

家庭是社会最小的“细胞”。健康的家庭里,每个成员担起本应自己承担的责任,几代人之间在情感上相互慰藉,心理上相互独立,而不健康的家庭充满情感纠葛。前一段热播的电视剧《虎妈猫爸》就如实反映了一个不健康家庭普遍存在的六大症状。



# 你的家庭关系健康吗

## 角色僵化

### 严父慈母或虎妈猫爸

过去的中国家庭多是“严父慈母型”,父亲不苟言笑,要求严厉;母亲唠唠叨叨,总在孩子被责打时出手保护。如今,一些母亲渐渐变得强势,包办孩子的衣食住行,在学习上严加要求,也就是虎妈猫爸型。但无论何种家庭,父母的角色都相对僵化。

剧中的母亲一直扮演着“控制者”的角色,而父亲则作为“保护伞”。僵化的父母角色导致女儿茜茜一度“抛弃”了母亲。生活中的严父慈母家庭里,孩子见了父亲就像“老鼠见了猫”,对唠叨的母亲既依赖又不耐烦。父母的角色应该有差异,但教育方式要灵活,而不是一味固守自己的角色。

如今,不少家庭还出现了缺席型父亲、母亲型父亲和自卑型父亲。比如剧中的父亲就对女儿太过放纵,又缺乏家庭话语权,结果与妻子闹离婚,导致女儿患上抑郁症。美国哈佛大学心理学家罗斯·派克认为,父亲在家庭里表现软弱,孩子心理发育就会出问题,尤其男孩会表现出女性化特征。

理想的父亲应该具备温柔的能力,不需要用过度严厉来装成一个男人,同时又注重立规矩,让孩子产生敬畏心理;理想的母亲要富有细腻的情感,以较温和的态度去关注孩子,但不会在教育时无端袒护。

## 隔代卷入

### 三代人就像一锅粥

剧中的爷爷奶奶信奉“富养”,想让茜茜成为一个小公主,于是百般娇惯,毫无原则;姥爷却绞尽脑汁让孩子拼命学习。两家老人纷纷出手干涉,闹出无数纷争。

夫妻关系是一个家庭的核心轴,但很多年轻夫妻将其拱手让给老一辈人。越来越多的老人帮着年轻人操持家务、带孩子,在为老人“点赞”之余,我们也要反思,这种“关系入侵”会带来一系列恶果。首先,老人的插手“稀释”了亲子关系,三代人的关系就像一锅粥,黏黏糊糊,毫无头绪,进而导致婆媳矛盾、家庭纠纷。其次,对于子女生活的过度介入,会把儿媳或女婿的情感无形中推向孩子或其他第三者。再次,孩子的成长需要有一根主线,双方老人的强势介入只会节外生枝,令孩子无所适从。

在西方,夫妻关系才是家庭的核心。父母真正的爱,是让子女作为一个独立的个体,尽早从你的生活中分离出去。老人要扮演儿女家庭的“润滑剂”,而不是处处拆台。对于年轻人来说,孝顺不等于无条件顺从,更不能为了迁就父母而牺

牲爱人。特别是男性,不要做“三明治丈夫”。

家里要确立一个稳定的第一负责人,他要对孩子所有的发展问题承担责任,才能让孩子获得安全感,逐步建立自尊、自信。第一责任人还要乐意接纳别人提供的好建议,而非独断专行。

## 亲子关系

### 父母眼里的好孩子

“你是好孩子,妈妈才爱你”,类似的话语绑架了孩子:我爱你,不是因为你是谁,而是你拥有什么。这些功利性的言行带来有条件的爱,孩子就会想:只有做了父母期望的事才会得到爱,要靠自己的行为赚取父母的爱。

人本主义心理学家卡尔·罗杰斯认为,有条件的爱使得孩子抛弃自己的真实感情和愿望,而只是接受被父母赞许的那一部分自我。他们拒绝自己的弱点和错误,越来越不了解自己,将来也不可能成为心理健康的人。有条件的爱还会让孩子特别留意父母的态度、脸色,长大后在意周围人的评价,在意事业、金钱、人际关系等方面的得失。他只有外在的评判标准,靠别人的评价活着。由于外在的标准不受自己掌控,因而容易出现心理失衡。

