

找到你的内在资源，重新养一遍自己

重养自己，创造自己的女人最美



编者按

你有过“重新养一遍自己”的想法吗？最近常常能在社交网络看到“重新养育自己”的话题。

有人被匮乏感捆绑了整个童年，于是“长大后养的第一个孩子就是小时候的自己”，重新建立与这个世界的关系；有人从小到大大被打压、被否定，于是成年后开始寻找爱好，用热爱让自己变得更加自信；有人在重男轻女、不重视女孩学习的家庭长大，于是工作后重新决定考研，开辟自己的另一种可能；有人在成长中总是被安排、被规划，于是辞职，跳出“正确”的轨道寻找真正的自我……

“重新养自己”是把我们从原生家庭的泥沼、桎梏中拉出来的一次有力尝试。不让自己停留在原地，而是像对待一个新的生命那样，重新关照自己、助力精神成长。“重新养自己”的过程，也是寻找自己内在资源的过程，更是创造全新自我的历程。

一个善于“长养自己”的女人，首先是接纳自己，然后持续地更新自己，让自己成为平凡世界的一束光。

女性，作为母亲更应该注重精神的成长，努力成为孩子的光源。希望我们每个人都能链接自己的内在资源，找到重新养育自己的路，度过快乐幸福的每一天。

■ 胡杨

看到“重新养一遍自己”这个话题，我立刻转发朋友圈道：“我已经把自己往回养到20岁了，老子《道德经》说人生的最高境界是‘如婴儿乎’，同志尚需努力。”

“我早就重新养自己了，也过上了自己想要的生活。”虽然原生家庭也不差，但我成年之后赚的每一分钱都在狠狠地养自己——练瑜伽11年，学书法6年，今年夏天学会了游泳，报考了八大美院之一，并被录取，安心学习国画，很爽很快乐。再也没有小时候那种被动学习的恐惧了……看着这个话题下众多网友的留言，我不禁感慨：重新养一遍自己的女人，最美！

父母哺育我们的身体，我们要长养自己的精神

最近看樊登分享读书，好几次他提到自己的童年。有一次他说到自己小时候被老师、家长称作“滚刀肉”，那一刻他低下头，眼眶湿润；那一刻，我共情了，仿佛遇上了小时候的自己。

提到童年，“60后”的我也满是伤痕，不愿回首。倒不是物质生活匮乏或者是父母有问题，而是我那颗幼小的心灵没有得到足够的肯定、关爱、呵护。我是在严厉的家庭氛围中嗬着寒蝉般慢慢长大的，记忆里的童年，天空是灰暗的，内心是紧绷、压抑的，而“我不好、我不漂亮、我不聪明”之类的认知以及负面情绪一直伴随

左右。

我们每个人都带着原生家庭的痕迹，有的如暗夜般冷峻严酷，有的如彩虹般温暖绚烂。于是很多人一直生活在童年或者原生家庭的阴影里，也有人摆脱阴影，走到了阳光下，过上了阳光灿烂的日子，甚至成为彩虹般的人。

就我的经历而言，“重新养自己”的第一课是欣然接受童年，把原生家庭带来的问题看成是成长的课题。而我真正开始“重新养自己”大约在40岁的时候。那段时间国内袭来一股心灵觉醒的浪潮，一些有关心灵成长的书籍和人物来到我们面前。记得当时最当红是来自台湾的张德芬与胡因梦，她们两人我都有接触，我更喜欢胡因梦。同是走向自我觉醒的路，就看你与谁更有缘分，殊途同归。

