

# 我的高考志愿是爸妈决定的，生活也是

中青报·中青网见习记者 余冰玥

高考填报志愿时，王晶晶觉得仿佛全家人都与自己为敌。

由于发挥失利，她的分数只比一本分数线高两分。王晶晶不甘心想复读，爸爸却不同意，“复读结果未必好，我找人帮你选个合适的学校”。王晶晶尝试抗争，把自己锁在房间3天不吃不喝，爸爸把家里所有的亲戚都叫来劝说，对她进行电话“轰炸”。最后，王晶晶妥协了。

妥协后，她选择“摆烂”，任凭父亲为自己选择所谓“好”的学校和专业。“我对他说，学校你随便填，专业也随便填，我没有任何想法”。

从小到大，父母对王晶晶有两条铁律：学习好，禁止早恋。在满足这两点的前提下，王晶晶完全不用做家务，生活被照顾得特别周到，“只需要好好学习，其他不用管”。“一方面，他们觉得我不能干家务，另一方面，我享受这些的前提是必须符合他们的期望。”王晶晶觉得，自己在父母面前永远在“扮演”一个乖女儿，一举一动都在父母的监控之下。

对孩子无所不管，像直升机在孩子上空盘旋，随时准备介入孩子的一切：日常生活、考试升学、求职恋爱……这类家长被称为“直升机父母”。

早在20世纪70年代，心理学家海姆·吉诺特在《父母与青少年》一书中提出“直升机父母”（Helicopter Parents）的概念。半个世纪过去，这类父母依旧常见。很多“为你好”，实际上却给孩子戴上了“爱的枷锁”。

## 每到重大节点，我的人生方向就被父母掌握

刘然一直觉得，自己的人生轨迹不被自己掌握，而在父母手中。

文理分科时，爸爸对他说：“男生就该学理科，学了数理化，走遍天下都不怕。”尽管文科成绩比理科好，刘然还是放下了自己喜欢好的地理，绚烂的星空和有趣的地形图从此成为鲜少有空触碰的业余爱好。

高考填报志愿时，爸妈研究了半天告诉他：“计算机专业前景光明，有利于将来出国找工作。”当时对未来还没有太多规划的刘然填上了港校的提前批志愿，并顺利被计算机专业录取。“内心想当一名地理老师的呐喊被现实逐渐淹没，在前途面前，孩子并没有和家对抗的资本。”

刘然从小到大都是父母眼中的乖孩子。等到真正去了香港、读了计算机，刘然才意识到一味顺从父母安排是件多么可怕的事情：自己对父母选择的“好专业”完全不“感冒”，以至于上课盯着课件发呆，刘然一度陷入煎熬的境地。

高考、考研、求职、找对象，每到重大人生节点，孩子总少不了和家长讨论。“父母之爱子，则为之心深远。”刚和女儿就职业规划争执了一场的妈妈陈淑萍很解气。就读于中文系的女儿未来想当老师，但从事了近30年教师工作的陈淑萍并不希望孩子走自己的老路，想让她考公务员。“当老师累，操心。她性格文静又单纯，当了老师还不得被学生欺负死，坐办公室多舒服。”

对于“直升机父母”的说法，陈淑萍有些不赞同：“孩子从出生到成长，对她影响最大的还是父母，最懂她的也是父母。现代社会竞争激烈，我也是希望她未来过得稳定又舒服。父母这样做，难道不是出于对孩子未来的负责吗？”

“不听老人言，吃亏在眼前。”“爸妈比你有经验，吃过的盐比你吃的饭还多。”北师大珠海分校教育学院副教授高艳发现，父母总会觉得孩子小，“自己理应承担怎么做”，但实际上，面对填志愿等重大人生抉择，父母和孩子都处于“盲人摸象”状态。

专业“好”与“不好”，父母大多以自己既有经验进行衡量。但时代发展变化飞快，拿以往几十年前的经验给孩子的未来几十年铺路，本身是一个悖论。即便根据当下最新经验，也未必全面。“关于到底走什么样的路是好的，孩子摸到了‘鼻子’，父母摸到了‘耳朵’，双方各执一词，都觉得

“在校园霸凌事件中，欺凌者一定察觉到了被欺凌者心中那种被强烈抑制的攻击性。”

