

大一女生暴怒吼哑嗓子 六旬父亲哭着摔东西

专家点醒窒息家庭少女:18岁的屠龙少年不要变成恶龙

强势的父亲、焦虑的母亲、精神痛苦的孩子,这样的家庭模式在生活中并不少见。一名大一女生就是长期生活在这样的家庭中,她来信讲述了自己受困于家庭成员间糟糕关系的身心之痛。

在新快报2025心事咨询室专家、华南师范大学心理热线负责人袁杰的层层剖析之下,我们看到逐渐强大和觉醒的18岁女儿,超越了家庭固有模式,“战胜”了自我功能不足的父亲,同时也暴露出自我功能不足的弱点。当“屠龙少年将成恶龙”,她还能成为改变自己命运的人吗?即将成为父亲的袁杰,通过自己的经历告诉这位勇敢的女生:“你需要走出自己的路,成为自己的山。”希望这名女生放下与父母的对抗,踏上自我建设之路。

来信

■策划:林波
■统筹:新快报记者 王娟
■采写:新快报记者 王娟

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:

华南师范大学心理热线团队

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/F61R2NOr>

② 邮箱:

xkgy202208@163.com

③ 扫码参加:



袁老师,您好!

我是一名大一女生,因为受伤现在休学在家康复治疗。我与家庭成员的关系变得非常糟糕,我的生理和心理都承受很大的痛苦,所以想向您寻求帮助。

我的父母是(上世纪)六零年代的人,他们持有那个年代陈旧的思想。他们觉得“女孩最重要的是找一个好丈夫”,认为“男主外女主内”是固定的。我们家是典型的潮汕家庭,父母重男轻女。因为要生一个男孩,妈妈即使年纪很大了也要继续生育。我有一个大我一轮的姐姐,以及父母盼星星盼月亮盼来的弟弟。

我想直接一点和您说说我家的特点和我遇到的问题,这样我可以表达得更清晰一些。希望我描述的这些家庭特点可以更加具体地呈现我的现状和问题。

我家的第一个特点,是漠视教育给人带来的帮助。父亲觉得读书没用,大学四年都是浪费。他否定我为高考做的努力,否定我上大学的意义。我不明白,一个成年了那么久的人,为什么还用儿童的二元论思维去思考一件事情?现实不是非黑即白的。他只不过是偏概全地得出非常草率单一的结论。

第二点,是压抑情绪或者说忽视情感。其一,在父亲看来,我不应该出现某些情绪。他不允许我难过,只要看到我难过就要逼我开心起来。他不希望孩子有这种情绪,是因为他不知道如何处理这种情绪。所以他干脆不处理了,把所有这种情绪都压抑下去。其二,不允许孩子有自己的情绪表达方式。“哭能解决

问题吗?”这是我听到的次数最多的说教。哭确实不能解决问题,但是没有人哭是为了解决问题。哭只是让情绪流淌的方式。运动、爱好、抽烟、喝酒和哭是一样的,都是人们面对情绪想出来的应对方案。只不过运动、爱好是积极的,而抽烟、喝酒是消极的。

第三,是很强的控制欲。大学选什么专业、和谁玩、房间应该怎么收拾、桌子上东西应该怎么放,连我的微信头像是什么样的,他都有意见。父亲的内心太空虚了,一定要通过控制某些东西来维持自己虚假的权威;在家庭中,他就可以以绝对的上位者身份控制作为下位者的孩子。

第四,是男尊女卑。父亲出轨家暴,他把妈妈当保姆一样使唤,有情绪就发泄在妈妈身上,对待妈妈的方式非常不尊重。我觉得他把妈妈看作自己的“物品”。他对待妈妈使用暴力,却要求孩子们不要对妈妈发脾气,因为他觉得这是他的“物品”,他可以随意支配,他自己不需要尊重她。但是,他要维持自己虚伪的“好爸爸”形象,所以要假惺惺地说教孩子善待妈妈。

第五,是母亲非常焦虑,这是我从小到大的感受。现在最让我崩溃的就是,她每天焦虑我的伤口,这让我非常烦躁。疼痛在我身上,我本来就很难受,她还要每天在我耳边说这里不好那里不好怎么办。老师,我真的要被这个事情弄得精神失常了。本来这次受伤是我目前遭受过的最大的生理疼痛,现在我不只有自己的心理负担,还要做妈妈的“情绪垃圾桶”。

我能理解妈妈为什么是这样的,她跟着爸爸一直过着糟糕的日子,焦虑肯定是一直有的。但是作为她的“情绪垃圾桶”,理解她不仅没法让我的心理负担减少一些,甚至让我对她更愧疚。

第六,是道德绑架,甚至情感勒索。“这个东西要几千块钱,非常贵啊,我自己没吃都买给你了。”“我自己都没有休息,一直帮你们弄这个东西。”他们把金钱和对孩子的抚养作为筹码,让孩子们觉得愧疚,觉得亏欠于他们,以此来控制孩子的行为。最典型的就是,“我都为你……了,你怎么这么不听话……”这样的语言。

