



【心理X光】

## 别轻易给父母这个角色差评

都不安定,总怀疑自己是错误的。我有个来访者其实挺优秀,工作能力很强,是老板的左膀右臂。但她就是觉得自己不好,不是个好妈妈。于是她到处取经,今天问朋友,明天问同事,每天还阅读亲子教育类书籍。结果各种说法在脑子里打架。比如表扬孩子的时候,她又想起哪个专家说的,不能表扬太多,于是赶紧打住;当批评孩子的时候,她又想起某个同事说,这很容易留下阴影,于是她又给孩子去道歉。诸如此类,她每天从行为到语言都摇摆不定,就会给孩子心神不宁的感觉,孩子会觉得妈妈是不稳定的,是缺乏主见的,是慌张的,所以孩子会感觉到茫然,失去安全的感觉。

如果你都不能相信自己是一个好妈妈好爸爸,孩子怎么能信任你?比如开头提到的小伙伴,明明自己事业做得很好,社交也好,还爱运动。就因为孩子小时候他打拼事业缺少陪伴,所以一直愧疚,一看到孩子某些不好的习惯,就自动归纳为当年陪伴太少导致的。而一旦他的愧疚涌上来,他在孩子面前的威信就很难建立,形象就变得矮小,只能通过顺从甚至溺爱的方式来讨好孩子。

比如明明看孩子玩手机很久了,由于有愧疚,就忍耐不去提醒。比如看孩子足不出户,完全不像自己那样喜欢运动,也只是轻声建议,不敢多言,生怕孩子会反感。孩子是不喜欢一言堂的强势父母,但并不代表他们需要一个人围着他们转,没有力量的父母。

从家庭系统排列的角度来

说,无论何时何地,父母永远是父母,是孩子的权威。家庭的运转其实是父母推动的,不能依赖孩子。而当父母充满愧疚,削弱了自己力量时,孩子内在会想:你反正也不是好妈妈,凭什么要求我做好孩子?因此,一旦孩子识破你的愧疚,你就很难让他信服你、信任你。

如果父母自己都不自信,觉得自己没有给孩子一个好的环境,一个好的教育起点。孩子又怎么能相信他可以良好成长甚至成功呢?

有个女孩说,妈妈虽然好脾气,不发火,但妈妈也很少对她亲密,而且在外面也是各种放不开。有一次家长会,老师点名要她妈妈留下来,说孩子学习态度不好,上课走神,让家长找找原因。没想到妈妈当场头低了下来,一个劲说自己不是好家长,没文化,也不擅长引导,给老师添麻烦了。从那以后,这个女孩就感觉在老师面前抬不起头来。因为她感觉到自己妈妈太无能了,自己又怎么抬得起头来呢。于是也变得十分自卑,而且讨厌别人问自己的妈妈是做什么的。

所以,如果你的孩子不自信,不听话,或者不信任你,不一定是你做错了什么,或者错过了什么,很可能是你对自己这个角色太不认可了。

好的父母并不代表一定要学富五车、满腹经纶、家财万贯,但都应具备一个基础条件:无论我是谁,成就如何,曾经做过什么,我都是孩子最好的父母。有了这个基础认知,再稍加修为,就如有神助,是了不起的父母了。

□周周

最近有个小伙伴提问:孩子在重点学校,成绩中等偏下,喜欢玩游戏,很少运动,他们夫妻看着干着急。父母盘算了一下,如果孩子保持现状,估计要与高中无缘了,于是就去找外援,家附近有个VIP补习机构,老师级别大概是行业最优质的,一年几门功课的补习费接近二十万。离家远一点还有个补习机构,看起来也不差,价格是上面的一半。他的问题是:该给孩子选哪一个?

