

单身是独立的选择还是原生家庭的烙印？



近日，“原生家庭会影响一个人的婚恋观吗？”这一话题在网络上引发广泛讨论。有观点认为，父母的相处方式深刻影响着我们去爱与被爱；也有人坚信，成长的意义就在于摆脱命运的复制，走出属于自己的情感轨迹。记者对话多位青年，探寻他们在婚恋中如何看待原生家庭这份“看不见的分量”，又如何能在反思与觉醒中重建爱的能力。

□本报记者 红波

1 原生家庭缺憾者的核心困境： “没见过健康婚姻，我不敢往前一步”

35岁的燕琳（化名）在一家央企工作，至今未婚。170cm的高挑身材配上清秀眉眼，每次参加交友活动时她总能吸引到不少男生关注的目光。但记者调查发现，过去的半年多时间里，她几乎场场不落地参与了晚报公益交友活动——即便有过两三次现场牵手的短暂缘分，最终都没超过一个月就没了下文。

“问题到底出在哪儿？”她搅动咖啡杯，漩涡里仿佛藏着未解的困惑，“我并非排斥恋爱或婚姻，可关系一旦要

深入，我就忍不住想逃。”

其实她逃避的并非眼前的交往对象，而是脑海中那个“消失的父亲”——父母在她一岁半时离婚，此后三十多年父亲音信全无，母亲独自打拼，前两年还为她市中心购置了120㎡的“嫁妆房”，却也让她刻下“婚姻即辛苦”的印象。

“我妈总说‘新房就差新郎了’，可我总想起小时候她独自带着我的艰难处境。”燕琳苦笑，“没见过幸福婚姻，我怕重蹈她的覆辙。”

29岁的小学老师桐桐（化名）则困在父母“无休止的争吵”里。自她记事起，家里的饭桌旁常不安宁，有时父母半夜吵架还会摔盘子摔碗。“我妈总说‘为了你才不离婚’，可我看着她抹眼泪，特别怕自己婚后也这样。”前两年她交往过一位温和体贴的男友，对方提出“见家长”时，她却退缩了：“我不敢想象，万一我们吵架，我会不会像我妈一样委曲求全，会不会连累孩子也活在担惊受怕里。”

情感观察：燕琳的“父亲缺席”与桐桐的“父母争吵”，戳中了原生家庭缺憾者的核心困境——他们并非“不想爱”，而是被“无健康婚姻范本”的阴影困住。前者将“独自扛家”当成婚姻默认脚本，后者视“争吵隐忍”为亲密关系常态；这种负面预设并非“胆小”，而是童年“幸福缺席”的本能警惕，也是对“如何经营感情”的深层迷茫。

2 原生家庭塑造的情感模式反思： “285天的婚姻，我读懂原生家庭的影响”

32岁在国企工作的小伟（化名）今年上半年刚结束了自己仅285天的婚姻。他与前妻相识93天，便在双方家庭催婚和年龄压力下闪婚。

“起初我们感情很甜蜜，她特别依赖我，我也很享受被需要的感觉。”小伟回忆时仍带着惋惜，“知道她成长于单亲家庭，可我当时没放在心上，自信我的爱一定能温暖她受伤的心，一定可以给她完整幸福的家。”

然而现实却很残酷：婚后不到一年，妻子的控制欲与敏感逐渐显露——晚回半小时消息就追问“是否和

女生在一起”，偷偷翻查他与女同事的工作记录……“我理解她的不安，可长期被怀疑，我连回家都觉得有压力。”

这段失败的婚姻让小伟重新调整了择偶观：“不是单亲家庭的孩子不好，而是我意识到，原生家庭会潜移默化影响情感表达与安全感。再找伴侣，我会更看重对方原生家庭的幸福度。”

28岁的思琪（化名）和前男友刚刚分手，这段两年的感情让她感受到了“控制型原生家庭”的影响。她的前男友成长于“母亲主导一切”的家庭：女方帮男方决定穿搭、社交，甚至查手机。“刚恋爱时觉得他‘听话’是优点，时间一长才发现他复制了控制模式。”要求她每日报备行程，不准和同事吃饭超过晚上9点，还悄悄删除她微信里的

异性同事，“吵架时他说‘我妈就是这么管我爸的，这才是在乎’。”思琪表示，以后如果再相亲，会格外关注对方与家人的相处：“若他对父母只有顺从或对抗，我会更谨慎——那可能藏着未来对我的态度。”

情感观察：小伟与思琪的经历，折射出“失败婚恋带来的认知觉醒”。他们最初都忽视了原生家庭的潜在影响，直到情感破裂才看清：“过度敏感”“边界模糊”等原生家庭塑造的情感模式，会悄悄消耗亲密关系。调整择偶标准不是“贴标签”，而是从体验中明白：原生家庭带来的沟通习惯、安全感水平，是婚姻“适配度”的重要参考，本质是对“婚姻稳定”的珍视与自我需求的清醒认知。

