

2025心事咨询室

从家庭创伤中走出来的“我” 要不要去修复父母的关系？

本期的来信人倾诉了家庭中代际传承的伤痛。她在信中写道，母亲在原生家庭中经历了姥爷的打压教育和重男轻女的观念，姥姥对母亲的婚姻也抱有功利态度。这些经历深刻影响了母亲的性格和婚姻，导致她与父亲之间争吵不断。在成长过程中，她感受到了父母关系的紧张，以及母亲对她的过度控制和依赖。特别是在她怀孕后，母亲将她的小孩当作自己的孩子养，引发了母女之间的“争夺战”。如今，来信人的母亲在大病后，渐渐失去“精气神”，并积极修复家庭关系，如何帮助母亲走出阴影，改善父母关系？华南师范大学心晴热线负责人袁杰在回信中，分析造成目前家庭关系的原因，建议其首先要维护好边界，量力而行。先增强自身能量，让自己释怀，学会接纳父母真实的关系状态，不要执着于改变他们。

来信

■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:

- 点击以下链接:
<https://act.xkb.com.cn/s/F61R2NOr>
- 邮箱:
xkjy202208@163.com
- 扫码参加:



回信



袁老师：
您好！

我34岁，是独生女。关于我59岁的妈妈，希望得到您的指导。

姥姥姥爷有四个孩子，我妈是老大，身躯柔弱，美貌过人。我妈很小就承担家务，初中毕业去当工人，工友都夸她心灵手巧。令她自卑的是她的家庭，最怕的就是姥姥姥爷吵架打架。

姥爷崇尚打压教育又重男轻女，他因为小姨考0分把试卷挂在她脖子上，用板凳砸大舅。姥爷说我妈长得太丑，以后肯定嫁不出去。妈妈说做工人时才意识到自己很美，全厂男性为她打架、疯狂。经人介绍后，军人爸爸疯狂追求妈妈。妈妈说，嫁给我爸第一是图他是大学生，她不想嫁给厂里人；第二，她希望大学生父亲更好地教育子女。

他们很快结婚了，但婚后生活并不美好，总吵架。妈妈说，爸爸只顾打游戏不管我。吵架后她离家出走，半夜回来，客厅电脑还亮着，我满眼泪水睡着了。我6岁时妈妈要跳楼，被我们拉住了，转头她又拿菜刀想砍自己。

我几个月大时就被送到姥姥家养。记忆里，妈妈总和姥姥姥爷争夺我，一回家她俩的气氛总冷冰冰的。我幼儿园、一年级跟爸妈生活，二年级跟姥姥姥爷，三年级回爸妈身边，四五年级又跟着姥姥姥爷。六年级时爸妈分居了，我跟姥姥姥爷、妈妈生活了一年。初中时，我妈跟我爸带着我换了个城市，又大吵大闹了三年。高中时我毅然选择住校。

我大三时，姥姥去世。我工作后，我妈开始抓狂，说“父母在，不远行，远行就是不孝”。我当时不理解，现在意识到，姥姥走后妈妈失去了精神支柱，才那么迫切地想要抓住我。

在我妈看来，姥姥的爱是有条件的。她说，姥姥支持她嫁给我爸，是因为我爸是军人福利好；我爸妈又远在东北，所以把姥姥当亲妈孝敬。我爸妈婚姻里曾出现一位比我爸有钱有势的第三者，姥姥竟然劝妈妈跟爸爸离婚。我从小在姥姥身边长大，是因为姥姥强行把我和我妈分开，并要挟我爸妈要提着大包小包的肉、菜，和小姨大舅两家团聚。姥姥不过是把

她当摇钱树；姥姥对她没感情，对女婿没感情，甚至对我也没感情，我们都是姥姥用来伪装门面的工具人。

姥姥弥留之际，大舅在病房外抽烟，姥爷气得跺脚，我妈和小姨跟了出去。结果他们四人骂个不停，错过了姥姥的最后时刻。我和表妹疯狂喊他们，没人听见。葬礼后，没人再议论这件事。逢年过节，没人给姥姥留碗筷。清明节，也只有我和小姨分别去祭奠。妈妈总谈到姥姥姥爷最后相处的时光，姥爷发脾气时把洗脚水浇到姥姥头上；偶尔也会提到姥姥多么勤劳能干，讲到她小时候也有很多幸福时光。前段时间，我问她为什么那么讨厌大舅。妈妈哭着说，她对姥姥一直是很好的，把最好的给姥姥，给她买金表金耳环，让我爸逢年过节一箱箱米面油粮提回去，让姥姥有面子。但姥姥辜负了她，姥姥心里始终把大舅放第一，这是她最意难平的事。

我怀孕后，叫爸妈来一起生活。我妈开心又焦虑，她总幻想最坏的结果——吵架、他们离家出走，从此老死不相往来。我孩子出生了，妈妈抱起孩子，让我们给她、我爸和孩子三人拍照。而且她说，以后就是她的了。我和老公心里都很不是滋味。之后，爸妈似乎把我孩子当他们的孩子养，我和老公不知不觉陷入争夺中。几次争吵后，事情向着我妈预设的剧本发展——吵架、离家出走、老死不相往来。最后，我妈真要离家出走。