我第一反应是:这么多钱,拿来给孩子投资在旅游、阅读、爬山,各种体验方面得有多棒,用在补习上是不是太浪费了?随后我意识到自己佛系的一面又出来了,重新看了一下他的问题,感受立即不同:其实这并不是单纯的补习机构二选一的问题,而是要不要以这样的途径给孩子去提分的问题。

于是我问他:你有没有征求

过孩子的想法?孩子怎么看这两个选择?他说:孩子其实都不想去。我说:那你就慎重了,如果你一厢情愿,到头来孩子在那里磨洋工浪费时间,你批评他,孩子可能反咬一口:我又没有让你给我报这个课。

这个伙伴好久没有回复,后来打出一行充满焦虑的字:那怎么办,我也知道我和孩子的关系并不是太好,也知道要先处理关系,再提学习。但是一时之间我们的关系就是突破不了,可孩子的学习耽误不起啊……

听起来的确很有道理。都知道和孩子搞好关系很重要,可是我就是看他看不顺眼了,他那么懒散,对手机比亲妈还亲,我不把他轰出去就不错了,还和他搞好什么关系?

我抓住重点问:你看孩子不顺眼,那你看自己呢?你怎么评价你做父母的这个角色?然后答案就大跌眼镜了:“我也很糟糕。脾气暴,耐心差,曾经也是学渣……”我说:你有一样做得真

好,就是差评师。对自己差评,对孩子差评,可能对爱人也是差评。

差评之后会带来什么?如果一个人给自己很多差评,会带来两样东西:无力感和愧疚感。因为你知道自己不是个孩子了,已经定性了,可你还是不够优秀,甚至不够合格。除了无力感,还会特别愧疚,因为你还有恐惧:孩子的时间很宝贵,耽误不起的。可是你又不像其他家长那么优秀,不像其他父母家里有矿,所以,孩子之所以不优秀,全都是你害的呀。

我曾经听过一句话,亲子之间,爱的反面是愧疚。如果你是一个家长,在养育的过程里一直认定自己不是个好妈妈、好爸爸,因此责怪自己,贬损自己。那你并不是爱孩子,而是在害孩子。当你带着愧疚和自责在养育的时候,你会给孩子带来不安全感、不信任感和自卑感。

有些人可能有这种体验,当你不相信自己是好母亲的时候,无论对孩子严厉还是温和,心里



本期专家:蒋硕  
国家二级心理咨询师,赛林纳心理咨询中心创办人

【情感树洞】

## 洁癖治好不就行了?并不是

树洞提问:

前段时间和上高中的女儿“爆发”了一次冲突我看了两本她书架上的书,住校回来的她知道后反应很强烈,说不许任何人看她的书,即使是妈妈看过的书也不能要了,不但很生气,而且自己立刻跑去书店重新买了两本新书,气头上的我感觉是被嫌弃和不尊重了(就是说理性上我可以接受,但从感情上不太能接受)。事后我也察觉到,孩子长大了,她的边界和底线我们都应该尊重。

想要尊重她,先要理解她,因此我想弄明白,她这种对书的洁癖意味着什么,这种习惯自小就有,并不是进入青春期才有的;她的洁癖也不是针对所有事物,比如她可以忍受自己的书桌、房间乱七八糟,唯独书架却整洁得连一本书的位置都不能放错。

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

首先对这位妈妈表示同情。与洁癖人士(我们应尽量慎用“患者”一词)相处,很不容易,无论物质、时间、精神与行为方面,都需要额外付出,也难免迷惑困扰。而由此我们也可意识到,洁癖人士本人的生活,恐怕更为艰辛。以下简要谈谈关于洁癖的种种,愿大家尝试彼此理解,寻求和谐共处的可能。

为什么会有洁癖?