我们提倡父母给孩子无条件的爱:就算不喜欢孩子的选择,但只要不涉及是非原则,依然给他们自由。子女因此树立这样的信念:我是值得被爱的,即使做错事,我本身也是没问题的。与此同时,家长要给予孩子无条件而有规则的爱,家里有规矩,适当惩罚孩子的不良行为模式,然后去引导,让他们知道自己要做什么。

## 家庭话题

### 除了学习没啥可聊

剧中的女儿茜茜上学后,妈妈跟她的聊天话题就只剩下了学习。后来,夫妻经常吵架,茜茜的疑问总被轻描淡写地糊弄过去。当得知爸妈要离婚时,茜茜认为这一切都是自己的错,承受极大的压力。可见,中国家庭的亲子话题是局限的、有限制性的。

中国儿童中心对7个城市2049名小学生家长的调查显示,50.4%的家长和孩子谈论最多的话题是“学习”。性、感情、金钱、暴力等敏感话题,在许多家庭里是说不出口的事。然而,孩子可能通过别的社会途径了解到“这个世界是怎样的”,同时出于无知、尴尬,他们会默默坚持自己错误的观念。单调的话题难以培养亲子感情。

西南大学调查发现,52%的大学生每周与父母通话一次,15%的人一个月通话一次或者不打电话,58%的学生表示找不到好话题。当父母与孩子面面相觑、无言以对时,不妨反思,孩子小时候,你又何尝向他敞开心扉。

父母要跟孩子无话不说,别把家庭变成第二学校。同时要尽可能多地给予孩子信任,不要随便怀疑,更不要随口敷衍。

## 成员互动

### 只顾工作无暇沟通

剧中还有个虎爸,妻子因病去世,他独自抚养儿子,每天加班到深夜,儿子只能天天吃泡面。虎爸在家说一不二,懒得与儿子沟通,结果孩子性格非常懦弱。

许多年轻父母拼命工作着,却忽视了孩子交流的心理需要。今年年初,中国教育科学研究院发布的报告显示,近四成小学生的愿望是“爸爸妈妈抽时间听我说说心里话”。此外,28%的孩子不喜欢父母“不认真听我说话”,24.69%的孩子觉得爸妈“总是打断我”。美国心理学家研究表明,经常向父母倾诉的孩子,出现吸毒、酗酒等现象的可能性较小。瑞典调查发现,如果父母很少与孩子沟通,孩子容易性格冷漠消极、孤独自闭,人际关系敏感。

建议父母每天拿出10~20分钟,与孩子单独相处,听听他们的心声。用好晚上的时间,在晚饭前停止工作,关掉电子设备,与孩子享受亲情。周末带孩子出门走走,或者在家做手工、捏面团。与孩子沟通时要专心,别同时惦记着工作或看着电视,心不在焉。

## 孩子发展

### 兴趣特长要高大上

如今的家长重视早教,两三岁的孩子就被送去学特长,而且还要高大上。比如茜茜就被逼着学英语、书法,最终不堪重负。

在中国父母眼中,钢琴之类的特长过度象征化了,被赋予了高贵、优雅、高知阶层等附加的意义。他们其实是为了满足自己的心理需要,比如虚荣心、面子等,甚至隐含着攻击性需要,比如带着孩子去考级,看自家孩子把别人打败。过度象征化,一来会导致虚伪,孩子长大后难以做自己,而是活在他人的眼光里;二来会降低生活能力,不接地气;三来可能导致过度的情感隔离,因为站得“高”就瞧不起别人,难以与人亲近,最终会满心孤独感,缺乏安全感。

学特长无可厚非,但要根据年龄、心理发展程度及孩子的意愿来决定。比如3~4岁是色彩和语言的敏感期,家长可观察孩子是否对绘画、外语感兴趣;4~5岁动手能力增强,可学习舞蹈、游泳等;5~6岁是音乐敏感期,不妨根据其意愿选择钢琴班、二胡班。

(据《生命时报》)