3 用主动行动改写“代代复制”的剧本： “跳出‘复刻循环’，我终于学会‘好好爱’”

29岁的互联网运营晓雯（化名）如今是位幸福的孕妈妈，生活温馨甜蜜。但鲜有人知，她的原生家庭曾充满“沉默的冷意”：父母遇到矛盾就陷入冷战，饭桌上安静得只能听见碗筷碰撞声，拌嘴后常赌气冷战一周。这让她养成了“藏起情绪”的习惯——受了委屈只会说“我没事”，内心翻江倒海却不敢表露真实想法。

“前两段恋爱都栽在‘沉默’上。”晓雯轻抚孕肚，语气里带着释然，“吵架时我会锁门躲进房间，像小时候逃避父母冷战那样。男友问‘你到底生气什么’，我只说‘没什么’，其实心里盼着他哄我，话到嘴边却变了味。最后对方都会对我说‘跟你相处太累’，感情就散了。”

去年，她在朋友的建议下读了多本情感类经典图书如《亲密关系》，并预约了心理咨询，才慢慢看清自己在“复刻”父母的相处模式。“咨询师问我‘有没有跟妈妈说过冷战时的害怕’，我才发现从没见过。”鼓起勇气后，她在一次家庭聚餐后拉着母亲的手说：“小时候你们冷战，我总躲房间哭，怕你们分开。”母亲红着眼眶颤声回应：“没想到你这么在意。”这成了她与原生家庭和解的开始。

从此她学着“主动开口”：有分歧时会坦诚和男友说“你那句话让我难过，希望你先听听我的想法”；被忽略时也会直接表达“今天想和你待一会儿，哪怕一起看场电影”。“现在我们也偶尔吵架但从不会冷战过夜，把想法说开更容易解决问题。”晓雯语气温柔，“原生家庭不是‘原罪’，只是‘出厂设置’，改掉旧习惯就能补回温暖。”

31岁的子轩（化名）的父亲是家里的“绝对权威”：饭桌上父亲未动筷，家人不敢先吃；家里装修新房时，母亲偏好简约风格，父亲却强硬拍板选传统中式……他长大后，也把“强势”带到恋爱中——替女友决定穿搭，反驳她换工作的想法，直到第三任女友说“你不是谈恋爱，是当我爸”，他才惊醒。

“我以为‘替她做主’是为她好，没发现是在复制我爸。”之后他主动跟父亲深谈：“当年你不让妈妈选装修风格，她偷偷抹了好几天眼泪，其实她只是想要一个自己喜



■制图/赵铮

欢的家。”父亲愣住了，沉默良久后低声说：“我当时觉得中式耐用，也怕她后悔……”

那次谈话后，子轩学会了“先倾听再表达”：女友说换工作，他会先问“新工作吸引你的地方是什么”；装修有分歧，就列出“双方喜好清单”找出折中方案。如今他与女友交往两年，感情稳定，“尊重比强势更能拉近关系。”

情感观察：晓雯与子轩的破局之路，打破了“原生家庭=宿命”的误区。他们不否认原生家庭的影响，却用主动行动改写了“代代复制”的剧本；他们不寄望于“爱情拯救”，而是专注“自我改变”——从“藏起情绪”到“主动沟通”，从“替人做主”到“倾听尊重”。这种“向内探索、向外调整”的自我治愈，正是对原生家庭影响最有力的回应：它不是“不可磨灭的烙印”，而是可以通过觉察修正的“旧习惯”，每一次主动改变都在为亲密关系“铺就更温暖的道路”。

记者手记

把“看不见的分量”变成“可选择的砝码”

有缺陷的原生家庭的确在我们身上留下“情感基因”：有人缺安全感，有人不会表达，有人怕冲突……但它不是终审判决，更像“出厂设置单”——看见它是自我认知的起点，质疑它是突破勇气的体现，改写它则是拥抱自由的开始。

“双十一”购物车里，我们总为换季衣物、智能家居、宠物口粮等留足空间，不妨也为“自我成长”留个特别席位：一本情感关系经典图书、一次专业心理咨询、一次和家人的深度沟通……当你愿意把“原生家庭”从“幕后操控者”变成“理性研究对象”，便拥有了重新择偶、重塑自我的坚实底气。

愿我们都能像晓雯、子轩一样，在“旧习惯”的废墟上描绘新的“幸福蓝图”，把“我不敢”改写成“我可以”——带着清晰的自己，走向同样清晰的亲密关系。