我自己记得很深刻的场景是,父亲来找我谈话,过程中我不反驳他说的话,谈话结束之后我一个人哭得很难过,很难受。他总是用自己狭隘的价值观批判我的每一个人生决定,总是说你要怎么做怎么做。我不知道怎么应对。

最近,父亲又教训我不要对妈妈发脾气。我被父亲的“双标”激怒了,跟他激烈地吵起来了。这一次我没有哭,父亲反而哭了。他躺在我的床上,像个儿童一样哭着摔东西。我完全无法同情他,他的眼泪只不过是控制孩子失败后的挫败感。我继续回击他,把多年压抑的话都吼了出来。我感觉自己的愤怒不像之前那样是一次性的,而是可以多次使用的。没想到,第二天我的嗓子变得沙哑了。

老师,我感觉到很烦躁也很焦虑,不知道怎么解决这些问题。如果可以得到您的回信,我非常感谢。

亲爱的同学,你好!

非常感谢你的信任和来信,向我倾诉你的烦躁和焦虑。而让你感到烦躁和焦虑的不是别的,是你和家人的关系,尤其是你和你父亲的关系。无巧不成书,我过几天即将成为一名父亲,正好与你谈谈父亲这个话题。

你的父亲营造着一种比较典型的家庭模式,那就是强势的父亲加上焦虑的母亲,以及精神痛苦的孩子。你的逻辑思维非常清晰,很详细地分析了自己的家庭特点:父亲信奉读书无用论,压抑和忽视孩子的情绪、情感,控制欲很强,持有男尊女卑和重男轻女的陈旧思想;而这样的父亲塑造出了非常焦虑的母亲。你在家庭中感受不到归属感,感受到的是父亲的“否定”与“控制欲”,感受到的是家庭的“道德绑架”甚至“情感勒索”。你描述了一个印象深刻的场景:父亲用言语控制和否定你,你当时不敢反驳他的话,事后哭得很难过。而难过和哭都是你父亲不允许的,他继续压制你的情绪。“哭能解决问题吗?”我能理解你的心理感受,这是一种令人窒息的感觉。

另一方面,我也看到了一个很有洞察力的你。你从信奉读书无用论的父亲身上看到了他“儿童”的一面,即他“用儿童的二元论思维去思考一件事情”。而

且,在最近一次吵架中,你不再哭了,哭的人换成了你父亲——“他躺在我的床上,像个儿童一样哭着摔东西。”你对父亲敏锐的观察,与《蛤蟆先生去看心理医生》一书中的理论完全一致。在书中,心理咨询师苍鹭向抑郁的蛤蟆先生介绍了一个人格理论,包含儿童自我状态、成人自我状态与父母自我状态。你父亲首先自然拥有爱说教和控制的父母自我状态,同时也时不时呈现出幼稚的儿童自我状态。不过,你父亲似乎还没进入用当下的理性而非情绪去思考与行事的成人自我状态。只有进入成人自我状态,才能学到关于自我的新知识。你的父亲年过六旬,守着陈旧的思想,不愿接受新知识。

这个有些拗口的理论与弗洛伊德著名的人格理论不谋而合。弗洛伊德理论中的本我遵循快乐原则,可以对应儿童自我状态;超我遵循道德和理想原则,可以对应父母自我状态;自我遵循现实原则,负责协调本我和超我之间的冲突,可以对应成人自我状态。换言之,你父亲本我和超我都很强,但遵循现实原则的自我比较缺失。我在不少人身上都观察到了类似的自我功能不足。

其实,我在你身上也观察到与你父亲类似的自我功能不足。当你父亲处于

父母自我状态去说教你时,你无法反驳只会事后哭,你便处于儿童自我状态;当你父亲在吵架中哭得像像个儿童乱摔东西时,他进入了儿童自我状态,你与你父亲的角色对调了,你进入了父母自我状态,用“可以多次使用的”愤怒去回击他。你愤怒的回击不仅攻击了你父亲,也攻击了你自己,第二天你发现自己嗓子哑了。此刻,你像经典寓言故事中的屠龙少年,你上山挥剑杀死了在村民头上作威作福的恶龙,然后失去控制的你取而代之成为了新的恶龙。

你说“不知道怎么解决这些问题”。我的建议是,你要抵挡住成为新恶龙的诱惑。我在30岁博士毕业时,也与父亲大吵了一架,我父亲吵输了。当时,我理性地点到为止,因为我发现自己已经超越了父亲这座山,我自己成为了一座山。作为刚过18岁的大一学生,你也超越了家庭的固有模式,在维护自己的同时,你需要走出自己的路,成为自己的山。受伤休学在家的你,也要进入当下的学生角色,理性地将注意力放在自学上,为走出家庭做准备。

祝放下与父母的对抗,踏上自我建设之路!

袁杰老师

2025年7月11日