

2025心事咨询室

# 深陷“工具化”亲子关系 焦虑迷茫的女大学生该怎么办？

专家:找回主体性,尊重自己的意志活出自我

对警校不感兴趣却因被爸爸打击梦想、贩卖焦虑,最终选择了警校;进入大学后发现自己情绪低落、浑浑噩噩,找不到努力的意义;对一直很爱她却习惯找她诉苦的妈妈,也总想逃避……18岁的大学女生给心事咨询室写了一封长长的信,诉说一直以来的焦虑迷茫和令自己厌恶逃避的亲子关系。新快报2025心事咨询室专家袁杰博士在回信中指出,来信者的焦虑迷茫具有代表性,是一种存在主义的焦虑,并点出她在亲子关系中承担了“工具人”的角色,希望她能找回自己的主体性,尊重自己的意志去学习和生活,在正需要建立自我同一性的阶段,为自己而活,且活出自我。



■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!

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/F61R2NOr>
- ②邮箱:  
xkjy202208@163.com
- ③扫码参加:



袁老师:

您好!

我18岁,是个马上要读大二的警校女生。

我的困扰其实蛮多方面的,对情绪的记忆比较深。我记得我高中时很讨厌我爸,那时候也和一个心理老师聊过。

现在的困扰其实更多是大学赋予的。我一点也不想上警校。我高三时想学的专业一直是社会学、心理学之类的,每次听到舍友聊警校的规章制度总是嗤之以鼻,想着反正我是不可能读警校的。但是高考后,我考得比平时要好很多,高三时被说不可能考上的梦中情校中大,也考得上了,但是父母开始考虑让我读警校。

说实话,填志愿那段时间真的非常恐怖,我和我爸到了无法共处一室的程度。他总是说让我自己作决定,但是却从来没给过我喘息的机会,不停地给我灌输就业焦虑。那会没有人支持我不去警校,除了我妈的一个朋友,她觉得警校会抹掉我的灵气。我自己也权衡过利弊,还是选择了警校。我从来都不是很坚定的人,总是习惯依赖他人作出决定,我真的很讨厌这样。

警校的生活很无趣,总是有很多的规则切碎你的时间,让你很难自由分配去做想做的事情。军训时的我、大一上学期和大一下学期的我,感觉像人格分裂,状态很不一样。军训时感觉被“打鸡血”了,很有干劲很想争取,也总是下定决心要努力。军训结束后慢慢恢复平静了,喜欢过一个男生,很短;其实也不是喜欢他这个人,完全是被颜值吸引而已。不过,这小段时间倒是让我思考了很多,也直面了自己很多问题。大一上学期总体来说还是很开心的,但大一下学期就没那么轻松了。大一下学期学校要申博,管得很严。我也有点迷茫了,我发现好像挺想争取的,但是好像又不敢,假装不在意,可能是心气不足。有一种用佛系来掩饰渴望带来的恐惧的感觉。应该是一些莫名其妙的恐惧和心气不足,对自己说无所谓,但是真的无所谓的话我也不会再纠结这些事了。总之,大一下学期一直在比较低落、浑浑噩噩的状态,对学校感觉到厌倦,也没办法想象未来了,不知道怎么想。好像想争取也只是因为别人都在争,实际上有什么意义呢,我不知道。

亲爱的同学:

你好!

很感谢你的信任,透过这封长信我看到了18岁的你细腻的心。你的焦虑迷茫也很有代表性,是一种存在主义的焦虑。

你讨厌到无法共处一室的爸爸,在高三的紧要时期,打击你考不上梦中情校中大。你考得上之后,他又打击你的梦想,让你读警校。你妈妈的朋友旁观者清,知道你的灵气不适合警校。最终,你爸通过贩卖焦虑,让你理解他,选择了

说了很多上警校的感觉,总的来说就是我很迷茫,不知道要干嘛,不知道要怎么做,不知道这样做的意义是什么,也不知道怎么让自己对毫无兴趣的东西产生动力。而且总感觉自己习惯了回避,遇到什么事就用“无所谓”来挡着,不太想跳出舒适圈,特别是在社交这块。我从高中开始就很害怕问老师问题(除了喜欢的老师),课堂上一般是不会主动回答问题的。这个习惯延续到了大学,所以平时分也不会很高。我感觉自己很难在很多不熟悉的人面前开口表达,说到底就是自我意识过剩,太在意别人的评价,完美主义;一旦做什么事是呈现在别人面前的,我要么不做,要么就做到最好。所以我害怕社交,害怕当众表达,害怕问问题,害怕自己的摄影作品不够好……然后我选择了逃避。

