结果根本是无从预知。

所谓“科学育儿”，不客气的讲，除了拿来贩卖焦虑以外，并没什么别的卵用。因为大家到最后都会心知肚明的达成这样一个共识：

——长大成人就是个谜啊。

科学育儿的成功案例，不过是幸存者偏差的错觉罢了。获得“成功”的父母出书演讲，其实心里心虚的很，每一个都是一头懵，我做了啥？何德何能养出这么优秀的孩子？

而购买“育儿宝典”的父母也是一头懵。我照做了啊！这养出来的是啥？

说出来可能残酷，但这才是育儿的真相。

这就好比认认真真照着说明书埋下一粒种子，按时浇水施肥，最后收获的永远都是 surprise。子女从不按说明书长大。

父母会不会伤害子女？当然会啊。这是一定必然会发生的。没有对的父母，只有不断试错的父母。试错就会有对有错。但这要如何怪罪？你不会怪罪一个学走路时常常跌倒的小孩。

同理，为人父母在做父母这件事上实在不比刚学走路的小孩强多少。你给 ta 所有的理论知识，ta 还是会跌倒。就算全部照书做到，就能保证做对了吗？还得是特别针对你的对？还得是在当下那个语境中的对？没有人知道。

所以，父母对子女的伤害是 100%会发生的。至于要不要原谅？其实，原谅父母不是解决我们人生问题的真正有效途径。作为子女，我们应该有更重要的义务。

作为子女最重要的义务不是原谅父母，而是接受作为在这样的父母影响下长大的那个自己：接受我是张三的女儿，李四的儿子，是那对性格不合夫妇的产物，承认我是不完美的人类之子，而我这个不完美必要成就一个完美的使命。

作为一个成年人，原谅与否是一个自主的决定。你可以不原谅父母，但是要接纳这个父母所赐予的、且施予了无论是正面还是负面影响的自己。

我是胆怯还是勇往直前的？敏感还是大条？宽容还是苛刻？乐观还是悲观？阳光还是阴郁？在这样的家庭、这样的环境、这样的条件下长大成人的这个生命，你要接纳这个 ta。

奇妙的是，当你接纳作为不完美产物的自己的时候，对父母的怨怼也就不那么严重了。

谁也无法决定什么将发生在我们的生命中。好事还是坏事，顺遂还是意外，同时也没有人知道这些事在我们生命中终极的作用。

《魔戒》中 Frodo 和甘道夫有这么一段对话，Frodo 希望魔戒的事从来没发生在他的生命中。

—— "I wish it need not have happened in my time," said Frodo.

—— "So do I," said Gandalf, "and so do all who live to see such times. But that is not for them to decide. All we have to decide is what to do with the time that is given us."

我们无法决定会遭遇什么，但我们可以决定这些遭遇对我们生命的意义。

这个意义就是要成就那个只有我们的不完美才能成就的使命。

没有人可以决定出生在什么样的家庭、是否拥有健康的身体、拥有怎样的父母、在哪种环境中长大。也没有人能够拥有这一切的完美。

但这又怎样呢？

你去读那些推动人类历史车轮前进的人物传记，有哪个传记作家会长篇累牍记载他们的原生家庭？通常是一个章节掠过，对吗？然后以主要的篇章来记载 **what to do with the time that has been given them**。

这，也同样应该是你的人生传记的书写方法。

P.s. 写这一题，是因为在另一个回答 (<https://www.zhihu.com/answer/756284027>) 里，出现了令我意料之外的情形。

我的本意是要通过那个回答帮助大人代入到孩子的世界里。但没想到很多做子女的产生了极大的共鸣，表达对父母的悲愤。我不希望大家停留在那样的情绪中，因为那不解决任何实际问题。抱怨完了，然后呢？所以这一篇算是对上一篇的续，作为子女，如何对待曾经伤害过我们的父母？

编辑于 2022-05-11

<https://www.zhihu.com/answer/810670391>

评论区：

Q: 可是道理我都懂，但是做不到那么圣人，人活着不就是争一口气吗？活得再好，没人欣赏无人共情也无趣吧，站得再高，一个人在山顶吹冷风也无聊吧。

A: 你看我说的是【不必原谅父母】啊

Q: 可是，当在一个人活到了不必原谅父母，不必原谅妻子，不必原谅叔叔阿姨姑姑伯伯……只要过好自己的份上，他还有没有情感可得，他还有没有人生可言？他生命还有支柱跟意义吗？

这不是笑话真有人活到了这个份上，那就是我本人。当十几年的苦难过去，十几年的挣扎得活，十几年的真相明了。除了妻子有所忏悔，其他的至亲淡淡看着，说上一句原来是这样，转身就走了，并不求我原谅。冷淡得象世上本来就没有我这么一个人。

A: 不必原谅的前提是【理解】，不是理解了对方，而是理解了这一切的遭遇之于「我」的意义。那么所有这些过往、这些人只不过是帮助完成这个意义的过程而已。这个时候不是不必原谅，而是无需原谅了。就像没有「正确的」父母一样，也没有「正确的」遭遇，但这些「错误」一个个指向最终的「正确」。如果你领悟了那个「正确」，就没有什么需要原谅的了。

