

2025 心事咨询室

# 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。



■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点击以下链接:  
<https://act.xkb.com.cn/s/F6lR2NOr>
- ②邮箱:  
xkjy202208@163.com
- ③扫码参加:



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

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。我越长大，他们说我笨拙的地方越多，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，要么是他们真的“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。填志愿时，在亲戚们的反对中辩得精疲力尽。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，他们就说我不应该这么低，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

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，还没开始就想要放弃读博。我也有点不了解了，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！

亲爱的同学：

你好！

非常感谢你勇敢地“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

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

被控制，赢的感觉反而让你感到不适。

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