



为何小棉袄忽然跟我不亲了

洛阳市阳光心理健康咨询中心



蒋庆伟,有趣、有才、有温度的心理咨询师。洛阳市阳光心理健康咨询中心创始人,中国心理学会会员,洛阳市心理学会常务理事。专注心理咨询16年,积累成功个案1.8万个。

女儿说

- 倾诉人:
凌(化名)女 42岁
嫣(化名)女 15岁
- 采访人:
洛报融媒记者 闫卫利
- 咨询师:孟怡敏
国家二级心理咨询师

妈妈说

妈妈总怀疑我有问题

“小棉袄”跟我疏远了

我有一儿一女,女儿今年上高一,儿子上小学。女儿是我的贴心小棉袄,上初二前,她每天放学回来总是围着我叽叽喳喳说个不停,有她做伴儿,我的人生也有了更多乐趣。

到了初二下学期,女儿好像变了一个人。她的笑容少了,对我也没有以前那种热乎劲儿了。放学回来,她一头钻进屋里不是听歌、打游戏,就是埋头写作业。我眼巴巴瞅见她出了屋门,赶紧凑上去问她:“午饭你想吃什么?”她面无表情,冷冷地回一句:“随便。”我又说:“外面凉快,咱吃完饭出去转转?”她说不想出去。我跟她套近乎,她却对我冷冰冰的。

她是不是遇到什么不开心的事了?我打电话问她的班主任,班主任说她在学校挺好的;我问她的好朋友,对方也说她一切正常;我让她最喜欢的小姨跟她沟通,得到的答案依旧是一——她没什么事。

他们越这样说,我的心越不安。难不成她有什么事藏着掖着,只有我一个人不知道?

她居然在偷偷谈恋爱

养女儿总是有操不完的心。暑假她想出去玩,我说:“你可以出去玩,但晚上7点前要回家,天黑女孩子在外面不安全……”之前她还能做到按时回家,后来经常超时。

一次,晚上7点半了,她还没回家,我给她打电话,听到她那边声音嘈杂,我问她到底在哪里,她不吭声,直接把电话挂了。我再打,她居然关机了。

我既生气又担心,她怎么不守信用?她到底跟谁在一起?是她自己挂了电话,还是被陌生人强制挂了?我越想越担心,不知道该去哪儿找她,急得抓狂。

女儿回家后,我的心总算放下了,但还是抑制不住愤怒,劈头盖脸对她又吼又骂。她不争不吵,态度漠然。我气得拍了她两巴掌,她依旧站在那里一动不动。

我想她一定有事瞒着我。一次,她说要约同学出去玩,骑着一辆共享单车离开了,我偷偷打了辆出租车尾随,发现她居然在和那个男生约会!那个男生个头很高,烫发,嘴里叼着烟,一看就不是什么好学生。

我恼羞成怒,下车把女儿拽走,关到了家里,可即使这样,她依旧找机会跑出去跟他见面。

女儿执迷不悟,我又生气又无可奈何。我跟老公抱怨:“你得管管女儿。”老公冷冷地说:“要不我把她打一顿?”我一听就来气,他就是一个没脑子的人,遇到问题就会用简单粗暴的方式解决,这样的男人我指望不上。女儿刚上高中时在班里名列前茅,现在已经是全班倒数了。我一想到女儿的情况就发愁,连上班都心神不宁,我该怎么办?

在这个家里,我越来越感到窒息。爸妈经常争吵,爸爸也从来不会和风细雨地跟我说话,他总是用鄙夷的眼神看着我,好像我就是个事儿精,从来没让他满意过。

我和妈妈之前的关系还不错,可是她一旦发火我就特别害怕。有些事我一旦做得不合她的心意,她就会逼着我解释。我刚要解释,她却又开始喋喋不休地尽数我的各种不好。她把我的话都讲完了,我还说什么呀?

这几年,她总怀疑我有问题,问我为啥不高兴,有啥事儿一定要告诉她。我觉得自己挺正常的,她说我有问题那就有问题吧,随她怎么想,我只希望她把手机还给我。

我妈整天对我各种担心,说外面不安全,有坏人。其实,我只是跟同学去逛逛商场,去郊外转转,有啥可担心的?

我喜欢跟男生一起玩,他们没那么多弯弯绕,相处起来比较省心,不像女生爱说三道四的。

我很喜欢那个男生,他逃课来见我,给我买礼物,他还说就算全世界都说我不好,我依然是他最在意的人,这让我特别感动。可他也有不少毛病让我接受不了,抽烟、喝酒,脾气还很暴躁,而且他总怀疑我,偷偷查看我的聊天记录,为此我们吵过几次。

那次我去见他,本来是跟他谈分手的,想接下来好好学习,可是我妈蹦出来把我拽回家,还把我关进屋里不让出门,太让我伤心了。她越阻止,我反而不想分手了,就想跟他在一起。

绘图 吴芳



本期案例中凌(化名)和嫣(化名)母女关系的纠缠,让我们看到许多家庭关系里的矛盾及演变。我们从不同的心理学理论视角和大家做一些讨论。

1. 依恋理论。儿童与其主要照顾者之间的互动模式会影响其依恋风格,进而影响其成人后的人际关系和社会适应能力。案例中,凌的女儿嫣在初中阶段开始疏远母亲,可能是因为青春期的她正在探索自主性和个人界限,而母亲过于密切的关注和保护触发了她的分离需求。

2. 发展心理学。青春期是个体身心迅速发展的阶段,对自我认同的探索、独立性的追求以及与异性交往的好奇都是正常的心理发展过程。嫣的行为可能是这一发展阶段的典型表现。

3. 家庭系统理论。家庭成员间是相互影响的,一个成员的变化会影响到整个家庭系统的平衡。嫣的行为改变引起了母亲的焦虑,而这种焦虑又反过来加剧了女儿的反抗情绪。

4. 行为主义理论。从行为主义的角度来看,人们的行为是由外部环境和后果塑造的。凌通过跟踪和惩罚的方式来管理女儿的行为,会强化负面效果,使女儿更加反抗和隐瞒信息。

为改善彼此的关系,母女需要进行以下几方面努力:

增进理解。凌需要理解女儿的成长需求,尊重她的独立性和隐私权,建立合理的界限。同时,嫣也需要理解母亲限制背后的爱与担忧。

改善沟通。尝试与孩子进行开放而坦诚的对话,而不是采取监控或强制的方式,鼓励双方表达真实的感受和需求,而不是互相指责。

个人发展。凌应该用积极的方式鼓励女儿自我探索,如奖励女儿好的行为,鼓励她参与社交活动和兴趣小组,发展个人兴趣,减少对恋爱关系的过度依赖。

家庭治疗。需要专业的心理咨询师介入,通过家庭治疗帮助解决深层次的家庭动态问题。

案例后续 通过一段时间的亲子关系咨询,凌和女儿的关系明显改善,她逐渐接受了女儿的独立和对自己依赖的减少,嫣也不再和那个男生交往,学习成绩也有了提高。



微信二维码
抖音号:xlzxyg

洛阳市阳光心理健康咨询中心创建于2007年,16年来专注于个体心理咨询和团体心理咨询工作,专业团队30人,积累个案2万多个。作为洛阳市知名专业心理咨询机构,主要提供青少年厌学、婚姻家庭、抑郁焦虑强迫、社交恐惧及性心理等问题的咨询服务。地址:洛龙区帝都国际城东区2号楼305室。

电话:63911995 18937996995