Q: 唉，你的意思我明白，

就象道理我都懂，可是鸽子为什么这么大一样，我纠结的就是鸽子为什么这么大的表象，而不是光学原理。正如人生总要有一点点温暖，爱意，而不全是能让我强大的正确，冰冷的正确。如果全能正确，无需至亲任何一点点宽容，那生命又有何意义？

换句话说吧，如不能找到为何而活，那何谈正确？

A: 你最后一句点题了，就是要找到为什么而活啊

Q: 原谅和要求是一体两面的，是适用于所有人的限定区间。有了这个区间，我们对人生的认识才能更精确，或者说至少不至于跑偏。在所有的个体当中，最迫切需要被这个区间限定的其实是自己。与自己的特殊性相比，父母的特殊性几乎可以忽略不计。

A: 是啊

Q: 人能诚实的爱自己，才能公平的爱别人。拿掉父母和孩子这一层身份，再看待彼此间的关系，看到人的经历、思想、人格、爱与伤口是怎样组成 ta 现在的模样，才能看到有些伤害是在所难免的，只是命运和概率把这次伤害的“主动权”交给了 ta，而 ta 能这么做，只不过是因为我们距离更近罢了，但 ta 的生命中也承受了许多这样无端的伤害。这种伤害其实是人从生到死必经的损耗，无非距离更近，所以彼此间摩擦更多。因为是至近之人，所以才能看到更多 ta 的丑恶，因为至亲之人，所以 ta 才能伤你。

的确有对子女刻薄狠毒的父母，但可怕的是，所有人都用这种父母的模子套在自己父母身上，只可怜自己的疼，看不到父母的疼。失去了判断的公平与客观，这还不要紧，要紧的是失去了理解自己、他人、世界的一个契机，失去了锻炼自己爱的能力的机会，失去了一段潜在的美好关系。

我是迷过路又在种种内外因和运气综合作用下找到路的人，现在的我很珍惜与母亲的关系，我们是一对笨蛋，经历过许多磕磕绊绊才学会相处，这种幸福弥足珍贵，我真希望有更多的人能体会到。忘记谢谢答主了，你的很多回答让你学习到很多

A: 太好了！为你高兴

Q: 决定我们的不是过去的经历，而是我们自己赋予经历的意义。

A: 对

Q: 科学育儿是存在的 这与儿童大脑发育与心理健康密切相关

我不同意“接受不完美的自己”这个说法 这相反与知道自己感冒发烧抑郁症却不去治疗

A: 儿童心理学是个很大的黑洞，一个重要原因是取样的困难，几乎所有研究都是相关性的，不能当作指导性的去解读，其实现在对于童心理学的推崇弊大于利

Q:或许你说的应对某些情况来说是对的。可是如果是父母不接纳呢？我深受原生家庭的影响，造成了各种性格缺陷。我父母也知道以前对我造成了伤害，但是他们还是能若无其事地指责我，要求我，辱骂我。

更无奈的是不管我心里原不原谅，我都必须得被迫原谅，配合他们所有人出演父慈子孝，家庭和睦的戏码。我觉得我其实有点像是被他们 PUA。真的很类似那种模板。这种滋味，有时候真的令人绝望。

A: 原谅并不意味着对方配得，原谅是为了自己的缘故。

Q: 我还是没法原谅我爸，那种恐惧是刻在骨子里的，

但我会努力接纳自己，我现在很厌恶自己

A: 慢慢来，不着急。

Q: 写的都有道理，可是我就是做不到放过自己。

A: 可以试着去帮助人。越关注自己越难放过。

Q: 那留守儿童呢？我就是留守儿童，母亲消失，父亲有赌资才回家

A: 留守儿童也是一样的。由不幸的童年构建起来的人生未必就是不幸的。“你失去的东西反而赐予了你别人没有的东西”。还是那句话，我们不能决定给了我们什么，但我们可以决定用这些来做什么。人的命运绝不是童年决定的。

Q: 说的倒是轻巧，一辈子的阴影，每当想起都如鲠在喉

A: 不是说的轻巧，而是这是一个解决办法。

否则怎么办，要那些过往影响我们以后的生活吗？那更不值。

Q: 还是没辣么大度啊

A: 不需要大度，因为不需要原谅，

但要对自己负责，理性的为自己筹划什么是对自己有益的决定。

Q: 你说的也有道理，我也接纳了我自己，我知道自己是什么样性格的人，可是我的父母并不高兴。他们觉得自己付出了一辈子竟然养出了这种性格的孩子，他们讨厌我的敏感多疑，也理解不了我为什么会有这样的思维方式。我们没办法沟通，谈论到某些问题的时候，我妈一定要刨根问底论出个结果，可这个结果从没合过她的心意，最后以“行吧，你翅膀硬了，我不管你了，你爱咋咋地，以后你怎么样我都不管了，跟我没关系”结束。我是放弃了