实习生 周翼 中青报·中青网见习记者 李丹萍

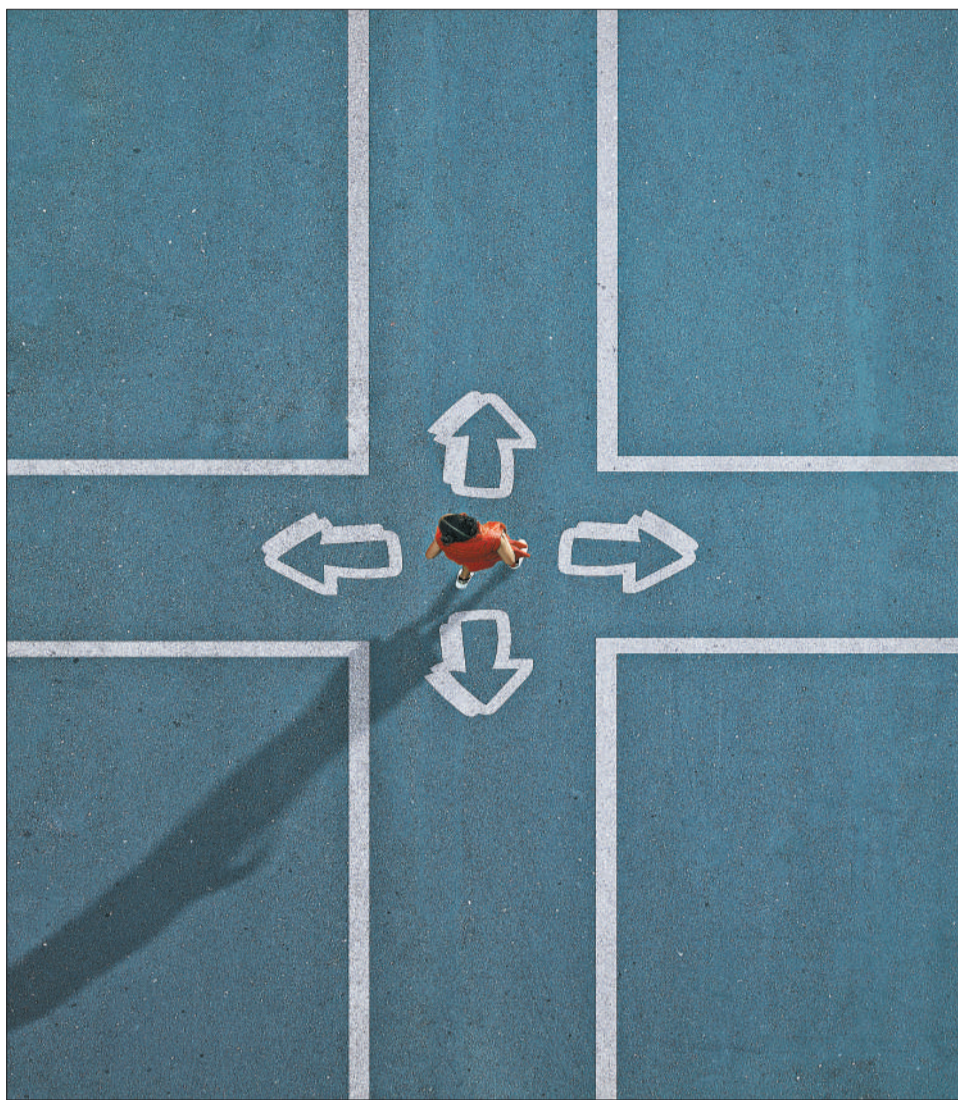
橡皮、水杯、书包……从初一下学期到初三上学期，林宇的东西总是莫名地消失到第二天，然后出现在消防柜、椅背、黑板顶部，甚至是厕所里。每当他感到焦头烂额时，“闹剧”的始作俑者便会向周围同学炫耀：“看，他又被我耍了！”

很多年后林宇才意识到，那时的自己遭遇了校园欺凌。林宇虽然在初中时就读于重点班，但由于在班内成绩落后，有些自卑，鲜少发脾气，甚至有点“讨好型人格”。闹剧刚开始时，他选择“退一步海阔天空”，然而忍让没有换来欺凌的消减，反而渐渐地发展成为日常。林宇也有过反抗，对方偶尔“消停”两天，不久又变回老样子，最终林宇不再反击。他回忆：“如果当时我的脾气硬一点，结果可能会不一样”。

