



投稿邮箱: 26772716@qq.com
责任编辑 | 邓昭斯宇 校对 | 卢路

案例 | 华夏早报 | 15 版

2026 年 9 月 25 日 星期五

女儿要父母“陪葬”，这场亲子僵局如何破解？



倾诉邮箱: 26772716@qq.com

>> 伊薇老师信箱

亲爱的伊薇老师：

您好！我是菲菲的妈妈。最近孩子写作业、日常自理这件事，一直让我十分发愁，思虑很久，决定写信跟您聊聊。

菲菲今年已经上五年级了，可在学习和生活上，都特别依赖别人。每天放学回家，如果我不提醒，她从来不会主动开始写作业。写作业的时候，我必须守在旁边盯着，只要我离开房间去做家务，没过一会儿就会发现她走神发呆，进度停滞不前。就连写作业的先后顺序，她都要反复过来问我，一定要我帮她安排妥当，她才敢动笔。

不光是写作业，每天早上起床也是一大难题。定好闹钟她也起不来，必须要我们一遍一遍去叫醒。孩子爸爸常常叹气，担心菲菲一直这样依赖别人，以后很难独立。

其实我也试过催她、要求她自己自觉完成，逼着她独立，但是效果很差。我一放手，事情就乱套，孩子还会紧张不安。后来我才慢慢意识到，不是菲菲故意偷懒，她独自做事的时候内心会焦虑害怕，不敢自己做选择、承担结果。

我很想帮助菲菲慢慢建立独立性，但不知道该用什么合适的方式放手。想请教伊薇老师，作为家长，我应该怎么做，才能帮菲菲克服独处焦虑，一点点学会自主安排、自我管理？期待您的回信。

菲菲妈妈
2026 年 9 月 15 日

亲爱的菲菲妈妈：

菲菲妈妈您好！读完您的来信，能感受到您心里满满的焦急，同时也能看到您愿意静下心来思考孩子依赖背后真正的原因，这是特别珍贵的。

很多家长都会误以为独立就是让孩子立刻一个人完成所有事情，其实独立的核心，是内在情绪自立，是孩子能够承受独自做事带来的焦虑，敢于自主做决定。

菲菲不是没有能力写作业、自己起床，而是缺少安全感，害怕独自面对任务和选择带来的压力，您可以试试渐进分离法。写作业的时候，和菲菲约定，您先去厨房待 3 分钟，沙漏结束就回来。用看得见、有期限的分别，降低她独处的恐慌，之后慢慢拉长离开的时长。

面对选择压力，可以和菲菲一起绘制三色责任饼图。红色是必须完成的，例如当天作业一定要写完；黄色是双方商量的，比如作业的先后顺序；绿色是完全交给菲菲决定的，比如挑选书写的笔、休息时喝什么饮品。从绿色这一类小事开始，把选择权交给孩子。起床方面，建议使用倒序闹钟。和菲菲一起，从到校时间反向推导出起床、洗漱、出门时间，闹钟交给菲菲自己设置。

您要克制反复催促、不断插手的习惯，允许孩子承担自然结果。偶尔迟到一次，远比反复说教更能帮助她建立内在的时间感知。

放手不代表放任不管，独立是循序渐进的过程。不必急于求成，每一次菲菲自主完成一件小事，都值得肯定。

伊薇老师
2026 年 9 月 20 日

小羽母亲是通过平台找到我的。她在留言里写得很克制，但字字都透着惊慌：“孩子读高一时，情绪开始不稳定，中间也看过医生，按时服药，情况有好转，但总是反反复复。情绪一起来她就翻旧账，说我们把她害成这样逼她学习，阻止她和同学正常交往，没及时带她看医生……每次都重复这些事。我想解释一下，她就说我狡辩。现在她很仇视父母，说我们不够爱她，失去了对父母的信任。情绪失控时，她甚至放狠话说，如果自己活不成了，就让父母给她陪葬。”

最后，她特意加了一句：“麻烦您告诉咨询师，严禁批判原生家庭。孩子已经很仇视我们了，如果再批判，我们的日子就更不好过了。拜托了。”

这条留言看得我揪心。我知道，能让一位母亲写下“陪葬”和“严禁批判”这两个词的背后，一定有什么东西碎得很彻底。

我坐在马路上哭，她在讲课

我第一次见到小羽，是小羽母亲陪着来的。17 岁的女孩蜷缩在沙发的角落里，校服袖口被扯得稀烂。她始终没有看我，眼睛盯着地板上的某一个点。母亲坐在她旁边，愁容满面。母女之间隔着半个人的距离，却像隔着一条无法逾越的河。

