



妈妈不开心，女儿会害怕



倾诉邮箱: 26772716@qq.com

>> 伊薇老师信箱

亲爱的伊薇老师:

您好! 我是初一的小青, 提笔写下这封信, 是因为心里的烦恼压了很久, 不知道该跟谁说。我从小跟着妈妈生活, 爸妈早就离婚了, 爸爸重男轻女, 妈妈后来组建了新家庭, 可家里的矛盾从来没停过, 妈妈和爸爸的经济纠纷、工作的烦恼, 都让她情绪很不好。

我一直想做个懂事的孩子, 成绩也一直名列前茅, 可上初中后数学成绩一直下滑, 妈妈给我定了 95 分以上的目标, 我拼尽全力也达不到。我特别害怕, 怕妈妈因为我的成绩失望, 甚至不要我, 她还说过要把我送回老家找爸爸。我知道妈妈很难受, 想靠好好学习让她开心, 可我的努力好像一点用都没有, 越努力越焦虑, 学习状态也越来越差。

我想靠近妈妈安慰她, 可每次都会被她的冷遇推开, 像蜗牛碰了冰一样缩回来。我知道妈妈压力大, 不忍心怪她, 可有时候又忍不住有点讨厌她, 这种矛盾的心情让我特别煎熬。我总觉得自己要是学习好了, 妈妈的情绪就能好起来, 可事实并不是这样, 我好像被困住了, 不知道该怎么办。希望老师能给我一点指引, 谢谢您愿意听我的心事。

小青

2026 年 2 月 20 日

亲爱的小青:

你好! 收到你的信, 老师能感受到你心里的委屈、恐惧和无助, 也心疼小小年纪的你, 扛起了不属于这个年纪的压力, 谢谢你愿意把心底的话讲给我听, 这份信任特别珍贵。

首先想告诉你, 你一点都不糟糕, 成绩下滑不是你的错, 初中学业难度提升, 暂时适应不好是很正常的事, 你拼尽全力努力的样子, 已经特别棒了。妈妈对你的苛刻要求, 甚至说要送你走的话, 并不是因为你不够好, 而是她自己被生活的压力和负面情绪困住了, 把情绪发泄到了你身上, 这是她需要学会的情绪管理功课, 不是你的问题。从法律和亲情上, 妈妈都不会真的离开你, 你不用一直活在被抛弃的恐惧里。

你想靠学习让妈妈开心, 这份心意特别温暖, 但你要知道, 妈妈的情绪是她自己的事, 哪怕你成绩再好, 也解决不了她的烦恼, 反而会让你背上沉重的心理负担。学习是你自己的功课, 你可以努力, 但不为了为了满足妈妈的期待而学, 更不用把妈妈的开心当成自己的责任。

你对妈妈又心疼又委屈的矛盾心情, 特别正常, 不用因此责怪自己, 允许自己有这样的感受, 接纳自己的情绪, 这份情绪才会慢慢释放。你说想做河蚌给自己坚硬的外壳, 老师觉得这个想法特别好, 你需要学会保护自己, 建立属于自己的心理边界, 不用一直被妈妈的情绪牵着走。

现在的你, 最该做的是放下对妈妈的过度担心, 专注于自己的成长, 按自己的节奏学习, 哪怕进步慢一点也没关系。你现在的成长, 不是为了当下的妈妈, 而是为了未来有能力的自己, 等你慢慢长大, 有了足够的力量, 才能在妈妈真正需要的时候接住她。

如果心里的烦恼再冒出来, 随时可以再来找老师说, 你从来都不是一个人。愿你慢慢卸下包袱, 做个轻松一点的孩子, 勇敢往前走就好。

伊薇老师

2026 年 3 月 1 日

前些天整理旧邮件时, 一封来自小昭的消息忽然跳出一个多年前前总低着头的女孩, 如今已是某大学心理学专业的学生。邮件里附着她开学报到的照片: 白色衬衫扎在牛仔裤里, 马尾辫随着笑容扬起, 眼底是藏不住的舒展。看着这张鲜活的脸, 我不由得想起她读初三时第一次走进咨询室的样子。

女儿胆子小, 妈妈很着急

那天我在午休, 距咨询时间还有 40 分钟, 等候室里突然传来激烈的争吵声。“不负责”“不关心”“不可理喻”等字眼断断续续飘进来, 搅得人无法安歇。直到约定时间到了, 我推开等候室的门, 才看到争吵的双方一小昭的父母, 以及被夹在中间、攥着校服衣角的小昭。

小昭妈妈看到我立刻收住怒气, 脸上堆起温和的笑, 伸手把小昭往前推了推: “老师, 这是我们小昭。”进了咨询室, 妈妈不等我开口, 就主动安排起来。她示意小昭坐在离我最近的沙发上, 自己紧接着坐到女儿右侧, 又转头让先生自己找地方坐下。小昭爸爸没有出声, 重重地坐在小昭左侧的单人沙发上。小昭始终低着头, 其间偷瞄了我一眼, 与我的目光相遇后, 又立刻低下了头。

我本想提议先和小昭单独聊一聊, 话刚到嘴边, 就被妈妈打断了。“老师您不知道, 我们小昭以前成绩多好, 这学期一下子掉了好多!” 妈妈身体前倾, 语速又快又急, “有个男生总骚扰她, 她也不知道拒绝。她爸爸成天不在家, 孩子出了这么大的事, 他连问都不问! 我磨了三天, 才把他拉到这儿来。”