日前，教育部等部门联合印发的《全面加强和改进新时代学生心理健康工作专项行动计划（2023—2025年）》明确提出，要重点关注面临学业就业压力、经济困难、情感危机、家庭变故、校园欺凌等风险因素以及校外实习、社会实践等学习生活环境变化的学生。

校园生活、人际关系状况与学生的心理健康息息相关。校园欺凌不论对欺凌者还是被欺凌者，都容易产生消极影响。那么，校园欺凌

对孩子无所不管，像直升机在孩子上空盘旋，随时准备介入孩子的一切：日常生活、考试升学、求职恋爱……这类家长被称为“直升机父母”。



自己是对的，但实际上可能都不全面、不充分。”

高艳认为，无论父母还是孩子都要认识到自己的看法是片面的。例如高考报志愿，预测一个专业未来发展趋势是非常复杂且艰巨的任务，需要双方一起探索“大象长什么样”、了解专业是什么，搜集相对全面的信息，一起说理、做决策。专业的选择一定要在尊重孩子喜好的前提下，再考虑外部环境需求。

“如果最后还是有分歧，父母也一定要放手给孩子自己作决定。”高艳指出，孩子总有一天要学会自己作决定。如果父母一直替他做，他就不会有这个能力。就算做错了，他也学到了教训。

“把高考报志愿当成人生决策练习。当然高考很重要，但是相比一辈子，这才是刚刚开始。父母不能陪孩子一辈子，未来还有更多重大人生决策需要他自己决定。”

## 父母的电话铃声在我的生活上空盘旋

除了重大人生节点，父母的“关心”还渗透进日常生活的每一天。

在心心念念许久的五月天演唱会现场，吴雪薇没能开心起来。刚抵达会场时，妈妈的电话就打了进来，“你在哪儿？和谁一起去的？”在外面不要待太晚，结束了赶紧回来……”接到电话的一瞬间，吴雪薇的美好心情瞬间瓦解。

演唱会当天，吴雪薇就和妈妈说过自己要看演唱会，有一段时间没能回复她。但只要吴雪薇没及时回复微信，妈妈就会开始疯狂打电话。“如果我没接到电话，她就会觉得只有两种情况，要么我手机丢了，要么我出事了。”吴雪薇耐着性子回复妈妈在看演唱会，网络信号不好，但手机依旧响个不停。演唱会结束后，手机上已有8个未接来电，还有一长串未读微信。吴雪薇觉得，束缚与压迫感扑面而来。

# 哪些特质的孩子，更容易遭遇校园欺凌？

是否存在普遍规律？我们能否通过找到其中的共同点，加以规避，从而减少欺凌事件的发生？

有人认为：“在校园霸凌事件中，欺凌者一定察觉到了被欺凌者心中那种被强烈抑制的攻击性”。心理咨询师严艺家表示，这个观点具有一定的合理性。“从精神分析发展心理学的角度看，‘不闹脾气’可能意味着孩子在成长过程中没有很多空间去学习建设性地表达内心，包括攻击性在内的负面情绪；欺凌者往往习惯用破坏性方式去表达攻击性及负面情感。”她表示，在后者的眼中，前者就像“小绵羊”一般好欺负。

严艺家总结，具有以下3种特质的孩子更容易成为被欺凌对象：一是在肯定的声音中长大，父母往往会夸赞其“好带”“不怎么发脾气”；二是习惯被安排生活，缺乏独立做主和说“不”的能力；三是身心常年遭遇粗暴对待，渐渐习惯被持续侵入身心边界的体验，并在人际关系中无意识复制这种关系。

在心理咨询过程中，湖北省心理卫生协会理事贾洪武曾接触过不少遭遇过校园欺凌的孩子，其中一部分的确有抑制自己攻击性的倾向。

“有的孩子接受了‘反暴力’教育，但不明白该在他人侵犯到何种界限后反击。”贾洪武曾开导过一个信奉“和平主义”的孩子，他在学校里经常被恶意指责。这个孩子虽然生气，出于强烈的道德感，他不愿以激烈的方式反击。接受心理咨询后，他激烈地反抗了一次，才让自己脱困。

