



# 为什么我的爸妈爱“扫兴”

如果年轻人先迈出改变自己这一步，或许父母会开始顺应新的节奏，调整跟你相处的模式，你们的“双人舞”可能还是会有磕碰绊拌，但要比以前和谐一些。

中青报·中青网见习记者 余冰玥  
记者 沈杰群

今年毕业季，朱珠好不容易抢到了家属现场观看毕业典礼的门票，希望爸妈能参与这个重要时刻。但爸妈一席话给她浇了一盆冷水：“去一趟北京需要请假，住宿也要花钱，不去。”

最初有多期待，结果就有多扫兴。最终朱珠也没能劝说成功，“我的读书生涯已经结束，成为无法弥补的遗憾了”。

近期，“我的父母为什么如此扫兴”成为热议话题。攒下零花钱给妈妈送上一束鲜花，却被指责“不实用，浪费钱，快退掉”；努力考到第二名，父母一句“你怎么没考第一”就让喜悦瞬间消失；和家人分享国庆旅行经历，爸爸回复：“你假期怎么不回来相亲？”

为什么有的父母总爱扫兴？“扫兴”背后潜藏的是什么？面对“扫兴父母”，年轻人又该如何自处与相处？

## 为什么爸妈爱扫兴

最近，罗林兑现了积攒许久的年假，兴冲冲地想带着爸妈和姥姥去三亚旅行。怕老人不适应，还选择了贵一些但更平稳的大飞机和距离海滩更近的酒店。当他做好一系列安排，却被告知：“太贵了，出去有什么好玩的，我不去，要去你自己去。”

罗林和爸爸劝说许久，妈妈才勉为其难地同意了。“我希望家人玩得更舒适，而且金额在自己能够承受的范围内，为什么妈妈还是要扫兴？”

从事家庭教育研究17年的广东白云学院应用心理学系副教授、北京师范大学未来教育学院教育在读博士陈晓也有类似体验。家里洗衣机和热水器坏了，陈晓计划给父母买质量好一些的，父母坚持不要：“不用乱花钱。”陈晓坚持买下，父母用了一段时间，别扭地承认：你买的洗衣

机和热水器真好用。

有人不解：一起出门旅行、节日赠送礼物、分享生活中的成绩，都是值得开心的事情，为什么父母只用一句话就能让大家都不开心？

在陈晓看来，父母喜欢用“扫兴”的方式和孩子相处，原因是多方面的。有的父母成长的时代物质匮乏，他们对生活品质并不重视，当子女努力追求生活品质，他们看到的是浪费钱财，华而不实。有些父母在成长过程中很少有快乐和温暖的体验，导致“习得性无助”，他们被自己的父母以“扫兴”的方式养育，也把这种模式带给了孩子。还有一些父母同理心和共情能力较弱，他们几十年的生活惯性，没有真正走进孩子的世界倾听孩子喜欢什么、在乎什么、想要什么，甚至不重视孩子给自己的积极反馈。

但陈晓提醒，子女有时候也需要思考：自己给父母的是他们真正想要的，还是“我们觉得他们需要”。

“年轻人对生活的理解和父母不一致，有时我们会很着急把自己认为正确的‘新理念’告诉父母，而忽略了父母在接受这些新事物时需要有一个适应的过程。”陈晓说，“父母没有我们的这些经历，所以想要他们接纳新的东西，意味着需要更多的时间和耐心。”

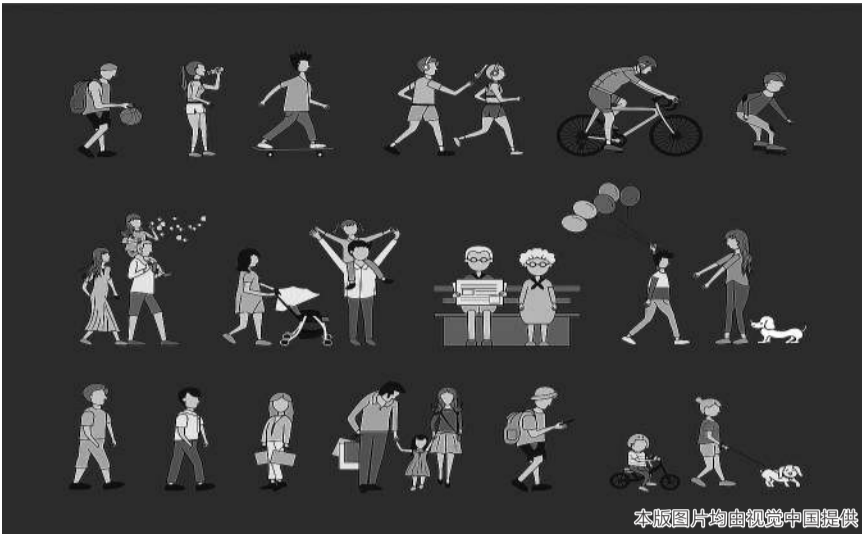
## 警惕扫兴背后的“打压”

