



# 为什么我给的爱,孩子接收不到?

## 心理专家:学会看清与修复亲子关系的误区

在咨询室里,我常听到父母的困惑:“我明明对孩子掏心掏肺,他为什么不领情?”“孩子在外面活泼开朗,回到家却一句话都不说。”这些现象并不少见,它们背后其实有着共通的心理学规律。下面,我结合自己的经验,谈谈亲子关系中常见的四种现象与启示。



### “我们给的爱,孩子接收不到”

不少父母对孩子事无巨细地操心,自觉倾尽全力,却发现孩子并不领情,甚至因此亲子关系紧张,觉得孩子成了“白眼狼”。其实,父母想让孩子看见自己的付出,但孩子常感受到的是束缚和失去自主。一种情况是父母给的并非孩子真正想要的,孩子更需要理解和情感陪伴。另一种情况是爱的表达伴随“我们都是为你好”,这让孩子感受到的却是压力和内疚,甚至是道德绑架。

我在回访时曾遇到一个学生,父母不仅给了优越条件,还以“为了你好”为由替她决定大学、专业、未来工作。她因此痛苦到多次自残,觉得只有死亡才是自己能选择的事。德西和瑞安的自我决定理论指出自主需求、胜任需求、关系需求,这些需求的满足是个人成长、内在动机和心理幸福感的必要条件。若父母在爱的名义下剥夺孩子自主,那便成了有毒的爱。真正的爱,应当是尊重与成全,而非控制与操控。

### “在外有说有笑,回家基本不沟通”

不少父母抱怨孩子在外热络,回家却沉默不语。其实,青春期孩子开始建立边界,渴望更多空间,这是成长的必经过程。孩子在外人际关系良好,本该让

父母欣慰,因为这正是他们走向独立的重要资源。

但现实中,有的父母因夫妻关系紧张,将孩子卷入同盟;有的因早年情感缺位,突然在孩子长大后高频介入,导致沟通“不同频”。我曾遇到一位研究生男孩,他母亲频繁闯入房间、翻看物品,让他难以忍受。母亲的行为背后是害怕孩子独立后被抛弃,但这种缺乏边界的亲密只会让孩子抗拒。家长应学会觉察,是在控制孩子,还是在成全孩子成为自己。

### “我们开口就是错”

有的父母感叹与孩子沟通总受挫,稍一开口就争吵。这往往不是单方造成的,而是互动模式共谋的结果。若父母习惯单向输出——“你必须听我说”,而忽视倾听和平等,冲突就难以避免。

孩子在成长中,会内化父母的沟通模式。如果家庭中常是情绪对立、火药味浓,孩子自然也会复制这种方式。改善亲子沟通,父母要学会做包容孩子情绪的容器,而非情绪的增幅器。有效沟通需要倾听,不仅是听内容,还要捕捉语调、表情和肢体语言。就像繁体“聽”字所示:以对方为王,用耳朵专注听,不仅听说话的内容,还要听语音语调、面部表情和肢体语言,要专心致志地听。若能记录并分享彼此积极的互动,关系定会改善。

### “孩子在外遇到困难不跟我们说”

这是最让父母心痛的现象。孩子在遭遇校园霸凌、网络诈骗、性骚扰甚至自杀念头时,常不愿向父母倾诉。原因有以下几方面:

一是曾经寻求安慰却被训斥,久而久之学会沉默;二是倾诉被忽略,父母觉得“小事一桩”;三是父母情绪脆弱,孩子怕增加负担;四是父母只接纳“优秀的孩子”,孩子便难以暴露脆弱;五是部分家庭存在病耻感,不愿面对孩子的精神困境,错失了治疗时机。

孩子沉默,并不代表不痛苦,而是缺乏安全感。当他们背着厚重的“壳”,戴着面具艰难前行时,父母若只看到成绩和表面,必然错过孩子真正的呼救。

亲子关系中的困境,不在于爱太少,而在于爱没有被正确传达和接收。爱若裹挟了控制、批评和忽视,就会让孩子远离甚至绝望。作为父母,需要不断觉察:我是否在尊重孩子的自主?是否在倾听他们的声音?是否能成为他们最安全的港湾?

