

# 父母的控制欲太强 我要怎样才能与原生家庭健康分离？

□ 本报记者 张晶

## 职工困惑：

我实在受不了爸妈的控制欲了。你能想象吗？我都28岁了，还很难有晚上出门的自由。每次和朋友出去玩，一到晚上9点我爸的电话就会准时响起。我想去别的城市工作，但爸妈极力反对，说我不孝，我只能无奈放弃。这些也就算了，最让我受不了的是，我根本不喜欢他们介绍的相亲对象，他们还一直撮合，好像我不是一个人，而是满足他们诉求的工具，我该怎么逃离？

## 市总工会职工服务中心心理咨询师解答：

我能理解你烦躁、压抑的心情，毕竟孩子大了总要与父母、与原生家庭完成健康的分离。如果“分离”被打断，对孩子、对父母来说都不算好事。于父母而言，他们可能会得到一个巨婴型孩子，或与他们“断亲”的孩子；于孩子而言，在父母的控制下成长，即使成年了也依然可能会受到原生家庭的消极影响，比如：因为长期被否定，所以很难相信、肯定自己，以至于碰到机会不敢争取；缺乏独立性，依赖性较强，习惯听从别人的指挥，难以自主地做决策；幸福感较低，容易被激怒且经常感到暴躁，很难体会到轻松的快乐；和父母相处的模式可能会延续到与伴侣、孩子的关系上，重复循环一般；怀疑自己的存在价值与意义，容易产生匮乏感、无意义感。

经年累月，被控制的孩子或许会选择逃离父母，以获自由；又或者因反抗无效而习得性无助，最终被驯化。但也有人或许能找到更智慧的方法，



成功完成与原生家庭的分化。

## 专家建议：

面对父母的控制欲，建议可以这样夺回人生的自主权：

**做好“期望分离”。**父母对孩子抱有期待是必然且无可厚非的。我们要做的是分清哪些期待是自己的，哪些期待是父母的，其中又有哪些是合理的、自己能接受的，而不是对父母的所有期待都“来者不拒”。因此，摆脱控制的第一步，是做好“期望分离”，例如：这份工作是父母觉得好的，还是我想要的？这个结婚对象是父母喜欢，还是我喜欢的？遵从某种生活方式是父母认同，还是我认同的？按照自己内心的真实期待去选择、去负责，我们才不会对父母充满怨怒，把自己的不幸和不勇敢归咎于父母。

**应激时暗中自我提醒。**面对父母的控制欲，有人可能会反应激烈地维

护自己的边界，有人则可能变得很“虚弱”，觉得无论怎样都无法反抗成功。这其实就是陷入了“战斗”与“僵化”的状态，前者容易扩大“战争”，后者容易使攻击转向自己。因此局面快要失控时，记得提醒自己不要陷入这两种状态：“我不再是当初那个对什么事情都无能为力的小孩了，我完全能成熟、有力量地和父母进行平等的成年式沟通，而非‘大人与小孩式’的交流。”

**从小事起体验掌控感。**你有权利决定自己穿什么风格的衣服、吃什么样的食物、换哪种类型的头像或者发什么样的朋友圈等等，哪怕父母觉得不好看、不健康、不吉利、太负能量……也试着听从自己内心的感受，不轻易妥协。渐渐地，你就能从中感受到当家做主的自由与快乐。但值得注意的是，夺回掌控感并不意味着事事都要和父母对着来，即为了反抗而反

抗。真正的自主和听取他人意见并不相违背，只要生活里的核心部分是由你自己来完成。

**反思性回应。**反思性回应指的是，面对父母的控制欲时没必要捕捉他们的感受或期待，也没有必要丝毫不过滤地吸收他们话语里的全部信息，并强迫自己做出改变或付诸行动。而是将注意力和重点放在父母身上，四两拨千斤般拨开他们的攻势。反思性回应包含几个步骤：评价对方的感受，如“你看起来很生气。”给对方解释或纠正的机会，不打断。可以提问或发表意见，但尽量不要争辩。这种回应方式能够帮助我们把重点从自己身上转移到父母身上，从而避免被父母一开始的话语侵扰，降低因此产生消极情绪的可能。

