

【微情感】

## 记得吃药

□李雅芬

年轻的时候，讲爱情，两个人经常为谁更爱谁、谁应该付出多一点起争执，最多的是为孩子吵架。吵得理直气壮，吵得抑扬顿挫，吵得有如大戏。

我就记得我们经常为给孩子先喝奶还是先喝水争得面红脖子粗。最厉害的时候，吵得邻居都来围观劝架。不劝还好，一劝，更是你死我活。有一次，我口出狂言，男人自然是气盛的，轻轻一推，我一个趔趄倒了，平房门口种的西红柿苗子被我压倒了，跑到婆婆跟前告状，“他把我打翻在地，树都压断了。”婆婆赶紧出来断官司，好不容易找到我说的所谓的“树”。

要不就冷战。我记得有一次发生了一件绝对不能容忍的事，冷战长达两个星期。缘由是我急着上班，是他将孩子从睡梦中叫醒，洗漱喂饭，穿戴整齐后送到幼儿园。大冬天的，我下班接孩子，结果发现孩子冻得瑟瑟发抖，一看裤子也尿湿了。原来，女儿的一条腿居然从开裆裤的屁股处穿在罩裤与棉裤之间。我简直气疯了，如今说来都不可思议，有这么粗心的爹吗？你到底是亲爹还是后爸？

磨合着，跌跌撞撞，磕磕碰碰，一晃三十多载。某天，他说头晕，一量，得吃药了，这才知道，这个牛一般壮实的人，当年脱了外套给我，给我显示“倒三角”身材的肌肉男，雨天带着我骑自行车在路上狂奔的家伙，似乎一夜间，成为需要吃药才能维持正常血压的“老弱”。某一天，看他扛了一袋面吃力上楼的样子，眼睛湿润，感慨啊，还没有怎么过，这就都老了。

家里多了瓶瓶罐罐的药瓶，红红紫紫，他拿着放大镜看说明的时候，我暗暗想，这药成必备品了。我安慰说，破碗箍一箍，小心捧着，也许用的时间长呢。好好的碗，不小心可能完全摔碎了。

他跟驴友团出去玩。给他发个微信吧，就四个字“记得吃药！”有一次看“非诚勿扰”节目，女嘉宾说，希望男朋友经常浪漫地提醒她加衣服。主持人孟非说，年轻时想象的温情，到了一定的年纪，“宝贝加衣”会改成“让你带衣服你不带，天冷，感冒了？活该！”呵呵，我们已经到了劝吃素不劝吃肉的年龄，也到了提醒吃药、不提浪漫的年龄。

原来，相伴的人到一定的时候，所谓爱情，也就是“记得吃药”之类的简单提示，不浪漫也不温暖，但实在、真实，不酸不腻却管用。吃药的微信发过去，他秒回：“亏得提醒，现在就吃。”老来多忘事，我感慨，不盯着真不行。他又回：“吃了”。我再不搭理。

突然想起一句话，给你端酒的人，是用你的人，给你端奶的人，是爱你的人。精辟！我加上一句，惦记你吃药的人，是与你过一辈子的人。



【心理X光】

## 为什么说“强势妈妈毁三代”

□周周

我们对“强势”这个词并不陌生，它包含了霸道和专制，还有“凡事都是我正确”的错误观点。

比方老板，发号施令，说你必须要几点完成这个任务，不论遇到什么困难都要完成。又比如，你和同事约了吃饭，明明你想吃烤鱼，她就噼里啪啦一通烤鱼不卫生、不健康，然后不经你同意直接带你去吃粥，看你皱着眉头一副没胃口的样子，她还振振有词：这都是为了你健康好。