A: 嗯，自己接受就够了。你放心，没几个父母能满意他们小孩长大的样子

Q: 确实。一直觉得人的成长是个黑箱，并不是你输入什么就一定会输出什么，具体的影响因素其实很难判断。这不光是对于儿童而言，对大学生其实也一样。很多时候，你读一本书，参加一次课外实践，举办一次社交活动，并不一定带有很明确的目的，也并不一定能够切实地收获什么肉眼可

见的东西。但你能说这些事对你毫无影响吗？这一件件小事叠加在一起，逐渐形成了我们的性格的一部分，并影响着我们的三观。我上大学以来最后悔的事就是“太有规划”了，查找各种各样的攻略，模仿各种各样优秀的人，将每一门课，每一份实习，每一次社交都算得死死的，认为自己可以通过这些已经被前人验证为“正确”的路径是自己变得“优秀”。但最后，我除了得到了简历上的几行字外我还得到了什么呢？我变成了和他人一样优秀的人了吗？没有。我还是这么的焦虑，性格上的缺陷还是这么多。我以为自己只要输入这些“经历”就可以输出一个看得见、摸得着的、具体的理想中的“人”。这就是典型的学生思维——认为输入什么就一定会输出什么。但实际上，人的成长是相当复杂，不可能这么简单地就得到一个确定的未来。退一万步说：一个确定的、毫无任何变动的未来，真的是我追求的吗？

所以我非常反感知乎许多 live 和电子书，推销什么“如何拥有开挂般的大学生活”等“人生攻略”。看这些东西不会让你变得优秀，因为你没有自制力去执行。即便有，你也只能成为一个优秀的“半成品”。因为你按他的说法考了证，刷了 GPA，找了实习，得到了一份不错的工作，而他最重要的优点——写电子书营销割韭菜你却没学会，因为许多这类能力并不是可以靠“攻略”学来的。你会继续看各种各样的攻略，模仿各种各样的人，最后把自己变成一个不知去往何方的缝合怪，看似充实且目标明确，实则只是沉浸于模仿他人的过去。

A: 输入还是要尽可能的输入的，但至于产生什么、如何与实践互动就不一定可控了。

放心，多输入不是坏事。；h

Q: 不知道理解得对不对。

“正确的选择”，其实对于在糟糕环境中长大的人，无论是强势还是懦弱，放在过去的家庭中，这都是合适于自身生存的“正确选择”——懦弱/强势，都是儿童作为弱者，为了防止“被抛弃”做出的“正确选择”——虽然，可能会让我们在目前的生活中遭遇不顺。

总之先理解了现在的自己，然后从现在开始、去建立适应当下环境的新的行为模式。

A: 是的

Q: 我的回复有幸被答主看到的话，可以指点一二吗？[拜托][拜托][拜托]

最近陷入困境，对父母已经麻木了，我当然爱他们，但我无力爱他们了，他们像一个黑洞，靠近他们，我就感觉如坠深渊。可摆脱他们，也如同坠入另一个深渊。在我自己生活遭遇重大挫折的时候，他们仍然不停的向我倾倒垃圾，如果不是女儿和爱人，我觉得我早已崩溃了。

有时候觉得他们像饿死鬼一样，这个不是咒骂他们，是某一天，突然觉得饿死鬼这个形象很贴切，他们如同活在地狱中，每一天，都在无尽的痛苦中受折磨，我所有的能量都用去照耀他们，而他们永不满足，只会要求更多，直到我精疲力竭，无能为力。现在的我，已经再也没有以前的光彩，像是少了一魄，任何风吹草动，都让我的内心虚弱不堪。

我不知道该如何做，我自动远离他们，因为我不想坠入深渊，但远离他们，也让我痛苦不堪。只觉得人生悲剧

A: 要设立界限。这个如果你没有长久的练习，一开始会比较困难和“不忍”，比较容易反复，但不要气馁，这些规范和界限是为了更好的爱他们，他们一开始可能不理解，但最终会体察你的好意。

Q: 我从那个游戏充值的回答来的，但是这个回答让我有些失望，没有情感上的理解和共鸣，只有长篇大论的道理，讲得也和那些心灵鸡汤差不多[小情绪]也许是因为你长在一个充满包容理解、尊重和爱的家庭里吧[小情绪]

A: 那么这个“鸡汤”恐怕比那篇让你舒服的回答更对你症。

另外，少用“鸡汤”这样的词，对人相当不尊重。

Q: 我的人生在最近经历了一段情绪的低谷。前两周，我就是回想我人生中经历的所有的事情想到了我的原生家庭，想到曾经发生的很多冲突，我就是坐在一个咖啡馆里面一边想一边哭就这样想了一天。但是第二天的时候，我不知道为什么我就想通了，我只是觉得我一直都在要求他们理解我，其实他们是理解不了的，是我要求的太多了，就好像不能要求一个哑巴突然去讲话一样。

我也从来没有按照他们的要求去做过，我们只是互相彼此都没有让对方满意而已。我问了自己一个问题，如果有一天我发生了残疾，他们会不管我吗？如果有一天他们变成了老年痴呆，我会不管他们吗？然后我突然之间就不埋怨他们，因为我知道这个世界上还是有人会没有理由的保护你。因为他们都是不完善的人而已，而我只能成为更完善的自己。

A: [赞]

更新于 2023/11/8