大量的阅读是必不可少的，最初是看胡因梦翻译的作品，后来慢慢由外（译著）而内到深度阅读我们传统文化精髓《道德经》《庄子》。

如果父母哺育我们的身体，那么成年之后我们要好好长养自己的精神。“重新养自己”重在养精神，这是自我认知的路，也是链接内在资源的旅途。

我的路径是先走出去，然后再回归。因为最终你会发现：内在资源不可能在外面找到，而只能在你的内心被发现、唤醒。

现在大家对“精神长相”这个词不陌生，可以说，一个注重内在精神成长的人，越老越有风采与生机。那是时光的馈赠，是岁月的奖励。

一边育孩子，一边养自己

樊登说：“养育孩子的过程，其实最重要的是完成父母本身的觉醒。大部分父母使劲使错了，总想花很大的力气去改变孩子，但实际上孩子来到你身边，是为了唤醒你对自己的重新认识。当你能够把劲儿使在自己身上的时候，你会发现你们整个家庭都得到了觉醒。”

我非常认同这个观点。我也时时在感谢孩子，他让我重新过了一次童年，重新养了一遍自己。

小时候我没有宽松的家庭环境，我就营造无拘无束的家庭氛围，儿子从小就对我们直呼其名；小时候我没读过童话，儿子3岁起我就每晚给他读安徒生、格林童话等国内外童话故事；小时候我缺少父母的陪伴，当妈妈之后我节假日都带着孩子接近大自然，让他去做风的孩子，而不是像别的父母那样，给孩子填满课外班……

在家庭教育“内卷”风潮下，我们始终走自己的路，过程有点艰辛，因为孩子可能提前经历了一些挫折、失败，但是就现在的结果看，确实如樊登所言——孩子带来的都是惊喜。

那天跟同事聊天，她说她女儿初高中都是班里的宣传委员，而班报都是同事负责出的。即使工作再忙再累，同事也会尽力完成学校的这份额外工作。

我跟她相反，孩子的事情都是他自己办，我从来插手，也插不上手。陪伴更是没有的事。我觉得现在的父母，最大的问题是边界不清和越俎代庖。

其实，我也“陪”过作业，只不过方式不同。我不是盯着孩子做作业，然后吭哧吭哧检查，而是他写作业的时候，我静静地趴在书桌上画画。从儿子初二到上大学，我每天晚上都沉浸在画画的美好中。儿子唯一从幼儿园坚持到初二兴趣班就是绘画。有时他做作业累了，会走过来看我画画，从最早的不屑一顾，到6年后的啧啧称赞。

在养育孩子这件事上，我的经验是：如果你把养育孩子当作自我的再成长，就不会觉得累和烦。这就是“执于一而万事毕”。当我们自己把自己理顺了，一切就顺遂了。

女人要创造自己，而不是改造自己

最近伊能静直播卖货上了热搜。55岁的她在直播间与其说是在卖货，不如说是在兜售自己的人生经历和价值观，那些“很惨”的人生经历，在直播里全部成了极佳的素材。直播一结束，#伊能静喜欢自己的55岁#直接登顶热搜。

伊能静提醒女性要有属于自己的独立空间、学会悦己。9个小时的直播，伊能静靠的不是单纯输出使用体验，而是将自己的经历和情感疗愈结合，一边慢慢聊天，一边科普知识，在精准的高质量输出下，让观众感受到被治愈和被赋能。

印象很深刻的是她介绍一款香薰蜡烛的时候，她说：“每天都会点上香薰蜡烛陪伴女儿，就像陪伴曾经妈妈不在身边的自己。听到划火柴的声音，嚓的一声都感觉很疗愈。我曾经就是那个卖火柴的小女孩，帮家里还债，一点点照亮自己，用光包围自己，改写了命运。”

她告诉直播间的姐妹，“要创造自己，而不是改造自己”，因为“改造”是在接纳自我的基础上，开发出更多不同的一面。

这也是我欣赏的女性的样子。不断更新着“女人最好的时光”的定义，让“青春”不再只是限定在年轻时短暂的时光里，而是在不断向内看的过程中，赋予它更丰富的含义。

的确，一个善于“长养自己”的女人，首先是接纳自己，然后持续地更新自己，让自己成为平凡世界的一束光，成为孩子的内在资源。

在不断向内看的过程中，赋予它更丰富的含义。

『女人最好的时光』的定义，让『青春』不再只是限定在年轻时短暂的时光里，而是『要创造自己，而不是改造自己』，因为『改造』是把自己变成完全不同的样子，而『创造』是在接纳自我的基础上，开发出更多不同的一面。不断更新着