有时候，扫兴背后还暗藏着父母对孩子的习惯性否定与打压。

陈晓曾遇到一位前来进行职业咨询的年轻人。当他想努力从职业学校考上大专，父母会说：“以你的能力，你不会考上的。”当他好不容易考上了，父母又说：“读了也不会有用的。”等到他努力完成学业找到工作，父母继续冷嘲热讽：“你一个月就赚这点钱，读书有什么用。”这位年轻人“和父母共处的生活如同黑洞一般”，什么积极的事情都会被黑洞淹没。

“东方文化提倡内敛含蓄，吃苦耐劳，不推崇享乐。父母的打压式教育和这样的文化有一定关系，觉得如果夸孩子，孩子会自大、会飘”，挑出不对的地方，才能起到激励和鞭策的作用。”陈晓表示，这种情况下亲子关系容易恶化。有些孩子变得叛逆，有些孩子会慢慢失去成长

的动力，还有些孩子即使长大成人了，仍然



本报图片均由视觉中国提供

对小时候父母的否定耿耿于怀。

父母长期的否定和批判，还容易让孩子产生“不配”感，甚至因为自己快乐而感到内疚，且对他人的评价很敏感。“当其他人对你说‘你很好’时，你的自动化反应是他们是不是在取笑你或骗你，而不是相信自己真的很不错。”

陈晓认为，不是说父母什么事情都要肯定孩子，如果孩子的要求不合理，否定这一要求可以帮助孩子变得成熟。但如果一直否定，尤其是否定那些孩子无法通过努力改变的事情（比如孩子的长相），这种否定就是破坏性的。

中科院心理研究所心理咨询师刘钰森同时也是一名初中教师。她建议，家长要把“感受”和“目标”区分开，和孩子好好交流。

例如，“妈妈收到你的礼物很开心”这是真实的感受。“但咱们家现在的经济状况没有那么好，妈妈也希望你生活得更好，这些钱不必浪费在节日礼物上，或者你用一些不花钱的方式表达，妈妈都能感受到你的心意。”

“这样的沟通方式，既让孩子受到尊重，又能实现父母想达到的目标，还能不伤害孩子的感受，更不伤害家庭和亲子关系。”

## 面对父母的扫兴，如何自处

刘婷是一位3岁孩子的妈妈，也经历过许多父母的“扫兴”时刻。大学里，送妈妈

礼物被指责“乱花钱”，分享旅行经历时说“你又跑去瞎玩都不好好学习”。渐渐地，刘婷不再愿意和父母分享自己的生活。

刘婷也能理解父母的行为。“他们和我们的生活时代不一样。当时家里只有爸爸一个人挣钱，妈妈买菜都精打细算，可能看不惯我大手大脚。”刘婷觉得，虽然会有点扫兴，但父母也是牺牲了一些才有现在的生活。“作为孩子，我们也可以选择包容父母的扫兴，我们成为父母后，不要将自己受到的扫兴转移到孩子身上就好。”

理解归理解，刘婷现在和父母的相处模式是“淡如水”。“从小到大的经历让我不会和他们亲密无间，但我会选择不让自己太难受，我不强迫他们接受我的生活，我的生活也不希望受到他们的控制。”

刘钰森遇到过很多和刘婷类似的来访者。从小在这样的环境下成长，性格、人际交往、亲子关系、夫妻关系，甚至健康状况都会受影响，而且这种影响很难靠自己的努力改变。即使刘婷可以“理解刘婷”，但这种理解并不是真的理解，“父母也很不容易”，这样会给自己加上更多束缚和情绪。

“第一步，我们要理出从小到大受到过的伤害、委屈、难受，不论大小都应该关注它们，先把大大小小的石头‘扔出来’，有一个更健康更强大的内心，才能去养育、保护和支持下一代。”