洁癖属于强迫症的一种,而强

迫症(或强迫倾向)是一种常见精神问题,指“明知自身存在某些过度思维或行为而不能控制或去除”。其表现大体可分三类:

第一类,对“干净卫生”的过度要求:表现为反复清洗、消毒,对污秽、细菌极为抗拒,甚至对间接信息(如电影镜头、他人谈论)也有激烈反应,可能伴发疑病恐惧症(新冠疫情期间多发类似症状)。

第二类,对“秩序”的过度要求:表现为刻板行为,对物品摆放位置、事务程序、操控方式等,有严格乃至苛刻的规则,一旦打乱,立即陷入焦虑甚至情绪崩溃。

第三类,对“人际隔离”的过度要求:表现为排斥与人的接触,将他人的肢体、衣物、用品或间接信息视为(程度不等的)不洁,往往封闭私人空间,划分专属物品、不愿使用公共设施,人际关系疏离,或导致性行为障碍(奇妙的是,这类症状多数与社会成就和自尊程度正相关)。

心理学研究认为,先天基因倾向和后天环境影响均可能导致强迫症的形成,具体到洁癖,既与性格(相对脆弱、易感,追求完美而常产生不完美感)也与成长经历(压力环境、特殊事件、行为或观念训练)有关。具体到每位洁癖人士,个体表现不一而足,成因更是多种多样。在这里,我们只需要明确一件事:洁癖像肤色发色一样,也像感冒咳嗽一样,是人的一种存在形态,我们要允许这种存在。

洁癖要治吗?

作为洁癖人士的亲友不容易,社会人际环境中对洁癖人士的歧视(或者说嫌弃)也很普遍。那么,把洁癖治好不就行了吗?并不是。

心理工作的宗旨,并不是将所有个体都规整成为(哪怕是健康的)统一形态,而是以个体的多样性和复杂性为基础,帮助每个人自由、积极发展。这就涉及到个体的自我意愿。如果洁癖人士为洁癖而痛苦,希望改变,那么可以通过一系列治疗干预和心理咨询,逐渐尝试矫正。而如果洁癖人士能与洁癖共处,找到适应性的生活方式,不感到(或能承受)痛苦,甚至产生心理收益,那就大可不必治疗或咨询(也可以将“与洁癖共处”作为目标进行咨询)。

总之,一切以洁癖人士本人意愿为准,因为比起维系洁癖的生活成本,改变洁癖的代价可能更高,而这个代价,并没有人能替他们承担。

“敬而远之”外的其他可能

那么,身为洁癖亲友该怎么办?敬而远之,让他们孤家寡人地活下去,还是无奈强忍,直到忍无可忍?不如试试以下几点:

1、退出直接冲突:一旦触碰洁癖人士的“红线”而引发冲突,立即(暂时)退出。因为这类冲突无论怎么进行,都像试图通过讲道理制止咳嗽一样,是无谓的消耗。

2、表示尊重接纳:“我知道我们不一样,你当然可以是你这样。”“我确实有点不舒服,但我希望你尽量舒服。”“我希望我怎么做?我会尽量这样做。”不要试探或挑战洁癖人士的规则与耐受力,就像不要这样对待任何人一样。

3、避免情绪泛化:将感受限定在事件本身,而不要上升到“感觉被嫌弃和不尊重了”,意识到在冲突产生时,身为洁癖人士的对方可能更焦虑、更缺乏心理能量,自己应该更主动地控制事态与情绪。

4、给予独立空间:不仅洁癖人士,普通人之间也需要合理边界,再亲密的关系,也不代表可以随意进入他人的物理、心理空间,或无视互动规则。最好形成适当约定,约定形成习惯,就不会觉得疲惫。

5、进行平等探讨:“书架或书意味着什么”这样的问题,完全可以成为母女讨论的话题。谨记不要带有任何批判、否定,也不要借机说教,说不定有意外收获。

6、角色行为体验:不妨来个“洁癖人士的一天”,代入洁癖人的角色,尝试他(她)“难以理解”的生活方式,或可加深了解、促进共情。

7、努力改善生活:如上所述的独立空间、相处支持(心理状态,都需要大量物质、非物质资源支持。生活越有余裕,心态就越放松,人际包容程度也就越高。无论维系还是改善,洁癖人士与洁癖亲友的生活都需要更高的成本,那就,赚钱吧。

如今,越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者,齐鲁晚报·齐鲁壹点特成立“心理专家团”,在齐鲁晚报官方客户端——齐鲁壹点征集情感心理问题,邀请心理专家解答。

情感版投稿邮箱:qwbg@163.com