

在“问题”家庭环境中,孩子如何自救?

专家开导——顺己自然,且疑且行

本期来信者处在家庭困境的迷雾之中。父亲控制欲强,以老板姿态对待来信者,催婚、干涉其生活规划;母亲情绪易波动,常言极端之语,还曾以跳楼逼其改高考志愿。父母间矛盾重重,经常争吵,且都想借控制来信者来维持家庭成员间的失衡关系。华南师范大学心晴热线负责人袁杰肯定了来信者主动“回忆痛苦”的勇敢、一路走来的坚韧,他认为,来信者多次以柔克刚“赢”过了父母的控制。在袁杰看来,这位来信者已经走出了属于自己的路,不必执着在这条路上自己是否“坚定”,因为,只要步履不停,“反复横跳”也未尝不可。

来信

■策划:林波
■统筹:新快报记者 王娟
■采写:新快报记者 邓善雯

2025心事咨询室

你的心事 我会听!

主办单位:广东新快报社

协办单位:

华南师范大学心晴热线团队

广东省青少年心理健康志愿服务总队

承办单位:新快报教育研究院

来信参与方式:

① 点击下方链接:

<https://act.xkb.com.cn/s/F6IR2NOr>

② 邮箱:

xkky202208@163.com

③ 扫码参加:



心晴热线



回信



袁老师好!

我看了您最新的回信,有趣的是,我的情况有些相似。不过我要讲的,是我在家庭困境中逐渐迷失自我的故事。之前不愿回忆痛苦,但现在到了不得不回忆的时候。目前困扰我的是家庭影响、厌学情绪,以及对未来的迷茫。

我去年申请到了一个海外博士,按理说我该开心,但并没什么感觉。三月份,因政策变动,我的读博计划不得不取消。于是,我打算另谋出路。第二天,我爸跟我说,正好可以做做医美,相亲更有优势。我不想做医美,他的话让我痛苦。我想,反正钱也不是我出,就懒得争辩,去了医院。好在医生支持了我的意愿,最终没有做。我也编造了一个男友,让父母不要催我相亲,他们真的信了。

在我当“无业游民”的这段时间,父母频繁吵架、打架,母亲还会说一些极端的话,我理智上觉得这些话并没什么可怕,因为她只是说说。但她每次这么说,我的头脑都一片空白,仿佛被强行接入一根毒气管猛吸了一口。毒气慢慢代谢掉,我才能正常地思考和生活,不过体内总会残留一些有毒物质。

我强打着精神重新申请博士,又申上了另一位导师。即使一切看起来都很好甚至超出预期,但是申上的瞬间我充满了恐惧以及对学习的厌恶。同时,我妈查出了癌症早期。我一点也不意外,因为她的死亡焦虑,以及她不健康的生活方式,总让我担心她会死。

关于父母对我的负面影响,一方面来自父亲的权威感让我自卑,另一方面来自母亲的死亡焦虑。我一直把父亲当老板,因为他总用老板的语气和我说话。小时候我锁门不让他看我写作业,他便踹门并且把锁卸掉了,还一怒之下把我的东西从楼上扔下去。我害怕和他发生摩擦,甚至不敢和他并排走路。如果他对我生气,我就一个滑跪并拼命道歉,一直跪到他情绪平稳下来,这每次都奏效。父亲希望我尽快结婚生子,未来留在他身边亲自照顾,并且达到护工的水准。母亲总是说,她愿意为我而死,想要拯救我、保护我,想要提早去死而不给我增添养老压力。

我当然不希望我妈死,我也没什么可

亲爱的同学:

你好!

非常感谢您勇敢地“回忆痛苦”,给我写来这封长信!你写得长,我就写短一些,这也是我对你的一种接纳。

你小时候主要住在父母的亲戚家,他们一边给予经济支持一边叫你“低能儿”。父母不仅缺位,而且在亲戚们全方位骂你的时候,还会顺着亲戚的话指责你。我能感受到你字里行间的痛苦,如果我有你这样的童年遭遇,我也不一定比你应对得好。

你父亲的权威感和控制欲让你自卑,过去你锁房门他就踹门卸锁,如今你读博生变他就催你做医美去相亲,结婚生子后也要跟他一起生活。同时,你也很擅

保护的,对结婚也没兴趣,无论哪一种说法都让我不适。而且我不理解明明我妈后悔结婚生子(她也是被迫结婚生子的),居然还劝我结婚。但当我想到我妈已经得癌症,我居然还不果断放弃留学,就觉得自己更恶心了。我很疑惑,如果父母在可能面临晚年无人照顾时,且前期对子女付出了养育成本,难道告诉孩子自己的需求不好吗?