接下来的 15 分钟里, 妈妈的话像断了线的珠子, 反复绕着三个话题: 自己对小昭如何尽心尽力, 老公如何对孩子不管不问, 以及她对小昭有多么和颜悦色。其间, 她还时不时地评价小昭: “这孩子就是胆小, 别人说什么都答应。”每评价一句, 她就会立刻转向女儿: “妈妈不是说你不好, 就是觉得你太善良, 总被别人影响。”

我注意到, 对于妈妈说的这些话, 小昭并不受用。她一直在扭动身子, 就像沙发上布满了钢针。她还悄悄地向左挪动身子, 试图离妈妈远一些。十几分钟的倾听已让我感到莫名的烦躁, 真不敢想象, 日日生活这样的环境里, 小昭会有多痛苦。

妈妈有情绪, 女儿很听话

总算等到妈妈喝水的间隙, 我提出想和小昭单独聊聊。妈妈眼神里闪过一丝不情愿, 但还是拉着爸爸起身离开了。门关上的瞬间, 咨询室突然安静下来, 我甚至能够听到小昭略微有些粗重的喘气声。我说: “让耳朵休息一下?” 小昭猛地抬起头, 眼睛里满是惊讶。她张了张嘴, 想说什么, 又把话咽了回去。

“我们这样, 可以吗?” 过了大约 30 秒, 小昭打破了寂静, 声音带着不确定, “我们不是要谈成绩下降的事吗?” “你想谈吗?” “我妈妈希望我谈。” “这场咨询是关于你的, 我想知道你想谈些什么。” “我不知道……” 小昭沉默了。

我引导道: “妈妈会一直告诉你需要做什么, 是吗?” “也不是。她不会强制我做什么, 但她说的话让人很难拒绝。” “很难拒绝是什么意思?” “她不会说必须做, 但如果我不照她说的做, 她就会不开心。” 小昭说, 上次她想周末和同学去图书馆, 妈妈说“你成绩都这样了, 还有心思玩儿? 我都替你着急”, 然后坐在沙发上叹气, 饭也不吃。小昭看着妈妈这样, 只能跟同学说去不了。

小昭告诉我: “妈妈不开心, 我会很害怕, 然后就只能按照她说的做。” “听起来, 妈妈的不开心比逼迫你更有压迫感, 更难让你摆脱这种控制, 对吗?” 小昭点点头, 表示认同。

在之后的咨询时间里, 小昭的讲述让我明白, 尽管妈妈表现得很善解人意, 背后却是强烈的控制。妈妈用“不开心”当作隐形的枷锁, 把“让妈妈满意”变成了小昭的生存准则。这种模式慢慢渗透到小昭的人际关系里, 让她失去了拒绝的勇气, 也失去了自我判断的能力。那个被妈妈称作“骚扰者”的男生, 其实只是向小昭表达了好感。小昭没有交往的意愿, 却不敢明确拒绝, 只能一次次含糊其辞, 反而让男生误以为她对自己也有好感, 愈发频繁地找她。这种矛盾和焦虑一点点消耗着她的精力, 学习自然就被抛在了脑后。

和小昭开展了三次咨询后, 我安排了家长访谈。刚见面, 妈妈就迫不及待地问: “老师, 小昭是不是想通了?” 我没有直接回答, 而是反问: “您觉得小昭是个什么样的孩子?” “她很乖, 就是太胆小、

太听话了。”妈妈脱口而出。“那您有没有想过, 她的听话可能是因为害怕让您不开心?” 妈妈愣住了, 沉默很久, 说道: “小时候, 我妈对我特别严格。只要我做错一点儿事, 她就不理我, 我很怕她不喜欢我。成为妈妈后, 我一直告诉自己, 要温柔、耐心, 没想到……” 看到妈妈态度松动, 我建议她也接受心理咨询(找另一位咨询师), 帮她梳理自身要处理的课题。好在妈妈愿意尝试, 也终于听进了我的话——“您的爱没有错, 但以爱为名的控制, 会让小昭失去自我成长的空间”。

表里要如一, 孩子才健康

确认小昭所处的环境不会再给她带来更多消极的影响后, 我把工作重点放在了她的内在体验上。比如, 当她感到不适想要拒绝时, 内在的真实感受是什么。

尽管方向明确, 我们依旧通过十多次咨询来讨论这个问题。小昭因拒绝他人而产生的内疚感过于强烈, 背后存在着更深层的恐惧: 如果我让他人不开心, 我就不再被爱。换句话说, 拒绝他人最终可能指向死亡焦虑。

在之后的咨询中, 我鼓励小昭表达自我, 哪怕想法不成熟, 哪怕意见相悖, 我也只陈述自己的观点, 不干涉她的选择; 当她坚持自我时, 我的态度始终如一, 从不会因为她的拒绝而改变。

与此同时, 小昭妈妈也在咨询师的带领下不断成长, 对待小昭的模式有所改变。大约半年后, 小昭终于有了改观。她不再因拒绝而内疚, 会主动跟妈妈说周末想和同学去看电影, 也会在课堂上举手提出和老师不同的观点。

有一天, 小昭告诉我: “上次那个男生又找我说话, 我跟他说了, 我现在不想谈恋爱, 我们还是做同学吧。说完, 我一点儿都不害怕, 反而特别轻松!” 我知道, 那个被完美母爱困住的女孩终于挣脱了枷锁。

心理咨询的核心目标在于让一个人更加忠于自我, 成为自己更真实的样子, 这和家庭教育不谋而合。但如果父母表现出的接纳与内在的观念不一致, 反而会产生反面效果。因为那并不会让孩子体验到自己是被爱的, 而是“我永远无法真正地做自己”。

文 / 叶薇