

为什么老爸老妈爱“扫兴”

如果年轻人先迈出改变自己这一步,或许父母会开始顺应新的节奏,调整跟你相处的模式,你们的“双人舞”可能还是会有磕磕绊绊,但要比以前和谐一些。

今年毕业季,朱珠好不容易抢到了家属现场观看毕业典礼的门票,希望爸妈能参与这个重要时刻。但爸妈一席话给她浇了一盆冷水:“去一趟北京需要请假,住宿也要花钱,不去。”

最初有多期待,结果就有多扫兴。最终朱珠也没能劝说成功,“我的读书生涯已经结束,成为无法弥补的遗憾了”。

近期,“我的父母为什么如此扫兴”成为热议话题。攒下零花钱给妈妈送上一束花,却被指责“不实用,浪费钱,快退掉”;努力考到第二名,父母一句“你怎么没考第一”就让喜悦瞬间消失;和家人分享国庆旅行经历,爸爸回复:“你假期怎么不回来相亲?”

为什么有的父母总爱扫兴?“扫兴”背后潜藏的是什么?面对“扫兴父母”,年轻人又该如何自处与相处?



(网络图)

1

为什么爸妈爱扫兴

最近,罗林兑现了积攒许久的年假,兴冲冲地想带着爸妈和姥姥去三亚旅行。怕老人不适应,还选择了贵一些但更平稳的大飞机和距离海滩更近的酒店。当他做好一系列安排,却被告知:“太贵了,出去有什么好玩的,我不去,要去你自己去。”

罗林和爸爸劝说许久,妈妈才勉为其难地同意了。“我希望家人玩得更舒适,而且金额在自己能够承受的范围,为什么妈妈还是要扫兴?”

从事家庭养育研究17年的广东白云学院应用心理学系副教授、北京师范大学未来教育学院教育在读博士陈晓也有类似体验。家里洗衣机和热水器坏了,陈晓计划给父母买质量好一些的,父母坚持不要:“不用乱花钱。”陈晓坚持买下,父母用了一段时间,别扭地承认:你买的洗衣机和热水器真好用。

有人不解:一起出门旅行、节日赠送礼物、分享生活中的成绩,都是值得开心的事情,为什么父母只用一句话就能让大家不开心?

在陈晓看来,父母喜欢用“扫兴”的方式和孩子相处,原因是多方面的。有的父母成长的时代物质匮乏,他们对生活品质并不重视,当子女努力追求生活品质,他们看到的是浪费钱财,华而不实。有些父母在成长过程中很少有快乐和温暖的体验,导致“习得性无助”,他们被自己的父母以“扫兴”的方式养育,也把这种模式带给了孩子。还有一些父母同理心和共情能力较弱,他们几十年的生活惯性,没有真正走进孩子的世界倾听孩子喜欢什么、在乎什么、想要什么,甚至不重视孩子给自己的积极反馈。

但陈晓提醒,子女有时候也需要思考:自己给父母的是他们真正想要的,还是“我们觉得他们需要”。

“年轻人对生活的理解和父母不一致,有时我们会很着急把自己认为正确的‘新理念’告诉父母,而忽略了父母在接受这些新事物时需要有一个适应的过程。”陈晓说,“父母没有我们的这些经历,所以想要他们接纳新的东西,意味着需要更多的时间和耐心。”

2

警惕扫兴背后的“打压”

有时候,扫兴背后还暗藏着父母对孩子的习惯性否定与打压。

陈晓曾遇到一位前来进行职业咨询的年轻人。当他想努力从职业学校考上大专,父母会说:“以你的能力,你不会考上的。”当他好不容易考上了,父母又说:“读了也不会有用的。”等到他努力完成学业找到工作,父母继续冷嘲热讽:“你一个月就赚这么点钱,读书有什么用。”这位年轻人“和父母共处的生活如同黑洞一般”,什么积极的事情都会被黑洞吞没。

“东方文化提倡内敛含蓄,吃苦耐劳,不推崇享乐。父母的打压式教育和这样的文化有一定关系,觉得如果夸孩子,孩子会自大、‘飘’,挑出不对的地方,才能起到激励和鞭策的作用。”陈晓表示,这种情况下亲子关系容易恶化。有些孩子变得叛逆,有些孩子会慢慢失去成长的动力,还有些孩子即使长大成人了,仍然对小时候父母的否定耿耿于怀。

父母长期的否定和批判,还容易让孩子产生“不配”感,甚至因为自己快乐而感到愧疚,且对他人的评价很敏感。“当其他人对你说‘你很好’时,你的自动化反应是他们是不是在取笑你或骗你,而不是相信自己真的很不错。”

