

「4」写给00后：何谓人格独立？

📅 发布日期	@2026年2月2日
🌟 状态	完成

1. 前言

大家好，我是Howard，致力于00后们的觉醒与成长。我知道这个封面很中二，但你先别笑，让我们今天来聊一聊，我眼中的「人格独立」。

**「有爱的家庭养出恋家的鸟，无爱的家庭养出自由的鸟，
时而有爱，时而无爱的家庭，养出既恋家又想逃离的鸟」**

2月伊始，想必大多数大学生同我一样，已经回到老家准备过年了。一下大巴，熟悉的乡音，熟悉的街道，唤醒了我内心深点滴的回忆。

我的心情很复杂——过去的一年过得也很复杂，像一团乱成死结的毛线球。我既舍不得一刀剪断，又无力从头理顺，只能无奈地抓起混乱中的一段，慢慢抽出那根的细线。

2. 归乡

回到家乡，除了返程的那张车票，衣食住行再也不用花自己口袋的一分钱。即使父母还没到家，只要去外婆家，生存的压力便骤减为零。

如果我提出要自己开火做饭，不说父母的意见，外婆肯定第一个站出来反对：「回外婆家吃饭，不就是多双筷子的事？一年也回来不了多久，瞎折腾什么。」

是啊，多舒服。不用每天发愁下一顿吃什么，不用去菜市场讨价还价，不用洗菜、切菜、剥蒜，更不用面对满是油污的灶台、要刷的锅、要洗的碗。

只需要付出极低的成本：走两步路，带一张嘴，负责吃就好了。

可是，享受便利的同时，代价是什么呢？

我献出了选择权，选择吃什么菜，选择什么时候吃，选择在哪吃。这种日子，仿佛让我瞬间穿越回了小学还没分家、寄人篱下的时候。

我也曾试图通过购买的糕点年货的方式，来平衡与长辈的关系。但我心里清楚，这些物质的馈赠，远不及外婆日复一日在灶台前的辛劳。

对于外婆那个年代的老一辈人来说，她们的价值观建立在「劳动」之上。操持家务、买菜做饭，通过做这些力所能及的事来维系家庭运转，是她们实现个人价值的唯一途径，这是她们捍卫尊严的底气。

于是，这份质朴的爱，变成了一种无形的压力。

除了长时间未见带来的生疏，退化的方言也让我不知该如何与长辈深度交流。每当我想走进厨房帮忙，外婆总会像赶小孩子一样把我

劝退。

那一刻我意识到，在她们眼里，我或许永远是一个长不大的孩子。

3. 割裂

这让我产生了强大的割裂感：在校外合租的那段日子如梦一场，当家作主的五个月里，我学会了如何做饭，如何照顾自己，如何像一个成年人一样掌控生活。

更重要的是，与此同时，我拿到了一份稳定的实习薪资。与做家教不稳定收入完全不同，那笔钱到账的时候，我感觉自己真正完成了人格上的独立。

我终于不用在月初等着父亲发生活费，不用在开口要钱时，感到难以启齿。我不必再去占别人小便宜，不必为了几块钱的零食去谄媚任何人。我明白：我能靠自己劳动所得这些生活用品，而非靠他人施舍。我可以靠价值交换赢得我想要的东西，而非低声下气。

想到这，我在外婆家，看着碗中久违的猪脚汤一时间愣了神。

我似乎还一直停留在过去讨好型人格当中，我明明吃不下了，不想吃了，却要勉强自己迎合长辈口中的「吃饱一点」，我明明不想吃这些菜，可被夹到碗里了，我只能闷着头吃完。

我的初心是想让他们开心，好像回到小时候一样只为了换取长辈口中一句「Howard（化名）真乖」，我还在用旧方式，去维持长辈心中「好孩子」的标签。

打心底说，我的表姐妹们在这件事情上处理的比我好太多了，丝毫不留情面——吃饱了起身就走，起初外婆还会骂骂咧咧，想让他们多吃一点，到后来外婆也「脱敏」了。

我今年快 22 了，依然保持着十年对待他们一样的方式。在这一点上，小辈似乎比我更加独立，他们才是我的老师。当我意识到这一点时，我深感惭愧。

4. 溯源

由于家庭原因，我的童年多数时间是寄宿在老师家里，外加物质上的匮乏。为了吃到一点好吃的，为了在这个非亲非故的环境里获得一点点优待，甚至只是为了不被讨厌，年幼的我学会了一项技能：**提供情绪价值**。

我会察言观色，我会变得很乖，我会嘴很甜。我深知这是在占便宜，是用尊严换取资源，回想起来，我甚至无数次在深夜里厌恶那个只会谄媚，爱占便宜的自己。

但现如今，我不会再责怪那个小孩了。因为我知道，**那是当时那个弱小无助的他，唯一能想到的生存策略。**

这让我对事物的所有权特别敏感：我早在 12 岁时，便注册了自己手机号；我成年的那一天，我便去注册了自己的银行卡，弃用父母的。

我很在乎这个东西是否完全属于我。如果归属感不属于我，哪怕它再好、再免费，我用得也不安心。因为我知道，赋予你权利的人，随时可以收回权利。

我想是我对个人权利的第一次觉醒。

(在此感谢所有一路投喂我的人，你们不仅养肥我的身体，而且也唤醒了我的尊严)

5. 启示

写到这里，我想我已经理清了那团乱糟糟的毛线球。

在东亚文化的语义中，大多数人追求的理想是叫「面子」，而非「尊严」。

我们社会中的攀比，装逼，人性的弱点许多都是为了「打肿脸充胖子」。考上好大学有面子，找到好工作有面子，买一辆 E300 有面子，上岸公务员有面子。家长口中的「隔壁家的小孩」让他们蒙羞；「出柜」是着了道了，有病得治；「你结婚生子我们的任务就完成了」是他们为之奋斗的「意义」。

「尊严」一词作为一个舶来品，真正生而为人的尊严却很少提及，很少人在意。

事实上，为什么有的人明明有手有脚，明明已经工作了，却依然愿意当巨婴啃老？不仅仅是因为懒，更是因为他们从小没有被当过真正的「人」一样看待，多数家长都认为「小孩子不懂事」-- 不懂得捍卫自己的权利与边界。

于是，他们不觉得被喂养是可耻的，甚至引以为荣。他们为了面子，为了不破坏表面的和气，明明不想吃那顿饭，却硬着头皮坐下任人摆布。

面子往往需要牺牲权利 — 自己的感受和利益来维护。

而尊严是「我不管你怎么看我，但我不能允许自己变成连我自己都瞧不起的人」。

尊严需要通过捍卫权利来确立。人格独立，是建立在权利之上的——我的身体是我的，我的胃是我的，我的意志是我的。

当然，我必须承认，我这一路走来，离不开父母大额资金的支持。我的学费、我的生活基础，都是他们给的。我不是要否认这些帮助，而是我相信未来我有能力，也有责任去加倍回馈他们。

但是，这种回馈，必须建立在两个独立的成年人之间。

我想，真正的人格独立，不是为了所谓的面子去拒绝家人的爱，也不是一定要苦行僧般地拒绝所有帮助。

但至少下一次，当那碗我不想要的猪脚汤端上来时，希望我有勇气，温和而坚定地把碗推开，说一句：

「外婆，我真的吃饱了。我不吃了。」

(哈哈哈哈哈好中二啊)

完

