

2025心事咨询室

当“我需要理解”得到的是责怪 如何走出与母亲的沟通困局?

心理专家:与其“向外索爱”不如“向内自愈”

本期来信中,来信人详述与母亲数年的沟通困局:从高中难以适应的厉声训斥,到大学因“通勤不便”婉拒家教安排,却被母亲定性为“吃不了苦”“什么都没干就喊累”,认为其不体谅自身辛苦,最终被母亲删除微信。令她痛苦的是,渴望被理解的情感需求,总被母亲以“我上班更辛苦”“根本没空喊累”回应,合理诉求被误解为“怕吃苦”。长期沟通失败下,她深感压力,甚至对回家产生逃避心理。

华南师范大学心晴热线负责人袁杰指出,母亲行为实为将中年焦虑外溢给孩子;建议来信人从“向外索爱”转向“向内自愈”,学会自我接纳自我认可。



■策划:林 波
■统筹:新快报记者 王 娟
■采写:新快报记者 陈钰涵

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/F6IR2NOr>
- ②邮箱:
xkjy202208@163.com
- ③扫码参加:



袁老师:

您好!

非常感谢您在我高三时曾给我的重要帮助,现在我已经在广州上大学了。最近,我又遇到了新的问题,希望再次得到您的帮助。

也不知道从哪里开始写起,其实我和我妈最明显的问题似乎高中时就初显端倪。那时候我就不太能接受她对我厉声的训斥,她后来就比较少这样和我说话了。但到了大学阶段,她在我刚入学时对我的一些教训我很不能理解。一直到最近暑假,七月份我在田野实习之前回家了一段时间,大概四到五天。这期间她一直忙着工作也没怎么和我交流,于是我也按照自己的节奏在休息,没有怎么学习,在和朋友们线上聊天。然而在我要回广州的那天,她就在送我去车站的路上尝试与我讲道理,说了我很多问题,比如没有做实事,每天坐在电脑前一直和人聊天,就连家门口的流浪猫我去看了看她也延伸到狂犬病的危害。这一路上我被说得有点窒息,加之这段时间在家中既没有和家人有什么互动,因此我对回家就有了不太好的印象。

田野实习回来后,我便准备回家了。回家之前我和她商量说我不在家呆太久,中间我说了很多原因,比如在家学习效率不高,由于她忙和她也没什么交流机会,而且我有时行事她也看了心烦。但是,我就发现我很难向她传达我的意思,因为她的回答大概就是她说什么我都误解为责骂,觉得委屈云云。她这么说本身,我就很委屈,回家无法与家人沟通,还反被她教训一番我在大学呆久了。其实我真的很不习惯有人在没有了解我真实情况的前提下,对我进行批评指责,还三令五申。

这次回家我只待了四天,其实我也没

有预料到我会这么快就想回广州。契机是我初中老师想让我做家教的事,初中老师很早之前问了我的意见,我说先答应下来再看看情况。结果回家之后我发现通勤耗费了我很多精力,我也更难以在家里完成每天的调研报告书写的任务。我觉得压力是有些大的,同时今天凌晨我也不知为何失眠了,四点钟都没有睡着。我就发信息给我妈,说我今天暂时不能去家教了。

结果她早上七点多起来要去上班时就叫醒我,问我是不是真的不去。这也让我感到很委屈,因为她叫醒我之后我又睡不着了,我今天总共就睡了三个小时。她的理由是让我和老师说清楚,她不帮我说话。说实话,她这样的行为让我真的觉得很伤心。我和她说了我的确不太想继续做这个家教。听完我的答复,我明显感觉到她音调变高,语气急促了,然后就说我现在这点苦都吃不了,现在在家里什么也没做就喊累云云。

其实,我都不明白她为什么要生气。如果只是因为之前和老师说好了的话,我个人觉得老师和学生本身就是双向选择的,即便对方家长是待我很好的初中老师。况且后来老师也没有说什么,老师说我的身体健康以及休息好最重要。我也更委屈于她对我的这种误解,她说我以调研报告完不成作为不想去做家教的理由,纯粹只是一个借口。因为以前没有锻炼我做其他的事导致我只会学习,吃不了苦。

接着更让我尴尬的是,她开始提到自己的苦衷,说自己上班多么辛苦,根本没有精力喊累或者顾及自己的情绪,更别说理解我的感受(这是因为之前我曾经几次碰到困难和伤心事,找她倾诉她都很淡漠,没什么理会我)。然后她又提到她自己作为中年人的不容易,对于父母的亏欠,其实她不说这些我都懂。这些年家里怎么逐渐变得经济条件困难我是亲眼见