真正的亲子沟通,始于理解,成于尊重。学会放下“为了你好”的绑架,以真诚和接纳回应孩子的需求,才能让爱被看见、被感受到。

湖南科技大学心理健康教育中心主任、副教授 刘云峰

心理辞典

## 心理边界

“我妈总干涉我找工作,明明不喜欢体制内却逼我考公务员,拒绝她就说我不孝。”“同事总把自己的活儿推给我,拒绝的话又怕影响关系。”“伴侣每天查岗三次,要求汇报所有行程,感觉喘不过气。”……如果你常被类似的困扰缠上,或许该警惕:你的心理边界可能正在被模糊甚至侵犯。

### 心理边界是什么

简单说,心理边界是我们在心理上划定的“无形防线”,像一道看不见的屏障,帮我们区分“我”和“他人”——哪些是我的感受、需求、责任,哪些属于别人。

比如,同事的工作失误让你莫名愧疚,可能是你把他人的责任划进了自己的边界;伴侣的情绪不好时你总觉得是自己的错,或许是你模糊了“他的情绪”和“我的责任”的界限。

### 心理边界有哪些类型

1. 情绪边界 能否区分“我的情绪”和“他人的情绪”。比如朋友失恋痛哭,你会共情但不会因此连续几天失眠,这就是健康的情绪边界。

2. 物理边界 对个人空间的掌控感。包括身体距离(比如是否反感陌生人过于靠近)、物品归属(是否介意别人随便动你的东西)。

3. 时间边界 能否合理分配自己的时间。比如能否拒绝他人占用休息时间的不合理请求。

4. 身份边界 清楚“我是谁”。不会因为他人的评价(比如“你这样太内向了”)就否定自己的性格。

### 为什么心理边界很重要

没有清晰边界的人,容易陷入两种极端:要么过度讨好,总为别人的情绪负责,活得疲惫又压抑;要么过度防御,拒绝一切靠近,在关系中孤独疏离。

而健康的心理边界,像一层有弹性的保护膜——既能允许爱和连接进入,也能挡住不合理的侵犯,让你在关系中既亲密又独立。

### 如何建立心理边界

从“小拒绝”开始练习:邻居频繁借你的工具却总不归还,试着说“这个工具我最近常用,下次你需要的可以提前跟我说,我看看能不能腾出来”;妈妈催婚时,平静回应“我知道你担心,但感情的事我想自己把握节奏”。

真正健康的关系,恰恰建立在尊重彼此边界的基础上。

如果长期被边界问题困扰,不妨和咨询师聊聊,或许能找到更从容的应对方式。

犇扬心理中心 心理咨询师 朱佳宾

## 走出负性思维 给自己松绑

一杯盛有一半的水,有人说“还有一半”,这是乐观;有人说“只剩一半”,这是悲观。生活里,大多数人更容易落入悲观。

还记得那个流行的段子吗?女孩打电话给男友,若几声没接,心里立刻认定对方在偷情。或许你曾经也一样,联系不上男朋友,不到半小时就怀疑他花天酒地;一整天没回复,就认定自己只是个备胎。同事跟你有点小摩擦,也会觉得他是故意制造噪声来针对你。工作时老板临时布置任务,汇报后久久不见回信,心里焦灼不安,直到一句“可以”才放下悬着的心。甚至群里一句冷场,都怀疑大家讨厌你。其实,这些不过是大脑自动制造的糟糕假设。

心理学称之为“负性自动思

维”。它是一种无需努力就自动冒出来的想法,往往听起来合理,却没有事实依据。比如两极化思维:“不成功就是失败。”情绪推理:“我难过,所以他一定不爱我。”或过度谦逊:“我考好是运气好。”美国心理学家埃利斯总结了十二种常见的负性思维模式,大多数人或多或少都能对号入座。

这些思维让我们习惯性地把事情往坏处想。结果是焦虑、烦躁甚至失眠。有网友坦言,曾有一次,他接下一个重要任务,整夜胡思乱想,担心把事办砸,结果一晚未眠。可第二天还是顺利完成。回头看,七八个小时的折磨全是多余的。

为什么人总爱往坏处想?一方面是因为期望太高。考完试,成绩未出就担心挂科;接到任

务,还没做就先焦虑。另一方面则是观念问题。比如有人婚姻不顺,就全盘否定自己,给自己贴上“失败”的标签。

那么,如何摆脱负性思维?第一,学会延缓焦虑,转移注意力。事实往往没那么糟,等一段时间再回头看,很多担心根本不会发生。第二,建立“负性思维清单”。把负面想法写下来,再记录事情真实的结果,会发现大多数忧虑是自寻烦恼。第三,尝试改变观念。错误的认知常根深蒂固,若靠自己难以改变,可以寻求心理咨询的帮助。

别再让胡思乱想绑架自己。要记住,事情未成定局,结果可能出乎意料地美好。

来源:原阳县委政法委社会心理服务中心公众号

