

洛阳市阳光心理健康咨询中心

在学校被孤立,在家里太压抑

## 哪儿才是我的容身之地

晗瘦高白净,衣着朴素,侃侃而谈,显得比同龄人成熟。因为言行有些偏激,给她的人际关系带来很多困扰。



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。

●倾诉人:

晗(化名)女 15岁

●采访人:

洛报融媒记者  
闫卫利

●心理咨询师:

孟怡敏 国家二级  
心理咨询师绘图  
焦雅琦

## 1 同学们都孤立我

上初中后,我对学校越来越排斥。老师批评我,同学们孤立我,我感到孤单、压抑。

刚上初一时,老师让学生轮流当纪律委员。轮到儿时,因为责任心比较强,我的管理比较严格,对那些交头接耳、上课睡觉的同学,会毫不犹豫地记下名字报告给老师。这引起了同学们的不满,他们背地里骂我,我去餐厅吃饭,他们也不愿意跟我坐在一起。

一次,上自习课,教室里乱哄哄的,有个女生还哼起歌来。我阻止她唱,她故意挑衅我,轻蔑地瞥了我一眼,继续哼唱。那一刻,我的怒火被点燃,拿起一本书狠狠地摔到她头上,她愤然与我撕扯起来。

她的家长找到了学校,我也因此受到批评,可我觉得自己很冤,我在维持纪律,怎么成了过错方?

同学们都在兴致勃勃地谈论谁的球拍好、球鞋贵,我对他们嗤之以鼻。“与其在物质上攀比,不如去比比球技。”我刚这样说,一个女同学就来嘲讽我:“你的球技好?上次还不是输了!”我俩争吵起来,越吵越凶,我气得操起凳子做出要砸她的样子,气愤地说:“你再这么咄咄逼人,我就砸死你!”结果她还当真了,跑去告诉老师。

老师说我行偏激,让我停课一周回家反省。这个决定让我震惊和愤怒,我又没有动手,这太不公平了!

班里的男生也让我讨厌,他们有的故意夸张地打嗝儿、肆无忌惮地放屁,教室里散发着难闻的味道。我觉得他们没有修养,教室简直没法待。

## 2 妈妈总爱支使我

既然被停课,我索性不去上学了,家人却愁眉苦脸地说:“你好不容易考上了重点初中,不上岂不太可惜了?”见我情绪糟糕,他们也不敢再说什么。

我在家并不舒心。妈妈总是要求我做各种事,还美其名曰“锻炼你的独立性”。我七八岁时,她不想起床,却要求我去做早餐,如果我不起,她就吆喝着要打我。她发威的时候,我害怕极了,只好硬着头皮去做。爸爸只会做个旁观者,从不替我说句话,让我很无助。

我刚学做饭时,经常烫伤,妈妈却毫无同情心,还躺在被窝里笑我:“笨死了,这么简单你都不会!”

我上小学四年级时,各种简单的饭菜都会做了。放假时,我除了要上辅导班,妈妈还经常把一日三餐的任务交给我,假期对我来说一点儿也不轻松。

妈妈带我出去玩,对我来说也是一种负担。这时候,她会叫上几个朋友,吃喝聊天,却把朋友们孩子交给我,说:“你年龄最大,照顾好他们啊!”妈妈的这种做法让我感到不满和无奈,我甚至不愿意跟她一起出去,可是妈妈会批评我:“你要多出去交朋友,不能老窝在家里。”

## 3 家庭氛围太压抑

我们跟爷爷、奶奶在一起生活,人多关系复杂,家里的氛围让我感到太压抑。

爸妈的感情不太好。妈妈是个普通职员,却常嫌弃爸爸没有上进心,不能升个一官半职,爸爸被数落得太狠了,就发脾气和她大吵一架。

妈妈和奶奶之间的矛盾也让我头疼。妈妈让我做饭,奶奶很生气,说妈妈懒,对我太苛刻。妈妈却说奶奶太溺爱我。她们虽然没有明着吵,但是我能嗅到空气中的紧张气息。爷爷对妈妈也有不满,但基本上隐忍不发。

尽管他们有很多矛盾,对我学习的态度却出奇一致。我考了好成绩,他们喜不自禁,不仅不让我做饭,还把好吃好喝的端上桌,整个家庭氛围明显轻松很多。我考得不好,我妈会说:“成绩考不好,你还有脸吃现成饭?快做饭去!”这让我觉得,如果自己考不好就不配好好吃顿饭,对不起全家人。

如今,我在学校待不下去,在家也没有舒心的时候,痛苦到了极点,甚至通过伤害自己来宣泄情绪。我知道自己出问题了,可问题出在哪里?

适应环境的能力是对一个人自我功能的有效考验,案例中主人公晗(化名)刚升入初一时,在与同学的交往中矛盾重重,自我情绪调节及自尊调节能力不足。她与同学的冲突有以下特点——

1. 对同学比较苛求,希望同学服从她的意愿。
2. 对同学及班级环境也极为贬低,并以此来维持自己是“好的”的感觉。
3. 缺乏理解和共情他人的能力,与人交往既幼稚又固执,比较冲动。

这些冲突导致她被同学们孤立,使得晗更加厌恶学校的环境,甚至因为她的过激举动被停课。

晗的心智程度导致她看不到自身的问题,只是困惑和愤怒。我们细数她的困境,从她成长的环境可以发现——

1. 在妈妈与晗的母女关系中,妈妈始终是占据主导地位的“领导者”,也是一个需要他人为己服务的“婴儿”。妈妈对女儿更多的是控制,女儿对妈妈更多的是服从,个人的想法和愿望处于从属地位。
2. 晗遇到困难时,妈妈不是施以援手,而是奚落和贬低。这对一个孩子的自尊是极大的打击,让孩子形成“我是不好的”的内在信念。
3. 三代同住的环境,尤其是妈妈与奶奶之间的针锋相对,让晗的生活充满紧张的气息,大量无法处理的矛盾冲突让她焦躁不安、苦闷窒息。
4. 为了消减“我是不好的”这种感觉,晗发现优异的成绩既可以受到妈妈喜爱,又可以减少家庭冲突。这让晗对学习产生过高期待,伴随而来的学习压力也成为她情绪不稳定的来源。

对于晗这种情况,建议家长——

1. 理解孩子。青少年渴望理解和认同,当被理解时痛苦就会有所减轻。面对孩子的自伤行为,家长不要过度强硬或着急,否则可能适得其反。
2. 和孩子一起讨论解决问题的方法和策略。比如,主动表达需要和愿望,调整家庭关系等。
3. 帮助孩子进行积极的自我暗示,逐步改变她对自己的否定心态,培养孩子的信心,改变孩子对学习成绩的过高要求。
4. 家长要充分信任孩子,提供孩子自我调整的时间和空间,让他们有机会自我成长。

案例后续:经过一段时间调整,晗的情绪明显好转,在学校的焦躁不安也少了。父母意识到家庭环境给晗带来的不良影响,从爷爷、奶奶家搬了出去,并给予孩子更多关心和爱护。



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