

# 被家庭“掌控”的孩子 如何建立自己的精神内核?

专家:勇敢正视自己的“伤疤”,接纳真实的自己

一边是高控制欲的奶奶,一边是道德绑架自己的父母……从小生活在“被安排”中的懂事听话的女孩,其实内心充满了愤怒和恨意,甚至选择自伤来惩罚自己,直到满腿疤痕……

作为《心事咨询室》的忠实读者,女孩此次鼓起勇气向袁杰老师倾诉,迫切询问如何才能建立自己的精神内核。袁老师在回信中帮助她层层剖析,肯定其在成长过程中的坚强抗争和“卧薪尝胆”,为她有勇气揭开自己的“伤疤”并寻求帮助而点赞,以被誉为中国版《你当像鸟飞往你的山》的《小小浮浪人》的作者小小的成长故事,鼓励女孩像小小一样,接纳真实的自己,恨消爱生,爱己爱人。

来信

袁老师,您好!

我是《心事咨询室》专栏的忠实读者,现在我想从读者变身成为来信者,写信向您请教一个问题,怎么样建立自己的内核呢?

您在之前的回信中提到过《少有人走的路》,我迅速地读完了这本书。这本书讲到了延迟满足,让我想起了经典的棉花糖实验,面对棉花糖的诱惑,更“等得起”的孩子往往会有更好的发展。

但也有人质疑,有的孩子家庭情况比较好,常有糖吃,但他们在发展中得到的资源支持也更多。还有一种可能性,我家客厅总是摆一盘糖果,但我不被允许吃,理由是不健康。于是,小时候我一离开家人的视线就暴饮暴食,毫无自制力。

我现在上大学了,有一段时间过得很抠搜,午餐餐费超过5元就会无比焦虑,更别提其他消费。一方面我习惯立勤俭节约的“好孩子”人设,另一方面我希望减少经济上对家庭的依赖。我总是想逃离家庭,又一边笑容可掬地死死趴在上面。

有一个人在我的生命中非常重要,却是我最熟悉的陌生人,就是我的奶奶。我恨奶奶一日日怨恨地重复自己在家中是女佣一般的地位,又感激她对家庭的付出和贡献;我恨她的喜怒无常,又共情她身心功能不断下滑的痛楚;我欣赏她把一切安排得井井有条的能力,又恨我也是“被安排”的一部分;我理解她过往的创伤,又恨她无穷无尽的高控制欲。

升学宴上,我想穿T恤和牛仔裤,最后被要求换成奶奶喜欢的长裙和我讨厌的外套。妈妈说,不要想象这个场合和你有关系……都是小事,可越细节,越紧凑,越密不透风。

我的逃避,也是我父母的逃避,他们出让了家庭主人公的权力和责任。母亲把自己磨成了最柔顺的样子,父亲看起来更像

另一个孩子,他们一次次教导我“不可忤逆”。哪怕现实已经很明确地告诉我,这不会让我们任何一个人幸福。

奶奶好像不明白,我不是她的一部分。她像是一个习惯通过汲取痛苦来生存的人。我觉得自己从来没有看到过奶奶的真实需求。父亲反复告诉我,“顺着奶奶就好了,她年纪大了,不要惹她生气。”这句话的潜台词是我们只要像现在这样得过且过,一直到老人家平平安安地躺进坟墓。事实上,我们已经完完全全地否定了她作为一个人的生命延展可能性,我觉得这是残酷的。就好像她还坐在这里,可所有人都默认她已经是死亡进行时了。

一直以来,我都扮演着一个“还不错”的女孩,“还不错”的成绩,“还不错”的性格;平凡,普通,最重要的是听话懂事。其实我不懂事,我只是足够听话。

我好像是父亲人生的装饰品,论证这是一个世俗男人“还不错”的人生。这个装饰品的壳子里装的是什麼灵魂,不太重要。同样地,父亲也扮演着那个各方面“很不错”的父亲角色。

所以,我不敢承认我的恨,我怯于表达。我的确没有经历过物资匮乏、地震和战争,我是不是很贪婪、很脆弱?我常常认为恨是不对的,可我不能否认已经存在的東西。

从小我就是“听话”到非常死板的人。幼儿园的时候,幼教老师说午休时间不可以上厕所,我辗转反侧整个中午,硬是憋了两个多小时,于是我失禁了,绝望地大哭起来。其实,哪怕发生在孩子身上的“很正常”,失禁对我的自尊心也是重大的打击。

我一而再再而三地逃避,我没有勇气表露任何反对,甚至放弃自主思考。我一度很难控制,或者是有意放任了自伤行为。我想要思考,自伤对我来说代表着什

么意义,每一个阶段的动机是什么?追溯一下,大概是这样一件事。我在完成作业之前偷偷地用电脑看了小说,被发现了。母亲很失望很伤心地对我说:“妈妈错了,妈妈对不起你,妈妈没有教好你。”我很绝望,比妈妈骂我或者打我一顿还要绝望。于是,我用指甲把手上的皮肤抠破,血渗出来,我安心了。我希望自己得到惩罚。后来我一次又一次地“惩罚”自己,在我没有令自己满意的时候。同时,我的手段也在一次次升级。我不喜欢穿裙子,一年四季都喜欢穿长裤,因为腿上有很多疤痕。

