

在很多亲子关系出现问题的家庭里，父母常常觉得委屈，“我明明是在爱孩子，为什么孩子不领情？”“我这样要求是为孩子好，可是孩子却不听话”……为何父母善意的出发点却带来适得其反的结果？应该怎样去爱孩子，才能让孩子领情，不觉得自己被控制？听听家长和专家的建议吧。

“爱孩子不等于控制孩子”， 家长如何把握爱的尺度？



邹怡明 绘图

米女士 教师 女儿17岁

作为家长应从“监工”转变为守望者

“妈妈，你剪断了我的翅膀，却问我为什么不会飞。”当女儿在日记本里写下这句话时，我如遭雷击。作为一名中学教师，我曾坚信自己的教育方式无可挑剔——每天检查错题本，亲自筛选课外读物，拒绝一切与升学无关的社团活动。直到看到那句话，我才惊觉：以爱为名的控制，正在摧毁孩子的生命力。

黄女士 律师 女儿17岁

不过分“带入”，让孩子学会自己走

我一直觉得“在物质上不能亏待孩子，在教育上则不能溺爱孩子”。为了让孩子养成良好的自律习惯，我常常会给孩子做好各方面的规划，什么时间干什么有严格要求，我认为这样才能逐渐引导孩子养生良好、自律的生活和学习习惯。

或许正式因为我觉得我的付出已经够多了，所以在学习上，孩子没考好

去年冬天，女儿痴迷天文，用三个月零花钱买了望远镜，我却以“高考不考星座”为由，将设备锁进储物间，她没跟我争辩，但之后的学习一直心不在焉。我通过咨询心理专家，才知道，这种伤害远比成绩下滑更致命。

“亲子关系如双手捧水，握得越紧流失越多。”我开始转变，把想说的

话写在彩笺上投入女儿房门。第一封信里，我为私自处理望远镜道歉，并附上全市天文社团名单。三周后，她回信写道：“原来星星不需要被控制轨迹，也能照亮夜空。”

今年春天，女儿主动要求参加生物竞赛。尽管知道备赛可能影响模考成绩，我仍选择支持。当她因实验失误止步时，我们共同分析失败原因而

非责备。令人惊喜的是，经历挫折后，她的自主学习能力显著提升，期末考反超年级30名。

经过一段磨合，我们实现了从控制到共同成长。现在的周末，我们家新增了“星空观影会”，当女儿架起新望远镜讲解猎户座星云时，我忽然理解，家长应从“监工”变为子女的守望者。

汪女士 高校教师 女儿14岁

多寻找其闪光点，放下对孩子的高期待

我曾经对女儿有过很高的期待，希望她像我一样考上名校，取得高学历，将来有一份体面的工作，为此不惜成本从小送她上各种补习班，花费重金和精力去培养她。可是计划赶不上变化，女儿资质平平，学科成绩非常一般，在班里一直处于偏下排名，完全没有遗传到我和她爸爸的学习能力。

北京市教育工会心理咨询中心咨询师 雷秀雅、陈思喆

鼓励孩子追求卓越，也要接受他们的不完美

父母对孩子的控制可分为行为控制和心理控制，其中心理控制主要包括引发孩子的内疚、收回关爱或限制孩子自我表现。研究表明，如果青少年长期受到父母的心理控制，可能会出现抑郁症状、低自尊、情绪调节问题，进而影响心理发展和社会功能，对孩子的成长产生负面影响。

绝大部分父母都想为孩子好，但是表现形式上不尽如人意，甚至适得其反，这可能有三种原因：第一，自己的父母以前这么对待自己，过往经验导致自己习惯这么做，无意中对孩子使用了心理控制的手段，且没有觉察。

第二，过度补偿心理。自己小时候可能没有得到父母的关注，心理上一直有所缺失，因此想让自己的孩子过得更好，将自己内心过往缺失的部分过度投射到自己孩子身上，无意识对其过度关注，从而形成心理控制。

第三，将孩子“非人化”，把孩

子当做“私有物”，认为对方没有体验和表达情绪的能力等，或是用孩子来满足自身的情感需求。家长与孩子的地位不平等，家长很难以一个平等的地位去尊重孩子，总是居高临下与孩子沟通，这种上位者对下位者的身份不对等，难免导致无意识的控制。

基于传统观念，很多父母可能并不知道自己在对孩子进行心理控制，当孩子出现抑郁、焦虑等情绪问题时，父母甚至不知道这可能是自己的一些习惯行为导致。处在高控制下的儿童往往达不到父母的心理预期，也会给父母带来很大的情感压力与焦虑，带来自我价值受损，进而产生自我怀疑，甚至危害到自身心理健康。

养育孩子的过程也是家长自我成长的过程，如何避免以“爱”之名控制孩子，学会真正地爱孩子，也关爱自己呢？

首先，家长要觉察到自身是否在

生了激烈的争吵，让我印象最深的一句话就是，孩子吼着对我说：“我做啥都不对，非要按着你的想法来，我又不是你。”那一刻，我崩溃了。

我当时很无助，我觉得我为孩子付出那么多，她却“好心当成为驴肝肺”。为此，我还去看了心理医生。逐渐我意识到，父母的过度控制不仅会让孩子失去自我，还会让孩子形

成不自信、缺乏主见的性格特点，不利于孩子的心理健康和人格发展。从那以后，我再也不想当然了，孩子自己的事情我尊重孩子的想法，而我只是给予礼节性的建议。跟孩子约定，在不影响正常学习的情况下，她可以做自己想做的事情。所以，作为家长不过分“带入”，让孩子学会走自己的路，这一点很重要。

帮助她选择适合的职业道路。我给她找来职业院校的招生简章，一起分析适合她的专业，告诉她“无论将来做什么，我们都会支持她”。女儿很讶异，但在彼此深入沟通后终于放下心理包袱，笑容越来越多，转变观念的我再和女儿相处时也放松不少，家庭终于回到和谐的轨道上。

无意识中出现心理控制的倾向，识别出来才能进行后续工作。

其次，家长需要和孩子共情，不只是换位思考，而是真正设身处地去把自己变成当事人，用孩子的眼睛、头脑去思考，体验他需要什么。如果将孩子“非人化”，是很难做到尊重孩子、真正共情的。尊重孩子，意味着家长应该跟在孩子后面，而不是站在他前面，需要暂时收起自己应该如何做事情的假设，去观察孩子，和孩子交流，看看他们真正需要什么，想要什么，看看孩子究竟是一个什么样的人，有什么特殊的表达需求方式。

最后，家长要直面并找出自己内心的真正需求，对孩子做的事情是真的从孩子角度出发、为他好，是为了满足自己设定的“照顾好孩子”的需要，为自己尽到父母的义务而安心。要站在孩子的立场，让孩子有更好的发展，只有当你的需求和行为相对应才能获得满足，从

而避免内耗。不能以爱之名行自私之事，这也是很重要的。

父母都希望孩子能够成功、快乐，但是这种爱和期望如果过度，反倒会对孩子造成伤害，也会伤害到自己。所以父母要找到平衡，鼓励孩子追求卓越，也要接受他们的不完美，并为他们提供剥离价值条件化的爱和支持，找到更加健康的相处方式。

本报记者 任洁 周美玉 杨琳琳



更多精彩欢迎关注
“北京市家庭教育研究会”微信公众号
家庭教育指导服务“养育新观察”系列
直播由北京出版集团父母必读杂志社、北京
市家庭教育研究会主办。