“还有的孩子，家庭条件不太好，或是留守儿童、离异家庭子女，认为自己无法获得良好的保护，不愿与人起冲突。”贾洪武接触过的另一

个小孩家境贫寒，父亲自小便和他强调“要夹着尾巴做人”，因为“家里没地位、没关系”，对被欺凌也持息事宁人的态度。这让孩子养成了讨好他人、回避矛盾的性格，遭受欺凌后甚至抗拒、害怕与人交往。

然而，贾洪武不认为被欺凌和抑制攻击性倾向之间存在必然联系。“遭受欺凌的孩子也有没有压抑攻击性的，只是他们没有反击成功的能力”。在贾洪武看来，遭受欺凌的孩子大多具备三个特征：缺乏良好的人际关系、发育较晚以及无法及时得到家庭的援助。其中，人际关系是最重要的因素——被欺凌的孩子常常孤立无援。贾洪武曾见过一个小学时期多次转学的小孩，因为有些“土气”，常被欺负。欺凌者人多势众，他不敢反抗，而作为转校生，他与其他孩子不熟悉、没有交情，也没有人站出来制止欺凌。

对于习惯抑制攻击性的孩子，严艺家希望他们能够觉察并承认自己的负面情绪，树立边界，打造更安全的成长环境，同时也可以向信任的人倾诉，避免陷入习得性无助的境遇。

贾洪武鼓励孩子积极发展自己的同伴关系，避免落单。同时，及时解决同辈间的小矛盾可以将欺凌扼杀于萌芽，让潜在的被欺凌者及时脱困。告知已在遭受校园欺凌的孩子，要第一时间严肃告知父母、老师，寻求家庭和学校的及时的援助与保护。

贾洪武认为，家长平时除了加强对孩子的思想教育，鼓励孩子积极建立社交关系，还应认真倾听孩子在校的故事，在可能发生欺凌时探究真相。“老师在发现潜在的校园欺凌时，也应第一时

但许多父母难以完成这项转变，也无法达成“为你好”的目标。

高艳在任教过程中遇到过类似的“过度教养”案例，一个通过数学竞赛保送大学的男生，开学后却不去上课、数学分数极低，衣服也常常脏兮兮的。高艳去找他聊，男生说自己有些抑郁、不想上学。“他的父母在生活中都很强势，把他照顾得也特别好。”过去的生活中每天一睁眼，牙膏都已经挤好、换洗衣服提前放在枕头边。“没有自由，连穿什么衣服都无法自己决定，非常窒息。”上大学后他发现自己非常无能，连洗衣服都做不好，便选择对自己的生活和学习“摆烂”。

“小到生活琐事，大到高考报志愿，如果父母总觉得孩子还小、做不好，不让他自己做，未来面对其他重大选择，更不知道如何是好。”高艳指出，过度教养的背后，其实是对孩子的不信任感。父母把孩子照顾得太好，实际却是在对孩子说：“你不行，你不可以，你需要依赖大人。”这会导致孩子的自我效能感弱、不自信，甚至贬低自己。“这是对父母的反抗，也是对自己的攻击。”

## 逃离“直升机父母”的漩涡

逃离“直升机父母”的漩涡并非易事。孩子逐渐拥有独立意志，追求自我的尝试时常与父母期盼发生碰撞，却往往困于孝道与父母权威。

为了让吴雪薇留在省内工作，妈妈给出了很诱人的条件——帮她买房减轻压力、提供当地的人脉资源、介绍优秀相亲对象……妈妈甚至哭着对她说：“我求求你不要这样，不要离妈妈太远，我现在就特别后悔当时离你姥姥太远了。”

吴雪薇非常纠结，很害怕自己的行为让父母伤心，但同时她又清楚地认识到自己不能接受，“如果我留在本地的话，我一辈子都逃不出他们的控制，包括我的感情都没办法由自己做主”。

“对于孩子而言，面对父母的控制常常是无力反抗的。”高艳认为，如果父母自身没有觉察到自己的问题、缺乏外部支持，孩子很难摆脱父母的掌控。“或许要等孩子足够大，可以离开父母、离开家，有机会锻炼自己，学会独立处理更多问题，才能慢慢脱离父母的过度保护。”