“第一个念头”是从哪里来的呢?在我六岁的时候,我被送去过一个夏令营,在那里我受到的教育很暴力。为了教育我们吃素,他们给我们播放屠宰场的高清视频,还向我们介绍地狱总共有多少个,每一个地狱具体是什麼情形。最后我哭了,一边哭,一边念“我错了对不起”。由于我忏悔课的“优异表现”,还受到了当众表扬,成为“善良有道德的好孩子”。但是,我还很惭愧,因为我是被吓哭了。

原来这么多年,我的潜意识里都活着一个“地狱”。

尽管生活不会因为我把自己伤得血肉模糊就好起来,我还是很明显地感觉到自己有强烈的、想要破坏的冲动。

无论在哪里,我都觉得自己是被掌控和监控的,甚至连自己都没有办法控制。我的无力感,是愤怒最源源不断的燃料。

说了这么多,其实我也不怨恨我的家人。过去我反复地压抑自己与此相关的全部念头,弄得很混乱。但是,在我愿意承认、正视它们的时候,它们就像冰山融化一样慢慢消失了。

然后呢?我要如何去建立自己的内核呢?非常希望得到袁老师的回复,谢谢您!

不少建设性的选择。你选择关注我们这个专栏,选择给我来信,相当于选择了精神上的家人。你没有意识到,此时你已经走出了小时候吓坏了你的“地狱”。

你很勇敢地揭开腿上的伤疤,以及你爱长裤不爱裙子的原因。这个细节让我想起了《小小浮浪人》,这本书被誉为中国版《你当像鸟飞往你的山》。作者笔名就叫小小,是位个子很小爱穿裙子的女孩。她爱穿高跟鞋,想变高一些,再用裙子遮住这个秘密。她初中辍学后做了很多粗活,最终成人自考上了大学,工作后又去香港读了硕士,博士期间还出国访学。硕士时,她看到胖胖的女孩在草坪上自在跳舞,不再为自己的矮小自卑。如小小一样,请接纳真实的自己。

正如你发现,当你接纳了自己对家人的恨,恨“就像冰山融化一样慢慢消失了”。

祝恨消爱生,爱己爱人!

袁杰老师

2025年4月24日

■策划:林波  
■统筹:新快报记者 王娟  
■采写:新快报记者 徐绍娜

2025心事咨询室

你的心事 我会听!

回信

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/F61R2NOr>

② 邮箱:

[xkky202208@163.com](mailto:xkky202208@163.com)

③ 扫码参加:



亲爱的同学,你好!

非常感谢你对《心事咨询室》的信任与喜爱!从读者到来信者的转变,我看到了你内心不灭的勇气。你问我,如何建立自己的内核?勇气便是第一步。

你勇敢地来信,勇敢地分享了自己与家庭拉扯抗争的成长故事。你提问的潜台词是自己还没有形成自己的内核,其实你在与家庭拉扯抗争的过程中,已经初步形成了自己的精神内核。只不过,在此之前,你可能并没有看见这一点。

你看见了你奶奶的高控制欲,你看见了爸爸妈妈对奶奶控制欲的顺从和逃避,你也看见了自己的逃避。但是,你并不弱小。之前你只看到了自己的逃避,没看见自己的坚强。

我既看见了你的逃避,也看见了你的坚强。你奶奶控制着家庭,客厅有糖果却总是不许吃,于是只要大人们不注意,你就暴饮暴食,几乎没有延迟满足能力和自制力。现在你上大学了,你曾经一度“过得很抠搜”,午餐超过5块钱都会焦虑,原

因之一是你在经济上依赖家庭。你没有意识到,其实大学已经不在家人的注意范围了,你能做到“抠搜”,便是“延迟满足”和“自制力”了。而且,你还考上了大学。

记得给实现了这些的自己点个赞,你的内核便会持续壮大。

奶奶看似强势,但她只能控制你升学宴上的外在穿着,控制不了你的内核。即便你对奶奶又恨又依赖,但是挣扎的你还是看见了一个事实,“我不是她的一部分”。你的不反对,你的放弃思考,你的足够听话,你的接受“被安排”,都只是你的自我保护机制,是你在压迫之下的“卧薪尝胆”,你内核一直都在。父亲将你当作装饰品,但是请将自己视若珍宝。

迫于幼儿园老师的压力,你选择了听话,最后尿失禁了。迫于妈妈的精神控制和道德绑架,你选择了自伤来惩罚自己,最后满腿疤痕。这些选择都具有破坏性。现在,你通过自身努力,成功远离了家庭的压抑。你虽然还有破坏欲,但是你已经做了