陈晓认为,不是说父母什么事情都要肯定孩子,如果孩子的要求不合理,否定这一要求可以帮助孩子变得成熟。但如果一直否定,尤其是否定那些孩子无法通过努力改

变的事情(比如孩子的长相),这种否定就是破坏性的。

中科院心理研究所心理咨询师刘钰森同时也是一名初中教师。她建议,家长要把“感受”和“目标”区分开,和孩子好好交流。

例如,“妈妈收到你的礼物很开心”这是真实的感受。“但咱们家现在的经济状况没有那么好,妈妈也希望你能生活得更好,这些钱不必浪费在节日礼物上,或者你用一些不花钱的方式表达,妈妈都能感受到你的心意。”

“这样的沟通方式,既会让孩子受到尊重,又能实现父母想达到的目标,还能不伤害孩子的感受,更不伤害家庭和亲子关系。”

3

面对父母的扫兴,如何自处

刘婷是一位3岁孩子的妈妈,也经历过许多父母的“扫兴”时刻。大学里,送妈妈礼物被指责“乱花钱”,分享旅行经历时被说“你又跑出去瞎玩都不好好学习”。渐渐地,刘婷不再愿意和父母分享自己的生活。

刘婷也能理解父母的行为。“他们和我们的生活时代不一样。当时家里只有爸爸一个人挣钱,妈妈买菜都精打细算,可能看不惯我大手大脚。”刘婷觉得,虽然会有点扫兴,但父母也是牺牲了一些才有现在的生活。“作为孩子,我们也可以选择包容父母的扫兴。我们成为父母后,不要将自己受到的扫兴转移到孩子身上就好。”

理解归理解,刘婷现在和父母的相处模式是“淡如水”。“从小到大的经历让我不会和他们亲密无间,但我会选择不让自己太难受。我不强迫他们接受我的生活,我的生活也不希望受到他们的控制。”

刘钰森遇到过很多和刘婷类似的来访者。从小在这样的环境下成长,性格、人际交往、亲子关系、夫妻关系,甚至健康情况都会受影响,而且这种影响很难靠自己的努力改变。即使刘婷可以“理解父母”,但这种理解并不是真的理解,“父母也很不容易”,这样会给自己加上更多束缚和情绪。

“第一步,我们要理出从小到大受到过的伤害、委屈、难受,不论大

小都应该关注它们,先把大大小小的石头‘扔出来’,有一个更健康更强大的内心,才能去养育、保护和支持下一代。”

面对父母的扫兴行为,年轻人能做什么去降低它带来的影响?

陈晓认为,我们在小时候和父母的界限很弱,是因为我们需要父母的照顾才能够存活下来,当时很难逃脱父母对我们的扫兴回应。但当孩子逐渐成年拥有了独立生存的能力,父母还以过去的扫兴、否定甚至打压的方式与我们相处时,可以首先确立好边界,明确这件事情是自己的还是父母的。

陈晓举例,自己之前买了新房,兴冲冲地按照自己的审美请了装修队,但父亲一看就吐槽这装修队太贵了、装得不好看,甚至要为陈晓找一个新装修队。“我就和我爸委婉地说:不好意思,这是我的房子,以后是我一直住在这里。我很感谢您想为我省钱,但我还是要按照自己喜欢的方式来装修,要不然,一旦我住着不开心我会埋怨您的。”

陈晓表示,这样的表达实际上正是在和父母说,自己已经是成年人,父母要相信孩子有能力做更符合自己需要的选择。当你明确和父母的界限后,内心会有力量,更加相信自己的判断,才能不被父母的扫兴言论所影响。

“我们的选择和人生不是由爸

妈来负责,也不要让自己沉浸在痛苦之中。当你有工作、有收入后,在合法、合理和经济许可的情况下,去做你想做的能让你开心快乐的事情,这也是我们从小孩迈向成人的标志:我更听从我的内心,我比别人更清楚我为什么要去做这件事情。这时父母对我们的评价与否定,便不会给你带来那么多困扰。”

陈晓打了个比方,和父母相处,就像是和他们跳一支舞。舞蹈的第一个节拍就出了错,你的脚还没伸出去,对方就伸了出来,“啪”一下你就摔倒了。大家往往会想,明明对方可以不伸那只脚,这个舞会跳得更好。但你用尽办法也无法阻止父母伸出那只脚,只能永远摔倒在同一个地方。

此时不如打破舞蹈节奏,伸出另一只脚。

陈晓建议,我们不要一味期望父母改变他们的“扫兴”养育方式,尝试用和以前不一样的方式回应父母的扫兴,比如和父母划定边界、直接表达我的期望,甚至用撒娇或耍无赖的方式替代跟他们据理力争,说不定你会看到父母意想不到的变化。

“人不是一成不变的,如果年轻人先迈出改变自己这一步,或许父母会开始顺应新的节奏,调整跟你相处的模式,你们的‘双人舞’可能还是会有磕磕绊绊,但要比以前和谐一些。”(据《中国青年报》)