纪伯伦曾在《致孩子》中写道：“你的孩子，其实不是你的孩子，他们是生命对于自身渴望而诞生的孩子，他们通过你来到这世界，却非因你而来，他们在你身边，却并不属于你。你可以给予他们的是你的爱，却不是你的想法，因为他们自己有自己的思想。”

如何不“以爱之名”绑架孩子？高艳认为，首先父母自身需要警醒，将孩子作为一个独立、平等的人看待，而不是自己的所有物。其次，孩子可以试着和父母沟通。

“不是和父母闹，谁胳膊谁胜利。而是多向父母展示和证明：你在某个方面知道的内容比他们多，让父母看到你解决问题的能力。可能他们一时半会儿改不了，但如果他们真正为你好，会听你的。”

反复考虑下，吴雪薇下定决心去深圳，把所有本地的offer全部拒掉，只留一个后路。她还和妈妈进行了一场长谈，讲了自己对未来的详细规划。“我还和她谈，妈妈你知道我为什么要去深圳吗？我现在不是一个小孩子，我是个成年人，有自己作选择的权利，有自己职业发展的想法。我很感激妈妈对我的爱，我也很爱你，但我不想一辈子都在你的帮助下过。好多人说我是妈宝女，我不想让别人说我是妈宝女，你要相信我照顾好自己的。”最终，妈妈同意了。

吴雪薇觉得，对父母言听计从的孩子，从小就是被父母一直托举着长大的孩子，父母不会轻易改变，需要孩子有足够的决心挣脱这个环境。我只有远离他们，他们对我的束缚才能少一些，我自己能够更加清楚地看清这个世界。虽然它可能是丑陋的，但是你必须自己经历过，这样才是属于自己的人生。”

吴雪薇到达深圳的那天，正下着小雨，她独自坐了7个小时高铁，走出车站的瞬间几乎要开心得蹦起来。“当我呼吸到深圳的第一口空气的时候，觉得空气都是自由的，我终于要开启一段新的生活了。”

（受访者要求，文中除高艳外均为化名）



## 咨询手记

真正好的教育是接得住孩子的情绪，并陪伴孩子积极寻找解决办法，这样才能“赢得”孩子。

### □ 小月儿

李小杰是个初一男生，平时在班里非常活跃，是出名的顽皮学生。一下课，他就变成“猴王”般的人物，带着几个男生上蹿下跳，追跑打闹。上课也时常坐不住，老师只要一讲到让他可以联想发挥的点，他就会跟身边的同学叽叽咕咕一阵儿，各科老师都批评过他，但李小杰就是屡教不改，老师说了，他就会情绪很激动，冲老师瞪起他那双铜铃般的大眼，眼珠都要凸出来似的。班主任很头疼，于是带着李小杰一起来到咨询室向我求助。

我请李小杰坐下来，问他是否介意班主任在场听我们谈，他说不介意。我请他说明到咨询室来的缘由，他表述得很清晰。于是我当着班主任的面表扬了他，并且跟他说：“李小杰，依我对你的观察，在心理课上我们的配合是非常好的，尽管有时候你也会跟同学说话，但只要我停下讲课看自己，都不用说什么，你就会很快意识到自己的行为作出调整。那你能不能说说，在心理课上你是怎么做到的呢？”

李小杰想了想，说：“您从不批评我，只是用眼神清楚明确地让我意识到我的行为打扰到了您，所以我就改正。”

“你的意思是说，在其他老师的课堂上，你并没有意识到自己是打扰到老师了吗？”

“有时候是没意识到的。等我意识到了老师就会批评我，一听到批评我就想解释，想反抗，就会多说几句。老师就会更生气，说得更多，我就有点控制不住情绪。”李小杰说得很真诚。

“你很棒呀，你能意识到问题所在，这很了不起。那你能不能尝试再想想，为什么你会对老师的批评反应这么激烈呢？”我问。

“可能是从小我爸就总骂我，骂急了就动手打，所以只要有人批评我，我就很紧张。”

“你的分析很到位，这应该是个很重要的因素。那爸爸现在还打你吗？”

“不打了，小时候打得多，后来上小学后慢慢就少了，偶尔还会打，中学后就再没打过我了。”

“当老师批评你的时候，其实是因为你进入了以前那个让你感到紧张的状态里，所以你会跟老师瞪眼睛、顶嘴，并不是故意要跟老师对着干，我可以这么理解吗？”我问。

“我真的不是要故意跟老师作对，其实我也知道中学老师们都挺温和的，但我就是一点控制不住。”