面对父母的扫兴行为，年轻人能做什么去降低它带来的影响？陈晓认为，我们在小时候和父母的界

# 像养孩子一样养自己



心地享受美食，却错拿了吃螺蛳粉用过的筷子，筷子入口的瞬间，我差点昏厥。更“灾难”的是，合租初期为了省钱，我和室友一起购买的衣柜是最简易的布艺款。衣柜离餐桌不远，每逢螺蛳粉的气味飘过，我的脑海中都会浮现出“衣柜被恶魔围攻”的动画场景，担心单薄的面料无法抵挡气味的渗透，让衣服染上味道。

说还是不说，我的内心纠结万分：螺蛳粉虽然让我心神不宁，但说到底不过是和室友饮食习惯不同罢了。如果说了，她生气了怎么办？合租还有8个月到期，关系闹僵了之后怎么相处？更何况，在合租之前我们是朋友，朋友之间互相迁就很正常。

正当我又一次准备妥协时，手机上收到室友发来自妈妈的微信。内容很简单，无非是日常关心“出门在外要照顾好自己的”，此时却点醒了我。小时候，父母是生活的指明灯，不论再大的难题，在他们的引导下似乎都能轻松化解。而现在长大了，从表面上看自己可以独立处理很多事情，常常由于各种各样的顾虑，陷入情绪内耗之中。我

不想大事小情都寻求爸妈的帮助，但也许我可以站在父母的立场，帮助自己进行思考。

面对“螺蛳粉事件”，我希望自己的孩子怎么做？我想，我一定不愿意她委屈自己，也不想忍耐为她解决困难的唯一手段。我希望她是一个勇敢的、不畏困难的和爱自己的人。“螺蛳粉事件”确实是件小事，但如果连小事都不能处理，如何面对日后生活中的风浪？如果一份友情仅仅因为一碗螺蛳粉就能断交，现在怎么还有维持的必要？

在“我”这个家长的鼓励下，作为孩子的“我”迈出了和室友沟通的第一步。后续的发展很顺利，室友理解我的不适，将嗦粉时间改在了我不在家的时间；食用螺蛳粉有了专用筷，被放在一个特别的角落，和其他工具再也不会弄混；衣柜嘛，经过反复检查，我们确认布料很抗打，螺蛳粉的味道透不进去。

如今，我不再畏惧冲突，敢于拒绝，也在摸索中渐渐学会和对方共赢的问题处理方式。更神奇的是，在室友的耳濡目染下，

# 你希望父母在你生活中扮演什么角色

离家近、不用住宿的学校。因此，照顾者并不等同于事无巨细、样样周全，帮助孩子培养独立生活的能力才是角色任务的重要部分。

## 示范者

示范者是贯穿孩子生命始终的重要角色。所谓“光说不练假把式”，父母以身作则，为孩子展示期望其拥有的道德品质、文化修养、行为习惯，比说一万句大道理都管用。父母们可以想象一下：如果你的一位同事总是炫耀自己能力优秀，却在团队任务中错误百出；另一位同事不善言辞，为人低调，却总是把任务完成得非常出色，你会把最佳员工奖项颁给谁呢？

示范者的效果很明显，很多父母却不愿意身体力行。例如，有的父母限制孩子玩手机，自己却一下班就瘫在沙发上玩手机；有的父母让孩子考试别焦虑，轻装上阵，但是自己谈到孩子的学习成绩时就长吁短叹、忧心未来；有的父母教育孩子要与人友善、积极沟通，但是夫妻关系紧张，持续处于冰点……

示范者说起来容易，“你希望孩子成为什么样的人，你自己就先成为这样的人”，父母要成为孩子的榜样，成为孩子的镜子，甚至成为孩子的偶像！但做起来难，成为示范者意味着父母要慎独，决不能表面一套、背后一套，一旦被孩子戳穿可就难收场了。但我身边也有这样的父母，我的一位大学老师总是带孩子到办公室，他阅

读文献、撰写论文，孩子在旁边安静地写作业；我的一位师姐为了让大宝不吃二宝的醋，几乎从不拿两人进行比较，避免说“你看弟弟多乖，你不听话妈妈就不疼你了”，反而经常在二宝面前夸大宝，“弟弟快看哥哥好棒，我们给哥哥鼓掌”；我的一位同事为了让孩子学好乐理，对此原本一窍不通的他也开始一起学习。虽然当好示范者不容易，但是示范者的能量巨大，会在潜移默化中让孩子观察学习，获得成长。