如果你有这样的经历，你爽还是不爽？工作可以再找，同事可以拉开距离，可是如果这个人是你家里人，甚至是你的妈妈，你是什么感受，又该怎么应对？

关关是我的读者，她的痛苦就来自于她妈妈。我从她经常的留言中，得到诸多信息，符合一个标准型强势母亲的所有特征。

“她凡事都无比正确。”关关说，妈妈是个能干的人，比如手很巧，但是奈何关关却遗传了爸爸的手笨，所以她隔三差五会被妈妈打击：“你不是不会，你是懒。”再比如，她刚上学时性格内向，妈妈就指责她：你怎么和你爸爸一样，是个闷葫芦。你要大胆突破自己，多交朋友。还有更过分的，小时候关关没有学习方法成绩差，妈妈就嘲笑她是废柴，可是后来关关找到学习方法，逐渐提升成绩了，妈妈又说：成绩不过是过眼云烟，你还有很多可以提升的，比如社交、体育、艺术。

在强势母亲的眼里，正因为她们从不反思，总认为自己是绝对正确的一方，所以一旦认定你做错了，是会将你定罪的。你无论怎么解释，都是徒劳。那种无力感，真是令人绝望。

来访者B是个30岁的男人，他也有

一个强势的母亲。在他27岁那年，母亲看到邻居家孩子结婚了，连忙催他：你的女朋友呢？他回答：我还没有遇到合适的。母亲就逼他去相亲。B就像个木偶人似的，听从了母亲的指挥。据说后来的相亲让他非常无语，女孩150斤也就算了，还很开放，问：我们晚上要不要去酒店开个房间聊聊？

“我为你付出这么多，你却……”

前面说到两个强势妈妈的特点，分别是行为和观点上控制孩子，而第三点，更是绝杀技，就是从情绪上把孩子赶尽杀绝。

据调查，绝大部分强势的妈妈，在其养育道路上，很容易将自己变成忍辱负重的角色。同时她们付出时对孩子的期待就会更高。

比如曾在“心理访谈”节目里看到两个案例，就介绍了这类妈妈给孩子造成的伤害。一个妈妈生了孩子就给保姆带，自己努力工作挣钱，给孩子上私立幼儿园、私立小学，请高级家教，当孩子后来出现叛逆、逃学等问题，她就非常愤怒：我是为了你去奋斗的，我为了你都要累死了，你有没有一点良心？

第二个妈妈倒是没有请保姆，还是个全职妈妈，她的痛苦在于，她从孩子出生开始就亲力亲为，按照菜谱给孩子做饭，给孩子报优质兴趣班，可老师反映这个孩子感情淡漠、打同学、顶撞老师，甚至要记过处分。妈妈崩溃：我为了你没有去工作，我为了你付出了我的所有，你居然用这样的行为来回报。

这些都是典型的强势妈妈“症状”，所谓付出型的妈妈，潜意识里并没有找到自己人生的意义。因为她们既没有清晰的个人人生目标，也没有了解过孩子到底需要什么。

缺乏人生目标的人，本身就会容

易焦虑和失望，而一旦找准孩子的性格和需求而去付出，就会经历冲突和矛盾，因此，强势妈妈的情绪也许非常脆弱，而孩子的任何行为偏差都有可能激怒她们。

这类孩子如果是空心木偶人还好，但凡有一点自己的主张，妈妈们就会歇斯底里：我把一切都给了你，你又是如何回报我的？

由此可见，强势妈妈是从三个方面摧毁孩子的人生的：

第一：摧毁孩子的自信。怎么做都是错的，这个对孩子来说是灾难性的体验，失去自信是一定的，严重的会出现焦虑症、强迫症等等。长大了，即使离开父母，但是到哪里，母亲的指责和差评都会如影随形。

第二：摧毁孩子的自尊。360度给你批评和定罪，却不给你丝毫辩解和吐露心声的机会，那是一种多么深的绝望！B说，他的尊严在出生那一刻开始，就一层层被妈妈剥夺并打碎了。

第三：摧毁孩子对人生的热情。如果从小到大一直被强势对待，失去了选择权、解释权，那就比一个在笼子里禁锢多年的老虎，就算把它放出来，他也失去了奔跑的能力。一个孩子如果一直被精神打压和控制，那么就算离开妈妈，但他的潜意识里那种被控制的感觉成了他的舒适区，那么他到哪里都会遇到和母亲类似的人，来控制和打压自己，从而得出结论：世界真是太可怕了，我怎么一辈子都逃不脱同样的命运？

