

把伴侣当“理想父母”，我差点毁掉婚姻

A 童年缺少关爱

童年里，我始终是那个被阳光遗忘的角落。弟弟是家里的太阳，我则是黯淡的影子，父母将所有的目光与笑容都慷慨地投向他。

重男轻女的父母总是忽略我的感受。

有天，在学校里，我的书包被同学扯破，书本散落一地，他还嘲笑我衣服上洗不掉的大墨点。那是弟弟前一天甩上去的，当时，妈妈只轻描淡写地说了他一句。

被同学欺负和嘲笑，我十分伤心。回到家，正赶上吃晚饭，我眼泪怎么也止不住，滴答滴答落进饭碗里。

“哭什么哭？”母亲夹菜的筷子停了一下，眼皮都没抬，“一天到晚哭丧个脸，家里欠你的了？”她的声音又冷又硬。父亲沉默地扒着饭，仿佛我只是餐桌上一个碍眼的摆件。那一刻，整个世界在我眼前无声地坍塌。

我猛地扔下碗筷冲回房间，扑到床上把脸埋进枕头，任凭眼泪汹涌，像要把所有的委屈都流干。门外始终没有脚步声靠近，连一声象征性的询问也没有。我在一片死寂的黑暗里哭到浑身脱力，感觉自己像被遗弃在孤岛的幼兽，心口仿佛有个巨大的空洞。

还有一点让我很难受，家里有好吃的好喝的，父母会先拿给弟弟，然后给我。

在我难过希望有人开导时，在我考了100分渴望得到父母夸奖时，在我身体变化内心慌乱时……父母是没有回应的。可以说，我的童年，是一片缺乏爱意的荒漠。

讲述您的故事
倾听您的心声

记者电话：
18164142920



倾诉：晚晴
性别：女
年龄：28岁
学历：本科
职业：公司职员
采写：记者黄兰芬
时间：6月8日

在重男轻女的家庭里长大，晚晴是那个被忽视的孩子。父母的冷漠让她内心留下巨大的空洞，成年后，她试图在伴侣身上弥补缺失的爱，却差点毁掉婚姻。
直到有一天，晚晴终于明白，真正的救赎不是向外索取，而是学会自我疗愈。

B 把他当“理想父母”

后来，我遇见了言深。他像一枚小太阳一样温暖了我，那些细致入微的关怀，那些我随口一提便被他郑重记下的小愿望，都像甘霖落进我干涸的心田。

我贪婪地汲取着这份温暖，像抓住救命稻草。

一次朋友聚会，我和一位女伴因为观点不合争执了几句。回到家，我拉着他，声音带着刻意的委屈：“你刚才都没帮我说话！”他说：“大家只是聊天，各抒己见而已……”

“各抒己见？”我像被踩了尾巴的猫，猛地挣脱他的手，声音尖利，“你是我老公！你就该无条件站在我这边！”我死死盯着他，仿佛他此刻的犹豫就是对我全盘的否定。

他被我的眼神刺痛，叹了口气，最终妥协般地抱住我：“好好好，是我错了，下次一定第一时间给你撑腰。”他的怀抱很温暖，可那一刻，我清晰地感到自己的无理取闹。

这样需要他随时化身“骑士”的时刻太多了。一次深秋夜里，我突然特别想吃城北一家老店的烧烤，电话打过去，他正为项目焦头烂额。“晚晴，我现在有点忙，明天我去买好不好？”他说。可“明天”两个字像火星，瞬间点燃了我心中的炸药桶。

“不好！就现在！你根本不在乎我！”我对着电话大声说。然后，电话那头是长久的沉默。我狠狠挂断电话，摔了手机。随后，那种熟悉的、被全世界抛弃的冰冷感觉，像毒蛇一样缠绕上来，让人无法呼吸。

那天，他还是把烧烤买回来了，但当把冷掉的烤串放在茶几上时，我们谁也没有说话。那沉默比争吵更令人窒息。我望着他沉默走向浴室的背影，那扇关上的门仿佛将我和他分隔在两个世界。