捍卫自己边界的同时，也别忘了体谅、尊重父母的感受与立场。当然，或许不管你怎么做，父母都依然无法理解和认同你的选择，但爱最终能使你们求同存异。

## 工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注  
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统  
<https://www.bjzgx.org.cn>  
7×24小时免费职工心理咨询热线  
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

## ■ 养生之道

# 夏至到“一防四宜”化暑湿

□ 黎洁



6月21日是二十四节气中的夏至节气。夏至的到来，常常伴随着高温、暴雨、潮湿，很多慢性病如心脑血管疾病、消化系统疾病患者容易急性发作，症状加重。面对高温和潮湿，人体的调节能力和体质都有所下降。今天，我们一起聊聊养生保健，教你“一防四宜”过酷暑。

**防暑湿邪致病。**夏季易感暑湿，湿热之邪易外袭人体，若服用大量肥甘之品，则易导致内外湿热之邪合击

人体。高温高湿的时节易诱发中暑、湿疹、痢疾等疾病，养生应注重解暑除湿，兼顾护心。夏季天气闷热，人体出汗较多，若不及时补充水分，容易出现血液浓度上升，诱发心肌梗塞。同时，高温使人焦躁不安、心火旺盛，且夏季昼长夜短、睡眠质量不高，这些都会成为心脏病的诱因。

另外，夏天的闷热潮湿也易诱发皮肤病，由于湿邪郁于肌肤皮毛腠理之间，又复感风热或风寒，不得疏泄；或过食鱼、虾、蟹等食物过敏，在皮肤上有时会出现大小不等的皮疹。此时还要防皮肤病。

此时，应避免在强烈的阳光下暴晒，外出时，采取防晒措施，如打伞、戴遮阳帽、涂防晒等；也可随身备有人丹、藿香正气水、十滴水、清凉油等。

**宜晚睡早起。**夏至时节，昼长夜短，为顺应自然界阴阳盛衰的变化，

一般宜晚睡早起，并利用午休来弥补夜晚睡眠的不足，年老体弱者则应早睡早起，可在每日23点前入睡，次日5~6点钟起床，尽量保持每天有7小时左右的睡眠时间。需要注意的是夏日炎热，腠理开泄，易受风寒湿邪侵袭，睡眠时不宜扇类送风，每天用温水洗掉疲劳可以增加抵抗力，消暑防病，改善睡眠。

**宜多食苦味。**夏至是一年中人体代谢最旺盛的节气，此时人的消化功能相对较弱，饮食宜清淡可口，多吃具有祛暑益气、生津止渴的食物，避免油腻。厚味肥腻宜少勿多，以免化热生风，激发疔疮之疾。夏季因为多汗，体内的盐分损失过多，可以多食酸味以固表，多食苦味以清心。如食

用荷叶茯苓汤、酸梅汤。

**宜心静气和。**夏至阳气最旺，还要注意保护阳气。在《素问·四气调神大论》曰：“使志无怒，使华英成秀，使气得泄，若所爱在外，此夏气之应，养长之道也。”就是说，夏季要神清气和，快乐欢畅，心胸宽阔，精神饱满，不要恼怒忧郁，要像万物生长需要阳光那样，对外界事物拥有浓厚的兴趣，培养乐观外向的性格，以利于气机的通泄。

**宜运动消暑。**夏至过后气候炎热，锻炼可适当选择散步、慢跑、太极拳等舒缓的运动项目，但锻炼时间最好选择在清晨或傍晚天气较凉爽时。此外，锻炼不宜过于剧烈，如运动过激，汗泄太多，不但伤阴也会损阳。