## 旁观者

旁观者可能是最特别的一个角色，听着像开玩笑，实际上是青少年和成年孩子很需要的一种父母角色。旁观者不等于冷漠、不作为，而是顺其自然，为所当为。旁观者在给予孩子充分自我探索空间的同时，也在孩子需要时，提供一些兜底的帮助。我曾遇到过这样的一类父母，他们具有过来人的经验，所以对于孩子想做的事总是一味阻止。

朋友父母都是老师，从小就对她管理严格、期待极高，她就读的每一所学校，包括大学和专业，都是父母精心挑选的。结果有一天，我接到她父母的电话，拜托我私下去了解我朋友的情况，说她自从毕业工作后，就不怎么和父母联系，父母问起也不说，连工作也是她自己找好确定了再告诉父母。我一问朋友，她就跟我抱怨父母从小就对她要求很高，自己知道找的工作父母会嫌不够好，但是自己又很喜欢，干脆没找父

母很弱，是因为我们需要父母的照顾才能存活下来，当时很难逃脱父母对我们的扫兴回应。但当孩子逐渐成年拥有了独立生存的能力，父母还以过去的扫兴、否定甚至打压的方式与我们相处时，可以首先确立好边界，明确这件事情是自己的还是父母的。

陈晓举例，自己之前买了新房，兴冲冲地按照自己的审美请了装修队，但父亲一看就吐槽这装修队太贵了、装得不好看，甚至要陈说找一不好意思，这是我的房子，以后是我一直住在这里。我很感谢您为我省钱，但我还是要按照自己喜欢的方式来装修，要不然，一旦我住着不开心我会埋怨您的。”

陈晓表示，这样的表达实际上正是在和父母说，自己已经是成年人，父母要相信孩子有能力做更符合自己需要的选择。当你明确和父母的界限后，内心会有力量，更加相信自己的判断，才能不被父母的扫兴言论所影响。

“我们的选择和人生不是由爸妈来负责，也不要让自己沉浸在痛苦之中。当你有工作、有收入后，在合法、合理和经济许可的情况下，去做你想做的能让你开心的事情，这也是我们从小孩迈向成人的标志：我更听从我的内心，我比別人更清楚我为什么要去做这件事情。这时父母对你的评价与否定，便不会给你带来那么多困扰。”

陈晓打了个比方，和父母相处，就像是和他们跳一支舞。舞蹈的第一个节拍就出了错，你的脚还没伸出去，对方就伸了出来，“啪”一下你就摔倒了，大家往往会想，明明对方可以不用伸那只脚，这个舞会跳得更好。但你用尽办法也无法阻止父母伸出那只脚，只能永远摔倒在同一个地方。

此时不如打破舞蹈节奏，伸出另一只脚。

陈晓建议，我们不要一味期望父母改变他们的“扫兴”养育方式，尝试用和以前不一样的方式回应父母的扫兴，比如和父母划定边界，直接表达自己的期望，甚至用撒娇或耍赖的方式替代跟他们据理力争，说不定你会看到父母意想不到的变化。

“人不是一成不变的，如果年轻人先迈出改变自己这一步，或许父母会开始顺应新的节奏，调整跟你相处的模式，你们的‘双人舞’可能还是会有磕碰绊拌，但要比以前和谐一些。”

我对螺蛳粉似乎不再如最初那么抗拒，甚至还能偶尔和她来一次嗦粉聚会。

“像养孩子一样，重新养一遍自己。”正因为养育的人是自己，所以我们了解自己的需求；也正是因为从父母的角度出发，我们可以跳脱情绪的桎梏，客观理性地思考，找到最纯粹的自己。

有的人希望成为一个多才多艺的人，便将父母视角应用于“投资自己”之上，开启兴趣班模式。街舞、吉他、滑板等齐上阵，补足儿时没有培养爱好的遗憾，重启人生。

有的人开始学会“像对孩子一样好”去好好对待自己。看到想去的演唱会总觉得贵，感觉自己不应该花钱享受？将自己看孩子，在合理的开销范围内满足自己的愿望。减少内心对于花费的负罪感，让省钱和享受之间达到心理的平衡。