成长不是回到过去创伤的地方，退行、将自己变小；成长是把过去受伤的自我，带到现在资源丰盛的地方。

■ 黄仕明

记得读小学时有一次年级评选尖子班，当时我们五个好朋友，有三个被选进了尖子班，剩下两个没有被选中，很不幸我就是没有被选中的其中一个。

那天放学，我带着非常复杂的心情回到家，感觉很挫败，害怕被父母骂。终于，消息传到了我妈妈的耳中。当时我在房间里做功课，听到妈妈在外面说：“你看，别人家的孩子都那么优秀，你呢，平时不用功，长大之后肯定没前途！”妈妈的语气和表情都让我觉得自己非常差劲……

成长中，或许我们都有过类似的经历，可能是成绩不好，可能是被排斥在优秀的人之外，这些成长中被否定的经历会影响我们的自我认知和身份感知。所以长大后，当我们面对挑战、面对更大的目标时，这些曾经被否定的身份就会被激活。

在早年的时候，我曾经在一个资源匮乏的地方，经受了负面的体验。那时我们年龄很小，要依靠他人肯定来确认自己的价值。但很可惜，我们的父母师长并没有如我们所愿地给予支持。但是到了更成熟的年龄，我们可以把资源带给过去的那个自己，我们有能力去疗愈曾经受伤的自己。

所以，成长不是回到过去创伤的地方，退行、将自己变小；成长是把过去受伤的自我，带到现在资源丰盛的地方。这样我们就可以有能力、信心和勇气，去面对生命中所有的未知挑战和目标。

那么，怎样可以更清晰地找到我们生命中的资源呢？

对我自己来说，我很重要的一个内在资源就是我的爷爷。在我小时候，每一天早晨起床做的第一件事，就是蹑手蹑脚地走到我爷爷的床边，轻轻地把他从梦中摇醒。他会非常慈祥地睁开眼，温柔地看着我。然后我会做出一个动作，这个动作就是向爷爷伸出两根手指头，让我爷爷给我两毛钱买早餐。我爷爷会从他的枕头底下拿出他的钱包，翻出一毛、两毛钱的零钱，然后我们一起把手指放到嘴唇边说：“嘘，不要出声……”因为如果我妈妈发现了，她会责怪我爷爷。然后我就拿这些钱高高兴兴上学去了。

当我在人生道路上遇到重大的挑战、问题或者感觉到孤独受伤的时候，我就会回想到我和爷爷的这个画面。当我把这样一个画面带进来，我在受伤、脆弱的地方就可以带给我爷爷给予我的爱和祝福。所以在我的生命旅途上，我并不孤单，在我内心深处涌动着最深的爱。

当我所有的脆弱、所有的不堪、所有的无助，能够向这份资源敞开的時候，我并不是受伤的，我是充满着资源的，我是完整的，我是有力量的。

内在资源，拉开人与人之间距离

抱抱曾经的自己

■ 曾焱冰

那天我跟女儿叶子大发脾气，因为她还是见人不肯打招呼。我脸上顿时觉得尴尬得满地掉渣儿。你已经6岁了，怎么能还这么没礼貌呢？

真的很郁闷。小时候她不爱说话，不叫人，我都默默忍了，知道不该强迫孩子叫人打招呼，想着大些了，就会好的。

在闺蜜群里吐槽。闺蜜说：“你小时候不是也这样吗？别说你小时候了，我记得你是大学毕业以后才开始说话的……现在还不是个话痨？”闺蜜继续戳伤口。其实她说的也是。

我小时候有个大人给起的“侮辱性绰号”叫小哑巴。同样，见人从来不敢叫阿姨爷爷奶奶什么的，上了几年幼儿园，也没叫过一次老师……记得每次见到需要打招呼的人，我都低头后退，不管他们说什么，我都保持沉默。想想那时候，我妈脸上的尴尬可能也堆满了，挂不下了吧？

