



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，父母不仅给了优渥条件，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。原因有几方面：

一是曾经寻求安慰却遭训斥，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

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。生活中，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音来针对你。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，如何摆脱贫性思维？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：原阳县县委政法委
社会心理服务中心公众号

■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其妙，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，或许是你是模糊了“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，下次你需要的话可以提前跟我说，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。

舜扬心理中心 心理咨询师 朱佳宾