有的人总是否定自己的价值，觉得自己能力不足、颜值不够等，而在父母的角度来看，孩子开心幸福最重要。容貌焦虑、就业焦虑……人生的诸多关卡，也许换个思路便会柳暗花明，让烦恼烟消云散。

你想成为怎样的人，你就会选择用哪种方式养育自己。“自己”“父母”和“孩子”，合成为一个“你”。像养孩子一样养育自己，本质就是对于自我的追求。

正所谓“爱自己，是终身浪漫的开始”。



母商量；也因为父母从小就为她规划了道路，导致她并不喜欢自己的专业，生活中工作中都遇到很多困惑，但是她不希望父母像以前一样包办一切，所以瞒着父母自己去解决问题。

总有一些道路，需要孩子自己亲自走一走，第一手的经验很宝贵，苦口婆心说的大道理无法替代其作用。我们也不讨厌别人喋喋不休、讨厌听枯燥的大道理吗？甚至有的时候父母还要放手让孩子“吃一堑长一智”，父母只需要作为旁观者，看着孩子学习总结经验，提升自己的心理韧性，在孩子需要时再提供温暖的港湾，让孩子疗愈后再大胆出发，而不是把孩子囚禁在孤岛上，因为孩子大了，总要远航。

父母，是我们认识最早的亲人、朋友、老师，我们曾是父母的软肋，父母曾为我们编制一层层的防护盔甲，是曾经弱小的我们的照顾者；最早言行对我们的影响极为深刻，是我们最早可以效仿的示范者；当我们长大了，我们也想闯荡世界，无愧此生，需要父母适时放手成为旁观者。此时的你生活中扮演的什么角色呢？如果你希望父母在你生命中的角色呢？你希望自己是在孩子的生命中扮演的是什么角色呢？每对父母和孩子都是独特的，不同的口味对应不同的配方，我们需要经过沟通和磨合，匹配不同比例的照顾者、示范者、旁观者，调制最合适你你这个家庭风味的美味饮品。



## 考前焦虑何解 青少年需要身心双重关注

实习生 万齐梦  
中青报·中青网记者 蒋肖斌

中考前夕，广西（南宁）12355青少年服务台（以下简称“广西12355”）接到了广西河池一名初三学生黄同学的电话。心理咨询志愿者韦金妮回忆，电话刚接通时，黄同学的语速比较快，语气中带着一些烦躁。“随着中考临近，我总是听不进去课，学也学不进去，不知道该怎么办。”黄同学向韦金妮倾诉道。

“他告诉我，他最近的模拟考试能考400多分，但他对自己的期待是考到500多分。”韦金妮说。黄同学随后表示，自己想要了解缓解中考压力、提高复习效率的方法。

韦金妮认真倾听，对黄同学面对升学时出现的压力和焦虑表示了共情。她首先将黄同学反映的问题具体化，进行相关细节的询问。“是所有科目都听不进去？还是只有一些科目听不进去？剩下一个月的时间里，你认为自己哪一个科目可以在短时间内提高的？”韦金妮耐心询问，帮助黄同学找到了自己学习薄弱的部分，引导他发现自己的优势科目和短期内可以提高分数的科目，并带领他制定学习计划，将看似复杂的问题具体化。

之后，韦金妮介绍了几种学习方法，帮助黄同学缓解焦虑情绪。如根据番茄钟法管理自己的学习任务，利用记忆的近因效应和首因效应进行复习，使用腹式呼吸放松肌肉缓解紧张等。

最后，韦金妮引导黄同学了解压力与效率之间的关系，帮助他认识考前焦虑的普遍性，将焦虑情绪正常化。黄同学情绪逐渐平复下来，答应咨询师会尝试咨询中获得的建议，努力学习考上好的学校。

实际上，黄同学的情况并非个例，青少年在中高考前出现压力、情绪焦虑是较为普遍的现象。针对这种现象，韦金妮给出了一些建议，旨在帮助青少年进行自我研判，及时了解自己的情绪和心理变化。在韦金妮看来，学生已经基本具备了进行简单自我心理评估的能力，“当青少年始终努力学习却没有进步，感到烦躁和失望且没有办法排解的时候，可以拨打12355热线咨询”。当睡眠质量明显下降，出现失眠、睡眠浅、做噩梦等情况时，也可以考虑向12355求助。