还清楚地记得，一次家里来了客人，为了避免打招呼，我午睡已经醒了，但一直继续假

装睡着。那客人屁股也沉，一直坐到黄昏，还和我妈念叨，这孩子怎么还睡不醒啊？

回想那时候的心理，有些感觉也依稀记得——觉得叫人是件很难为情的事，那种难为情是对字的发音的难为情，比如“阿姨”“姑姑”“婶子”这些字，怎么那么奇怪呢？此外，当大人的目光齐刷刷地望向我，让我叫人的时候，内心也是充满慌张和恐惧的。记得幼儿园快毕业的时候，我觉得也有必要叫一次老师，鼓了很久的勇气，走到教室门口，叫了，那次确实是叫了，但声音小得可能只有我自己能听到……

那时候我妈倒是从没对我发过脾气。只是被旁人念叨得很多，他们不光叫我“小哑巴”，还说我“杵窝子”，这让我每次见人之前的内心，更加紧张，同时，也生出一股逆反的力量——那我干脆就彻底不叫你们了吧，那又怎样？

因为女儿不叫人，童年的记忆似乎第一次被我认真梳理。叶子内心的想法，不一定和我一样，但仔细想来，叫人，这种具有社交属性的行为，确实不是每个人都擅长的。你会发现，孩子身上那些让你恨得牙痒痒的弱点，其实也

是自己曾经面对的问题。也许这些问题在成长中慢慢被克服了，改变了，于是生出一种恨铁不成钢的心——你看我当年如何如何，这又有何难……再或者这些问题一直也没有被自己突破，反而成了暗藏的不甘心 and 遗憾，希望孩子可以争气为自己圆梦。但这些往往又都是徒劳的。

当年我不叫人，您是怎么想的？我又去和自己的妈妈聊了一下。您当时是怎么教育我的呢？

老妈说，我当然希望你爱打招呼爱说话。但你就是这种性格，有什么办法？见到人的时候也就是劝你打招呼，不叫就算了。然后跟人家解释一下：她不爱说话。那次家里来人你还记得吗？你躺在床上明明醒了，还闭着眼睛假装睡觉。其实我也看出来，只是不揭穿你，帮你遮掩过去而已。

啊，原来是这样……那您会不会觉得我很丢人，会不会怕自己被人笑话？我继续问。没觉得会有人笑话。只是怕你受人家欺负。老妈说。于是，找了轻松的时候，和叶子聊了聊。她居然也怯怯地承认，叫人的称谓很难为情！

要不这样，我和她说，下次你见到人需要打招呼时，可以试试只说你好，或者再见，就两个字。如果觉得也不好意思，就笑一笑，或者摆摆手，都可以，怎么样？

叶子表示同意。后来，她也确实这样去做了。有时候做得很好，有时候看得出她想说，但最终依然是一低头就算了……算了就算了！我也会试着去替她解围，把对方介绍给她，或替她回答对方的问话，再或者，也笑一笑就聊聊其他吧。

经常看着她，画面好像又回到了三十几年前，我手里牵着的那个翻白眼死活不肯说话的小女孩，就是曾经弱小无力的自己。她抵着手背，往妈妈背后躲的时候，是面对怎样的困境和恐惧啊！然而，经过漫长的岁月，这些当年看似了不起的问题，真的对一生造成了很大的影响和困扰吗？是的，连我亲妈也说，谁想到你后来会变成个话痨？

不如蹲下来，抱一抱当年的那个小孩吧！捡回那份无助的心情，呵护一下曾经年幼的自己。谁又会知道，若干年后，眼前的小叶子，会不会也成为个滔滔不绝的“话痨”呢？