证的,我也很难受,也在学校做家教补贴家用。但是她现在说这些我都不知道她想告诉我什么,她的不容易的确让我感到心里很歉疚。不过,我很恼怒的是,我之前做家教挣钱给她买衣服她绝口不提。后来我在微信上和她说明我的确不想做这个家教的理由的时候,她直接就说,我不需要你补贴家用;然后又说,我说什么你都说我骂你,不要再见了,我没资格当你妈。说实话,我看到这些话真的都有点无语了;我只是把自己真实的想法表达出来了,她这样说,我也不知道要怎么办了。

我在写这段文字的时候还是觉得很难过,我在这件事自始至终都感受不到她对我的理解,只有她对我的批判和责怪,我感觉压力很大。但是,她想让我做的事有时候过于抽象,我也不知道怎么做,也做不到。

她虽然一直说自己即便身处经济困境中,却仍然保持乐观的心态。但是,我觉得她持续在向我传递焦虑,让我觉得自己不够好、不够努力。有时候她或许是对的,但有时候我真的很内耗,以至于我都不想回家。在我小学和初中的时候,大概很难想象最爱自己的人现在对自己百般误解,也几乎不太关心。

我之前有段时间在看电影《俗女养成记》的时候,女主角的父母和爷爷奶奶对她关爱有加,在她上大学时录了很多视频,对她充满了关心和嘱托。我当时感动得一直哭,但是想到自己家中,祖父母和妈妈对我也很好。然而,现在我们既没有支持彼此,也没有言语上很多的关怀和爱护。很多时候我打电话回去总觉得与他们无话可说,他们也很沉默,就像《百年孤独》的家族里描写的那样,令人难过。

我妈还把我的微信给删了,我都不知道怎么办了。希望袁老师可以再次帮助一下我,非常感谢!

亲爱的同学:

你好!

非常感谢你的持续信任,在你再次不知道怎么办的时候继续向我求助。上次你向我求助是几年前了,当时困扰你的是班上的同学。现在困扰你的是你自己的妈妈,我能理解你的难过。你说,“在我小学和初中的时候,大概很难想象最爱自己的人现在对自己百般误解,也几乎不太关心。”在你心中你妈妈曾经是最爱你的人,现在对你百般误解又不太关心,这样的心理落差真的很让人伤心。

你的感觉也许是对的,你妈妈的所作所为的确是在向你传递焦虑,而不是像她嘴上说的保持乐观。一位大学女老师的一句话让我印象很深刻,我分享给你。这位老师有一个上高中的女儿,我问她是否焦虑女儿的成绩。她说作为妈妈她肯定是焦虑的,但是她不会因为自己的焦虑而焦虑。比如,很多妈妈跟别的孩子家长一比较,自己就焦虑了,带着焦虑回家的妈妈们就开始向孩子传递压

力,这便是“因为自己的焦虑而焦虑”。虽然自己焦虑,但是不把自己的焦虑外溢到孩子身上,这便是“不会因为自己的焦虑而焦虑”。这类能够扛住自己焦虑的父母,我认为他们拥有一种“战略性的爱”,孩子将获得一种类似核动力的战略性力量,未来他们能够抵挡住各种压力。这位女老师拥有“战略性的爱”,《我与地坛》中史铁生的妈妈也拥有“战略性的爱”。史铁生的妈妈面对双腿残疾的儿子愤怒地冲出家门,担心得要命的她没有说跟我一起去,儿子在地坛里迟迟不回家,她也没有说一句你也为我想想啊。史铁生在地坛里想明白了死亡是一件不必急于求成的事;我发现史铁生妈妈的内心是略大于地坛的,她没有把自己的焦虑传递给处于痛苦之中的史铁生。很遗憾,你妈妈没有这种“战略性的爱”,她一方面指责你吃不了苦;另一方面,人到中年的妈妈还向你诉苦。

你遇到困难和伤心事,感到压力大的时候,向妈妈倾诉,就像“小学和初中

的时候”那样,但得到的不是她的理解而是指责。此刻,你虽然成年了、上了大学,但是你的内心还停留在“小学和初中”的时候,继续向“最爱自己的”妈妈索取爱。向他人索求但求而不得无疑是很痛苦的,这种痛苦被哲学家萨特称为“他人即地狱”。

怎么办呢?你需要的不是看向小时候,你需要的是向内求。身体上成年了,你还需要更新一下自己的一个思维,那就是“最爱自己”的其实不再是你妈妈了,“最爱自己”的人首先是你自己。当你向家庭向妈妈索取爱求而不得时,正是你迈向爱自己的时刻。

你妈妈把你微信删了,不妨把这个行为当作一个信号,上大学意味着开始学习自己理解自己,自己接纳和认可自己。除了《百年孤独》,你也可以看看《你当像鸟飞往你的山》这本书。

祝向内求爱自己,飞往自己的山!

袁杰老师
2025年8月31日