其实所谓的命运，不过是未被处理的创伤在持续爆发的轮回而已。

而家族是会有代际传递的，当一个妈妈是强势的，那么只要她不做出改变，她的女儿或者她未来的儿媳，都会是强势的传承人，因此强势在家族生了根，代代延续，生生不息。

本期专家：树辉  
实战派心理咨询师，树辉心理  
创办人



壹粉“蓝山拉菲”问：

孩子该上九年级了。我希望她：阳光、乐观、向上，性子温和，不软弱、明是非、不偏执，形成良好的性格与人格，三观正。可这毕竟只是我所渴望的，又怕压制了孩子独立人格的发展，使我变成像乔英子的妈妈宋倩那样的家长。

因为工作原因，我错过了对孩子童年的陪伴，总有遗憾，唯有全心全力来呵护她的青春成长，陪她一起长大。正所谓，捧在手心怕掉了，含在嘴里怕化了。作为父亲，我该从哪些方面教导、引导孩子的心灵成长，使其拥有健康的心理，精心呵护却又不失其独立？

壹点心理专家团树辉：

首先，我想提醒“蓝山拉菲”，请你把对女儿的这种爱适当地分

【情感问答】

## 请把对孩子爱的浓度调低一点

出一些来给你的爱人。为什么我会有这样的建议呢？因为在每一个家庭中，夫妻关系应该是处于核心位置的。仔细想一下，你竭尽全力在爱你的女儿，那你的爱人呢？她在这个家庭中处于一个怎样的位置？

心理动力学里有一个概念很重要，叫做俄狄浦斯情结。针对你的这种现象，我简单解释一下，如果你真的做到了像你所说的那些，在你女儿的潜意识里会这样想：“爸爸给了我满满的爱，我很对不起妈妈。”

她会觉得是自己把原本属于妈妈的那份爱剥夺了，因此会感到内疚。我给很多这样的家庭做过治疗，很多扭曲的家庭关系呈现出的就是这种状态。

我们再从家庭成员之间各自的角色和位置的角度看一下，我

直言，和你给孩子的爱相比，孩子更需要在和你的关系中体验到一种空间感和力量感。

你所描述的自己渴望和孩子之间达到的一种状态，其实很多妈妈都是难以做到的，更何况你是孩子的爸爸。你需要觉察一下，你给孩子的这些情感是不是太“腻”了，缺乏力量感和空间感？

在你描述的过程中，第一段说得非常精彩，提出了你对孩子的许多“希望”。请你仔细想一下，如果你对孩子付出了很多，可是她达不到你希望的那种状态，你的心情是怎样的？会不会很失落，甚至会有些沮丧？

为什么会这样呢？因为你的那些希望，其实就是你对孩子的爱的背后隐藏着的一个又一个条件，你是用这些条件来实现你的潜意识里对孩子的控制的。

你第二段的描述，在逻辑层面看是没有任何问题的，而在心理学视角看，的确是有些“自私”的。因为孩子童年时你缺失了对她的陪伴，所以你才想要做这些来弥补。

由此可见，你这样做的真正目的并非是出于爱孩子，而是想要处理你内心的愧疚。仔细想想，这是不是自私的表现？

如果我的这些说法有哪里让“蓝山拉菲”感到不舒服，请多包涵，我的目的只有一个，让你觉察到在自己的这些过于油腻的爱背后，其实是隐藏着你的潜意识里的诸多需要的。

所以你现在最需要做的是，把你爱孩子的浓度调低一点，至少分出三分放到你爱人身上，这样来，你给到孩子的关心和爱才有可能相对是健康的。

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。

情感版面现开通树洞邮箱，倾听您的心声：qlwbqg@163.com

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。

情感版面现开通树洞邮箱，倾听您的心声：qlwbqg@163.com

163.com