除了青少年的自我研判，韦金妮建议，在孩子考前压力大的时候，家长也要避免“好心办坏事”。第一，尽量不要主动去询问孩子的学习情况，“如果孩子愿意分享，那就只是听，不做评价”。第二，生活中家长可以经常问问孩子的学习和家中需要父母提供什么样的帮助，如果孩子需要心理辅导，要及时为孩子寻找相应的资源。第三，尽量不要在生活上给予初三和高三的孩子太多特殊照顾，否则当孩子学习没有进步的时候，内心更容易生出愧疚，更易焦虑。

广西12355青少年服务台成立于2022年，共有8名专职工作人员，1000余名心理、法律咨询师等志愿者。咨询师从早上9点到晚上9点在热线接听。服务台还设置语音提示留言，便于非人工服务时间需要咨询的青少年留言，工作人员会对每一个留言分时段回拨3次。在来电咨询量很大时，热线系统也会提示咨询师及时回拨排队时挂断的电话，着力向青少年提供及时有效的成长咨询和权益服务。

针对中高考前后青少年出现的压力和焦虑现象，广西12355青少年服务台负责人连宇婷介绍，广西12355线上线下多措并举，为青少年的心理健康保驾护航。线上，5月中下旬开通中高考减压专线，为青少年答疑解惑直至8月底。线下，组织“轻松备考12355与你同行”系列活动，其中包括心理老师进校园讲解学习压力管理方法、邀请毕业学长学姐分享备考经验、考后志愿填报指导服务等。

今年1—8月，服务台累计受理青少年求助10840通次，服务时长67364.42分钟，服务满意率达98.82%，接通率始终保持100%，干预处置危机个案41起，致力于化解青少年成长困惑和精神焦虑。

连宇婷表示，广西12355连续两年开展了“希望护航”心理，项目聚焦偏远地区青少年的心理健康教育，“今年我们的活动还在持续中，把我们的力量更加倾向于农村地区跟边境地区。”

## □ 李雪霏

综艺节目中的整蛊环节，经常拿出臭气熏天的食物让嘉宾品尝，常见的有：螺蛳粉、鲱鱼罐头、蓝纹奶酪……如果让你以前的我选最不想吃哪个，我一定会毫不犹豫地选择螺蛳粉。倒不是我多能忍受，因为别的食物我平时接触不到，室友时不时煮的螺蛳粉，实实在在折磨着我的生活。

我是一个害怕冲突的人，遇到麻烦总是能忍则忍。然而，多数情况下难题非但没有得到解决，还内耗心神。因此当我鼓起勇气，在室友面前说出：“我实在受不了螺蛳粉的味道，咱们能不能沟通下？”我意识到“像养孩子一样养自己”的想法，开始有了成效。

如今，不少年轻人给自己当起了父母，将自己当作孩子一样去对待，拒绝内耗，好好疼爱自己。面对难题，“跳脱”我”这一第一人称谓思考，有些问题就不再是问题。作为一个土生土长的北方人，我在遇

我们曾是父母的软肋，有一天我们也可能成为父母。遇到问题时，我们希望父母接纳自己，而不是被当成问题处理；兴高采烈时，希望父母对我们感同身受，而不是泼一盆冷水；需要忠告建议时，我们希望父母伸出援手，这样就不会孤立无援。“理想父母”没有答案，它永远在路上。

## □ 黄彬彬

最近我在咨询室接待了一对母子，母亲眉头紧锁控诉着孩子网络成瘾、厌学。孩子是我又高又壮的高中男生，平静地说：“上学可以，我希望自己管理手机。”我说：“妈妈对你的手机使用是比较宽容的，她担心你不自律。”男孩撇撇嘴冷笑：“那是我抗争来的，她之前限制我非常严格，为了控制我，卧室门都拆了……”孩子母亲无奈一笑，低头不语。

这位母亲想必期望扮演好监管者的角色，引导孩子养成良好的习惯好好学习，但却由于过于严苛，适得其反，让孩子更想玩手机而不是学习。作为孩子，你希望父母在你生活中扮演什么角色呢？每个人心中有不同的答案，不同的研究和理论对父母角色的分类更是名目繁多。在孩子成长的不同阶段，或许父母要不同程度地扮演以下几个角色，才能帮助孩子健康成长。

## 照顾者

在孩子尚年幼时，父母要扮演帮助孩子系好第一粒扣子的照顾者。在孩子上学之前，家庭就是孩子最为熟悉的成长环境，