沉默很久，小羽终于开口了。她说上周有一天放学后，自己走着走着突然情绪爆发，开始控制不住地大哭。她坐在马路边给母亲打电话，想让母亲来。可是，母亲没来。“走过的路人都停下来问我怎么回事，是否需要帮助，她（妈妈）却说自己在讲课，来不了。”讲到这儿，小羽的语气里明显带着愤怒。

我转向小羽母亲，问道：“刚刚听到女儿这样说，妈妈有什么感受？”她立刻开始解释：“那天确实有课离不开，我也问了她的状况，让她先坐一会儿……”等小羽母亲说完，我把问题又重复了一遍：“妈妈讲的也是女儿刚刚描述的那件事，我们在说的都是同一件事。听到女儿现场再讲一遍，妈妈的感受如何？”小羽母亲张了张嘴，随即又闭上了。

过了很久，小羽母亲低声说道：“我很心疼。”我能听到，她有些哽咽。“孩子，我当时也很担心，想去看你。但我要带班，真的走不开。”

“你看，她的眼神在闪躲，她都不敢看我！”小羽的声音尖锐了起来。这个孩子太渴望母亲的关注，太需要找到母亲爱自己的证据，哪怕一个眼神，她都不肯错过。我温和地看向小羽，她似乎懂了我的意思，没有再说下去。

“孩子说你不敢看她，小羽妈妈，刚刚你的内心发生了什么？”我用同样温和的语调问小羽母亲。她低下头，用很小的声音说：“我感觉很对不起她，很愧疚。”“讲得通了。”小羽的声音里带着一种找到答案的释然。我看向她：“听到妈妈这样说，你又有什么感受呢？”小羽说：“我能接受。”我看着小羽母亲，引导道：“你愿意看着小羽的眼睛，把刚刚说的话讲给她听吗？”小羽母亲点点头，看着小羽，说：“孩子，我觉得特别对不起你。我应该过去，可是没去。我也很后悔，感到很愧疚。”

小羽看着我说：“我能接受。”我告诉她，看着母亲的眼睛，告诉母亲。当小羽看着母亲的眼睛说出来时，母女之间那条河好像变窄了一点儿。

他们的爱，让我没有自由

随着咨询深入，我们慢慢聊开了。小羽从小被父母管得很紧。她说自己一直是个“被动的人”，习惯了被推着走。

我让小羽母亲放下道理，只说说自己的担心，小羽听到了不一样的东西。“我们小时候穷怕了，很想让她过得好一点儿。就怕她大手大脚惯了，以后在物质上满足不了自己，受委屈。”讲到这儿，小羽母亲哭了，小羽也哭了。

“原来，干涉的背后是关心和爱啊！”我看向小羽，“你有接收到吗？”小羽点点头：“接收到了。我知道他们关心我，但他们的爱让我感觉不自由。”我看着她，问道：“你觉得自由不在你身上？”“从来没有过。”

我站起来，示意小羽也站起来：

“来，你走一走。”小羽虽然有些迟疑，但还是配合我站起来，在咨询室里走了几步。“你体会一下。”我说，“当我说让你走一走时，你可以决定听还是不听。是你决定迈腿之后，你的腿才迈出去的，你体会一下。”小羽听从我的话，停下来，站在那里。过了一会儿，她又走了几步，这次慢一些。我知道，她真的在用心体会。“是啊！原来，自由一直在我手里！”我请小羽坐回来，她却仍在慢慢踱步，沉浸在这份对自由的体会里。

其实，我也离不开他们

我们又谈了一会儿，更深层的东西浮了上来。

小羽说，她有时候也不知道自己想要什么。能不能考上好大学、选择什么专业，未来的路，她怕选错。所以，她一边抱怨父母管得太多，一边又不敢自己做主。“如果选错了，怎么办？”小羽问。我说：“你担心的和父母担心的，好像是同一个问题。”她想了想，点点头。在后面的一次咨询里，我把这件事告诉小羽母亲。她沉默了一会儿，然后说：“我们怕她走错路，怕她将来过得不好。但我们从来没说过，也怕她怪我们。”当父母的担忧和孩子的担忧在同一个地方相遇，那块寒冰终于开始融化了。

接下来的几次咨询，我和小羽详细讨论了她的担忧：太累了能不能躺平？要不要为自己负责？答案是都可以。父母的爱在、家在，可以等她羽翼丰满后，再飞向属于自己的山。

当小羽反复确认自己可以选择躺平，也可以选择为自己负责的时候，改变发生了一情绪爆发的频率越来越低，渐渐稳定，最后顺利完成了高中学业。毕业那天，她给我发了一条消息：“老师，我现在知道，自由不是没人管我，而是我可以选怎么听他们的话。”配图是她和父母的合影。

在家庭里，人与人之间的连接是最核心的动能。当一个人感受到这种连接，感受到“无论我怎样，爱都在”时，他才会有安全感，才敢迈出脚步，才愿意为自己负责。

文 / 袁媛