“你影响了课堂秩序，老师提醒你也是很正常的。但你跟老师瞪眼、顶嘴，会耽误大家更多的课堂时间。为了大家都能有更好的学习环境，我们需要你的帮助，需要你控制一下自己的情绪，你觉得可以吗？”我问他。

李小杰点点头，看着我，我冲他一笑：“当然啦，这对你来说不容易，我也很理解你。现在我们可以讨论一下，我们该怎么做才能帮助你更好地控制情绪。”

李小杰似乎松了口气，说：“当我很明确地感到别人对我很生气，我就会控制住。所以如果老师表现出很强烈的生气，我就会闭嘴的。”

我笑了，“你刚才刚说过，中学的老师都挺温和的，老师们也不是奥斯卡影帝，哪能那么精准地表现出很强烈的生气呢？”

“也是。”李小杰有点儿不好意思地挠挠头。

“你看这样行不行，如果老师们发现你扰乱课堂秩序，就直接叫你的名字，然后提醒你不要再说了。你介意老师在课堂上公开点名批评你吗？”我问。

“不介意，这样最好了。这样我会知道是因为我打扰了课堂，我会注意的。”李小杰很肯定地说。

“太好了，那我们就这么说了，班主任会帮我们把这个办法转达给其他任课老师。还有个事儿需要你的帮助，课间你经常会跟几个男生在教室内外追跑打闹，这样其实很不安全。我看你在那几个男生中很有影响力，能不能你带个头，以后需要运动就去操场，在教室内外别再打闹了，可以吗？”

“可以。”李小杰答应得很干脆。

坐在一旁看着的班主任老师说：“这次聊得太成功了，我从没发现李小杰这么可爱的一面。我也知道了，之前的确是老师们表达没有不到位，我跟任课老师也沟通调整一下。李小杰也希望我们以后也能配合得这么好，这样就不用再到咨询室来了。”

李小杰笑了，使劲儿点了点头。

## 咨询师感悟：

李小杰是个很有内在资源的孩子，他聪明、活泼又好动，这样的孩子小时候少不了让父母头疼，所以父母管教无效的时候就会忍不住吼他、打他。但是，这样的打骂并没有让孩子发生好的转变，这种激烈的“愤怒”情绪表达，反而提高了孩子对别人“愤怒”情绪的感受阈限，让孩子对低强度的“愤怒”表达，如批评和提醒置若罔闻，显得“不可理喻”。从这里我们也看到了，父母在孩子幼年进行的管教中，若以打骂为主，因为力量的悬殊孩子是会“屈服”的，看起来似乎暂时是父母“赢了”，但实际上赔害无穷。真正好的教育是接得住孩子的情绪，并陪伴孩子积极寻找解决办法，这样才能“赢得”孩子。

在这次咨询中，我没有跟李小杰做任何对抗，而是以同盟者的身份邀请他帮忙出谋划策，为共同营造良好课堂秩序做贡献。这样的平等商讨，让李小杰感到被尊重，也让他感到自己没有被动和禁止，而是可以在适度的范围控制自己。这样的认知一旦形成，他就会慢慢意识到可以用新的模式去与人相处，并且习得让老师喜欢的行为，建立新的可能性。在后来的反馈中，的确看到了李小杰的积极改变，让老师们觉得他比之前可爱多了。

愿每一个李小杰都能被温柔以待，活出幸福、丰满的人生。



本版图片均由视觉中国提供

间去核实情况是否属实，采取行动帮助学生脱困。”贾洪武曾接触过一位老师，他在得知欺凌事件后，将双方喊到办公室，分别了解情况，接着为两人澄清欺凌的不义、不利。他要求两人在班级里公开和解，并承诺未来不再有类似的行为，否则便将欺凌事件升级到校长、家长处理。很多年后，两位同学感叹：“多亏了老师当年的调解”。

“学生一般会惧怕老师的权威，有能力的老师若能第一时间介入，很多欺凌便能可能尽早解决。”贾洪武表示，如果遇到老师无法调节的欺凌问题，由家长出面协商，若再无效，便应报警、寻求法律援助的保护。

（受访者要求，林宇为化名）



扫一扫 看视频