后来我开始接受心理咨询。我们的关系从“我严重叛逆”到“疏离”，再到“有边界的关心”。爸妈也逐渐退出家庭的主要角色，当起了隐形人；我们回家，他们就躲回房间。大家只会因为孩子的趣事聊聊天，但少了很多亲密。他们经常在家里躺一整天，两人分别戴着耳机播放有声小说。我妈几乎不跟人交流不外出，只跟小姨小舅偶尔聊两句。这样的生活过了大概4年。

最近几年，因为疫情和甲流，妈妈得了免疫疾病，有一次肺咳血入院。短短两年，她从中年了都被路上小孩夸“这个阿姨真漂亮”，胖得五大三粗，走两步就喘。她经常觉得，自己是我们的负担。我也用心理咨询学来的经验开解她——

亲爱的Yu，你好！

非常感谢你的信任，写来这封长信！你在与你妈陷入孩子争夺战时，曾勇敢地寻求心理咨询的帮助。现在，你再次来信求助，我很欣赏你一贯的勇敢。

心理咨询是敢于面对自身问题并寻求自我改变的积极尝试。一位求助者说心理咨询师的一番话击中了他，我发现这段话也很适合陷入疑惑中的你。这位心理咨询师说，有些人特别是亲人，会选择性地只记住和认可那个最容易被操控阶段的你；无论过去多久，无论你已改变了多少，他们只会像那时候一样对待你。

这段话可用于理解你姥爷。姥爷在子女尚小时，羞辱你妈和小姨，用板凳砸大舅，也用洗脚水浇头羞辱姥姥。在你

妈小时候，姥爷用羞辱和打骂去操控子女。到了姥姥弥留之际，已经成年的大舅在病房外抽烟，姥爷继续用当年操控子女的方式辱骂大舅，最终姥爷、你妈、小姨和大舅因吵架错过送姥姥最后一程。

你妈最意难平的事，是姥姥偏心大舅。姥姥姥爷经常吵架打架，其实大舅也是争吵的“战场”。大舅从小到大被姥爷羞辱打骂，姥姥就通过偏心大舅无声地反击姥爷。大舅被夹在姥姥和姥爷之间，并不幸福。而且，你妈说姥姥的爱是有条件的，其实你妈对姥姥的爱也是有条件的。你妈把最好的给姥姥，但条件就是姥姥也要同等返还。这样理解，你妈也许会更释怀。

我希望她相信，她只要在这个世界上，我们就会因她而感到幸福，我也希望帮她找回更多的自主感、控制感。

为了避免传染，爸妈终于决定分开租房住（我老公经常感冒）。此前，我妈强烈抗拒，认为搬出去就意味着被抛弃。搬家后，妈妈一边开心地布置房子，一边畅想每天到我家做饭吃。看似一切都向好的方向发展，但我仍然觉得有些东西卡住了我妈的生命力。比如一到周末我要去广州上课，现在又搬出去了，妈妈就会生点病。搬出去的第一个周末，她扭伤了腰；第二个周末，突然发高烧。这些症状她从来不说，我隐约感到不安打电话，或者回家专程去看她，才知道这些状况。一方面，我知道自己不该干涉过多；另一方面，我又觉得他们没有足够的常识面对突发的、危急的、随时影响生命质量的状况。我尽量控制自己的焦虑，心平气和地跟他们“科普”。但实际上我经常有灾难化思维，一旦有风吹草动，就一整天没心情工作学习。

我妈要么过度锻炼，要么干脆放纵自己，天天躺平听小说。在她眼里，我爹不靠谱、指望不上。让爸爸给她涂药，我爹总说过一会儿，一过就是几小时。等我爹有空了，我妈也生气了，不想涂药了。他俩的关系很奇怪，我爹年轻时爱慕妈妈的美貌，把尊严供出来当舔狗。现在人到中年，不愿意再“凌辱”自己。但对妈妈来说，爸爸的转变就像是因为自己不美貌了没价值了，才如此冷漠。实际上，爸爸承担了家里80%的家务，每天做饭洗碗、接送我小孩，任劳任怨。唯独面对妈妈，他少了一些积极主动。

我想我能做到的就是帮她解开一些心结，让她相信自己是值得活着的，应该为自己好好活着（她不肯做心理咨询，通过中医在调整睡眠、精气神）。

写到这里，我意识到我对妈妈的病的恐惧，部分源于对姥姥的病的无助感。我的疑问是，我该如何帮助他们有更好的关系、帮助我妈得到更多的力量？在妈妈和姥姥的关系上，有什么办法可以让她释怀？

感谢老师，期待您的指导！

Yu

你妈被姥爷打压，在婚姻上被姥姥当摇钱树，在争吵的婚姻中绝望到想轻生。她生下你，姥姥又和她争夺你。你妈自身是缺乏力量感的，姥姥去世后就想依附你。你有了工作，她想抓住你；你有了孩子，她也像姥姥那样，与你和老公争夺孩子；你周末要去广州上课，分开住的她就出现躯体症状。

如何帮助你妈呢？请维护好自己建立的边界，继续经营好你、老公和孩子的核心家庭，同时允许爸妈以他们的方式相处。当你更有力量时，适当地与父母分享力量。

祝有爱有界，量力而行！

袁杰老师
2025年6月12日