我高中在文科班,全班50个人,只有6个男生。我几乎是在一个全女的环境生活了三年。我以为可以继续做一个新时代思想独立的女性。但是,一旦身边的男性多了(尤其是军训那会),我会下意识地用男性视角审视我自己甚至其他女生,想起初中时觉得男生喜欢的东西(比如车之类)很酷,想起我很容易喜欢上男生,出于一些自己也不清楚的原因。我经常会被自己下意识的想法吓一跳,这些想法完全是我非常讨厌的想法。而且我觉得自己不是一个主体性很强的人,经常依赖别人做决定,我真的不喜欢这样。我希望自己的内核可以强一些。

高中时好像很多理想,虽然可能也是被植入的,但是现在我甚至有点想不清楚理想是什么东西了。

还有一方面是我和我妈的关系。我妈很爱我,她在物质方面从来没亏待过我,精神方面也没有,她总是很擅长表达。但是我总感觉有点多了,我总是会回避,每次她说些肉麻的话(比如说想我了)我都会想逃走。从小我妈就爱和我诉苦,我感觉她是一个很脆弱的人,很容易想太多,所以我和她说话都会先照顾她的情绪。前段时间我认识了一个网友,因为我们喜欢同一个歌手。我们挺聊得来的,在头一个多月也确实挺高频率地聊天,但是越聊越不对劲。她很好,对我很好,也很真诚,但是我就是很想回

避。后来我仔细想了一下,发现她和我妈实在是太像了。

那天我分析了一下为什么我总是回避我妈对我的爱。这是我那天写的:“我妈是一个思虑很多的人,而且她什么都和我讲。我在小时候就承担起了照顾我妈的感受、替她打抱不平和调解她与我爸之前的矛盾的责任。换句话说,我其实接受了很多她自己的命题,而我接受的原因是她爱我。她真的很爱我,而且很积极地表达她对我的爱,无论是语言上还是行动上。但是有时候这些爱对我来说是一种负担,因为要过度地照顾她的情绪和感受。她总是大方地请我吃饭,然后回家叹气,一句‘好贵’就会让我内疚很久。我不敢和我妈说我的真实想法,怕伤她的心。我不敢花我妈很多钱,因为害怕她愁眉苦脸地把钱给我,说要给我最好的。她是全世界最爱我的人,我不能伤害她。我有一个这样的关系就够,也是我的极限了,我无法接受和朋友的相处中还要很刻意地照顾对方的感受。不是对方真的有多脆弱,而是当一个人对我表达出太多在意和依赖的时候,我会默认如果不作出同等的回应就会伤害到对方。我把照顾对方的感受当成一种责任,责任就会给我带来压力,压力让我逃避,逃避却让对方受到更多的伤害。而且我不认为任何人应该为我改变自己,每个人都有自己的情感需求和相处模式,我尊重所有人,也尊重我自己。我其实是一个很包容的人,我能包容很多性格。而且我能根据她们的相处模式来调整我与她们的相处方式,这对我来说是自然而然的事,但是我妈和我的相处模式除外。这是唯一我无法适应的关系,就连我妈对我说爱我想我了,我都会下意识地抗拒,这是事实。”

我发现我无法忍受我妈用很骄傲或者赞赏的眼神和语气夸赞我,我也不想在她面前做让她满意的事,可能觉得她太把我当小孩了?大概吧,反正感觉有点影响我做自己的事。

总的来说,我的困扰主要是焦虑迷茫,自我价值认同体系混乱,主体性不够强,回避,太在意别人的负面评价,完美主义害怕犯错,对男性无法排解又拧巴的排斥、渴望和内化,还有一些与父母的关系吧。辛苦老师啦!

警校。你成了你爸实现自己意志的工具。

你妈很爱你,同时很爱向你诉苦。其实,你也是你妈妈的工具。根据《爱的艺术》的观点,“很脆弱”的妈妈给你的是不成熟的爱。何谓不成熟的爱?我爱你,是因为我需要你,我需要你满足我的情感需求。你感受到了负担,因为你“要过度地照顾她的情绪和感受”。你还承担着“调解她与我爸之前的矛盾的责任”,你再一次成了工具人。

后果就是,你不知道自己的存在意

义何在。如何找回自己的主体性呢?你已经为你爸妈活了18年,在正需要建立自我同一性的阶段,请为自己而活。你如果真的喜欢心理学或社会学,在保证目前专业能毕业的前提下,你可以尊重自己的意志去学习它们。我本科母校没有心理学专业,我最终跨专业走上了心理学的道路,也是自我的道路。我相信,能上中大的你也行的。

祝活出自我而非讨厌自己!

袁杰老师

2025年7月20日