时间久了，言深无法满足我的时候越来越多，争吵越来越频繁，我俩的关系岌岌可危。

记者手记

晚晴的故事像一面镜子，照见许多在亲密关系中迷失的人。

在重男轻女家庭里的晚晴，成年后把伴侣当作拯救自己的“理想父母”，用情绪勒索填补内心黑洞，最终在窒息的亲密关系中惊醒。

这不仅是个人情感困境的缩影，更折射出当代人普遍存在的情感误区，总想通过他人拯救来完成自我救赎。

在记者看来，晚晴的“作”本质上是渴求关爱

婚姻不是童年创伤的创可贴

的另类表现。童年时期被漠视的疼痛，让她在亲密关系中激活了“情感饥渴模式”，将伴侣的犹豫解读为忽视、抛弃的预兆。她越是执着于索取无条件的偏爱，越是将伴侣推向情感枯竭的深渊。那些深夜逼迫对方买烧烤的任性，本质是童年期未被满足的变相补偿；争吵时逼迫伴侣站队的执拗，实则是重演着求关注的戏码。

值得庆幸的是，晚晴在婚姻触礁时觉醒了，真正的救赎不是寻找“理想父母”的替代品，而是成为自己

的“内在父母”。当她学会用冷水洗脸缓解情绪，用独自吃烧烤代替情感绑架，这个蜕变过程恰似蝴蝶破茧，曾经的伤痛没有消失，却化作了翅膀上的花纹。

她开始明白，健康的关系不是两个残缺个体的相互寄生，而是两个完整灵魂的共舞。

这个故事告诉在亲密关系中挣扎的人，婚姻从来不是童年创伤的创可贴，试图通过伴侣填补内心黑洞，终将陷入越索取越空洞的恶性循环。真正的治愈之道，在于停止向外抓取，转而向内生长。

C 重养自己一遍

知心好友宜萱看到了我与言深越来越疏远，来做我的思想工作。在她的开导中，我意识到自己的问题。

原来，我天真地以为，言深就是上天派来填补我内心那片巨大空洞的“理想父母”。结婚后，我时常小题大做，像一个执拗的债主，向他索要着童年被亏欠的所有偏爱。

过度的索取，让言深越来越疲惫，最终造成了我俩关系紧张。想要修复关系，我应该主动改变。

改变缓慢而艰难。有天晚上，言深有应酬，深夜才带着一身酒气回来。我立刻闻到那陌生的香水味，像一根针扎进神经。质问的话几乎要脱口而出。我攥紧了拳头，指甲深深掐进掌心，用疼痛提醒自己停下。

我冲进卫生间，拧开水龙头，用冷水狠狠拍打脸颊，水流冰冷刺骨，让我狂跳的心脏慢慢平复。我做了几个深呼吸，才慢慢走出卫生间。他正瘫坐在沙发上揉着太阳穴。我默默倒了杯温水递给他。他有些意外地接过，看了我一眼，低声说：“谢谢老婆。”

那一刻，我清晰地感觉到，我没有像过去那样情绪失控。遇事先缓一缓，不再把自己的喜怒哀乐寄托在他身上，慢慢的，我变得平静起来。

现在，我偶尔还会独自开车去那家城北老烧烤店，坐在视野开阔的位置上吃着烤串，看着车流不息，人来人往，安静的感受着城市烟火气。

我知道心口那个黑洞依然存在，它或许永远无法被彻底填平。但我不再是那个只能绝望地等待别人来拯救的小女孩了。我开始学习，笨拙却坚定地走向自己，爱上自己。

当童年的荒漠已然刻在人生地图上，真正的救赎不是寻找替代的绿洲，而是学会在自身内部开掘清泉——每一次情绪的悬崖勒马，每一次自我对话的温柔低语，都是亲手向深渊投下的光绳。

最终拉自己上来的力量，原来一直蜷在掌心，只是从前未曾察觉。

（文中人物为化名）