

“离开家你怎么死的都不知道”

# 以爱为名的控制,你对孩子做过吗?

坐在咨询室里的小娜(化名)已经有大半个月没去上学了。看着焦头烂额不知如何是好的妈妈,她的心里隐隐作痛,但又有种报复一般的快感。“除了这个办法,我不知道还有什么方法能让我妈收手!她好像意识不到她‘样样都管’的做法让我很窒息,她好像也从来没有把我当成一个大人来看!”

“来我们这里接受心理治疗的孩子,有不少和小娜情况类似。”宁波大学附属康宁医院心理健康服务中心心理治疗师叶雪婕说,很多家长会以爱之名对孩子进行全方位的管控,导致亲子关系紧张,“家长最关心的往往是怎么才能让孩子重新去上学,但其实这要结合家庭环境进行分析,才能厘清孩子某些偏差行为背后的原因。”



生成图

## 1 导火索是“剪短发” 但暗潮早已汹涌

小娜今年初三了,正是升学的关键时期,但她却把自己关在了家里。这是她第一次用这么激烈的方式反抗妈妈。

从小到大,妈妈都管她管得特别严。她想买条短裙,妈妈说“轻浮”;同学邀请她参加生日聚会,妈妈一句“浪费时间”就彻底驳回;出门拿个快递,妈妈会在阳台上盯着她的走路姿势说“没有一点精神”;甚至连洗澡都有规定时间,一旦超时妈妈的催促就会裹挟着指责砸过来,“难怪每天说作业来不及做,磨磨蹭蹭时间都是这么被浪费掉的!”

“暑假里好朋友邀请我去她东钱湖老家住一个周末放松一下,结果我妈直接来了一句:去什么去,离开这个家,你怎么死的都不知道!”小娜痛苦地说,“我其实知道她不会答应,但是我想不到她说话这么难听,她是把我当成没有一点自理能力的废人吗?”

这一次母女俩矛盾激化,是妈妈嫌小娜长头发太麻烦,剪短了才好抓紧时间学习,小娜坚决不从。“我就是不想再被她摆布!只有不去上学,她才会意识到我是真的受不了。”小娜流着泪说。

## 2 以爱为名的控制 折断了孩子的翅膀

美国心理学家鲍姆瑞德将家庭教育方式分为民主型、放纵型和专制型。其中专制型父母对孩子的管教常常是过度控制和打击,甚至通过否定、指责、讽刺、威胁等方式,让孩子达到自己的期望,或者维护自己的权威。

这种以爱为名的控制,往往让孩子在成长过程中难以建立健康的自我认知,乃至影响其未来的人际关系与生活选择。有些孩子表面乖巧,但内在极不自信、低自尊、缺乏主见;有些孩子则可能在暗地里叛逆和报复,甚至可能向和父母期望相反的方向寻求报复,以掩盖自己

受伤害的感觉,获得一种掌控感。

叶雪婕曾见过一个成年男子,妈妈非常强势,而他本人极其沉默,几乎没有社交。他的工作是妈妈托关系帮他找的,老婆也是妈妈做主给他找的,但最终的结果都不理想——结婚没两年就离了,工作上被同事上司当成“怪咖”,干了没多久就被辞退,甚至他的离职谈话都是妈妈“代劳”的!三十几岁人,如今一直在家“啃老”。“家长们真的需要思考一下,到底是想培养一个有能力、有自己方向的孩子,还是要一个被折断了翅膀无法独立飞翔的孩子。”

## 3 “专制”不同于“严格” “觉察”是改变的第一步

叶雪婕在咨询中发现,专制型家长大多意识不到自己的教育方式存在问题,认为自己只是“严格”。“从我的个人体会而言,‘严格’还是‘专制’主要看两个方面。一是看父母对孩子的要求是否渗透在生活、学习、工作等各个领域,另一个是看父母和孩子交流时,能否根据实际情况和孩子个人意愿灵活变通。如果父母对孩子的管控是全方位且僵化的,那就不能简单用‘要求严格’来解释了。”

很多专制型的家长,直到孩子出现比较严重的情绪问题或行为偏差才会自省,但改变的过程很艰难。“一方面,虽然孩子自我意识觉醒后会开始反抗,但往往也会陷入自我怀疑、焦虑担心,不确定自己脱离家长的掌控到底能不能行;另一方面,这些家长和孩子之间有着强纽带,从某种意义上说,他们更离不开孩子,因此当自己的权威遭到挑战之后会比孩子更焦虑,更不能接受改变发生。

不过无论如何,能够‘觉察’到问题存在就是改变的第一步。”

孩子青春期往往是一个家庭矛盾爆发的节点。叶雪婕表示,从孩子的角度来说,这个时候开始为自己做一些事情,有自我意识的觉醒是好事,同时也要给自己做些心理建设,要明白和专制的家长在一定层面上区分开,需要付出勇气,而且可能需要“一次又一次”的尝试。

从家长的角度来说,叶雪婕建议家长不要把自己全部的生活重心都押在孩子身上,要从社会生活的其他方面获得自己的存在感、成就感。另外,可以尝试做一个每日自检清单,包括是否尊重孩子的想法、是否允许孩子表达情绪、是否鼓励孩子社交等内容,每天对照清单检查自己的行为,及时发现自己在教养过程中存在的问题,必要时也可以寻求专业机构的帮助,给孩子也给自己“松绑”。

记者 曹歆 通讯员 张瀛

## 万物云携手博洋 NFCC 为宁波产业地标装上“AI 大脑”



1月9日下午,宁波东部新城时尚创意中心(NFCC)内,宁波博洋控股集团与万物云上海代表处正式签约,发布“智尚共生·‘碳’索未来”可持续时尚创新计划,合力打造智慧低碳楼宇标杆,为头部企业资产运营升级提供范本。

### 一颗“AI 大脑” 让楼宇变聪明

作为宁波时尚创意产业聚合平台,NFCC此番引入万物云核心科技产品“灵石”系统,为楼宇装上“AI 大脑”。该系统通过数据汇聚与AI算法,实现对能耗、运维、空间的精准管理。万物云上海代表处总经理邱晓欢表示,合作旨在让空间更聪明,资产价值更可持续。博洋控股集团副总裁林云华则称,此举将推动NFCC在智慧、绿色建筑领域发挥表率作用,助力提升项目长远运营价值。

### 三大妙招 破解楼宇运营痛点

针对宁波商业楼宇能耗高、管理粗放、碳排基数不清的共性痛点,双方敲定三大

智慧应用:构建分钟级碳感知体系,实时监测电力、空调等系统,让碳排放可管可控;建立预测性运维模式,以AI算法变“被动抢修”为“主动维护”;打造空间效率优化平台,提升资产租赁与企业服务效率。

据介绍,同类方案已在多项目落地,预计节能降耗近20%。万物云旗下万物梁行将提供国际化+本地化服务,保障NFCC高频活动接待,以物业服务力赋能租赁。博洋方面透露,智慧低碳将成NFCC吸引优质租户的核心优势。

### 行业标杆 引领低碳转型新风尚

戴德梁行项目及企业服务执行董事叶伟荣表示,智慧化与绿色低碳已成为优质资

产“标配”,NFCC的实践为企业总部提升资产韧性与价值提供了具象化思路。此次两大行业龙头的携手,也折射出宁波本土商业力量向智慧低碳转型的积极态势,为城市高质量发展注入智慧底色。

记者 马娟娣 通讯员 方奕浙