我认为我父母的矛盾主要在于都想控制对方的生活,但又都很固执地不愿协调,于是他们就想控制我。我们三人维持着一种痛苦但又平衡的方式,好像少了哪个都不行。我曾经尝试协调他们的关系,但是没有用,于是我放弃了。我总觉得,他们本可以过得更健康、更快乐,但他们不愿意。我越尝试理解父母的困境,反而越找不到让我们都能快乐的办法。于是轮到我痛苦了。

关于我厌学的起源,我觉得是长期的否定。小时候大部分时间,我分别住在我爸和我妈的亲戚家中,一些亲戚时不时给我家经济支持,尽管并不需要。我比同龄人更笨拙(现在也是),亲戚叫我低能儿,他们并不喜欢我。我当时不介意,但后来回想时对我造成了伤害。我越大,他们说笨拙的地方越多,我动不动就会被全方位地骂,父母也会顺着亲戚的话指责我。亲戚们总是痛心疾首地看着我,用激昂的语气告诉我不要相信别人的赞美,要相信他们的话,因为其他人不敢对我道出真相。我当时想,我又不是他们的女儿,他们付出这么多情绪不太正常,要么是他们的“爱”我,即便不“喜欢”我;要么就是这个结论不是真的。其实,父母也给我相似的感觉。

后来我逐渐对心理学产生兴趣,文理分科时,我坚持了自己的选择。填报志愿时,我在亲戚们的反对中辨得精疲力尽。我妈哭着说,如果我敢学心理学,她就从楼上跳下去。我吓坏了,立刻按照她的想法填好了志愿。一学期后,我瞒着父母转专业到了心理学。父母知道后崩溃了,之后一提起我就叹气。亲戚骂我更多了,如果我反驳,他们就说我专业水平低,因为学心理学的人情商不应该这么低。真是太离谱了。我越是对专业

长与他周旋。明面上医美你也去,但你悄悄跟医生表明真实想法,最终医美没有做。这一局,你赢了。

不止你父亲,你母亲也有“问题”。你高考志愿想填心理学,你母亲以跳楼相逼。再一次,明面上你屈服了,一学期后你悄悄转到了心理学专业。这一局,你又赢了。你还编造了一个男友,成功挡住了父母的逼婚压力,你再次赢了。

你父亲刚,你母亲烈,你的身段很柔软,像水一样以柔克刚。你赢的最大的一次,是你硕士毕业后申上了海外博士,亲戚和父母对你态度瞬间变化,开始尊重你。不过,你说,“按理说我该开心,但并没什么感觉。”我理解你的感受,因为你从小习惯了被否定

感兴趣,越讨厌这样的自己。一遇到困难,我脑中就会跳出骂自己的话,虽然我知道不该这么想。

在家人的骂声与惋惜中,我一边喜欢学习一边厌学,直到硕士毕业。第一次申请到博士时,亲戚和父母对我的态度瞬间改变。整个寒假竟然没有一个人骂我,反倒相当尊重,即使他们对我的专业的偏见依然存在。我好像一夜之间从鄙视链的底层飞升到了上层,即使我并不觉得自己和以前不同。但我觉得他们的态度挺讨厌的,这让我明白,我想要的并不是他们尊重我,自由地选择自己喜欢的事更重要。

如今我反倒加重了对自己的否定,还没开始就想放弃读博。我也有点不解了,难道是我的动力只能和外界的阻力并存吗?如果外界的阻力消失了,究竟是我自己给了自己阻力,还是我的动力也同时消失了呢?我分不清自己是已经不想读博了,还是由于内心的恐惧才厌学的。为什么我曾经有主见,现在却丧失了勇气呢?

前不久导师问我为什么选择读博而非工作时,我感到羞耻,因为我仿佛闻到了否定的意味。我说我曾经想要找到适合自己的道路,经历了一些试错。但这只是我对他的回答而已,我也不知道自己怎么想的,好像我厌恶每一种选择。在硕士期间,其他同学都坚定地读博,但我却在两条路上来回横跳,厌学了就想找兼职,兼职累了又想继续学习。坚定走一条路,难道就一定是勇敢的、好的选择吗?也未必吧。

我读了《你当像鸟飞往你的山》,但我不认为作者在书的结尾摆脱了家庭的影响。我觉得她脑中并存的两种观念所造成的痛苦,可能还会出其不意地在生活的某处跳出来锤她一下。

关于爱自己,我目前只能尽量对自己的感受诚实一些,还做不到接纳自己的全部,更谈不上喜欢自己。我明白我的不足在另一方面也是优势,但是我觉得自己没什么可喜欢的,觉得有人能对自己或他人产生喜欢的感觉很不可思议。有时对未来没期待,一想再想,还是没想到什么让我高兴的事。但同时我也觉得,即使现在想不到,也不代表未来不存在。

祝袁老师一切越来越好!

被控制,赢的感觉反而让你感到不适应。

虽然不适应,但你还是在被否定的人生中,迂回曲折地走出了自己的路,在厌学和学习间横跳的路。你说,“我并不觉得自己和以前不同”,其实你已经不是过去的那个自己。的确,坚定走一条路不一定好,你不妨以横跳的方式继续走自己的读博之路。

第一次读博生变,你继续横跳,跟医美医生聊了聊,然后又申上了另一个导师。继续前行吧,不一定要坚定,也可以横跳。

祝顺己自然,且疑且行!

袁杰老师

2025年5月1日