

“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了。”小娜流着泪说。

## 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、碳排底数不清的共性痛点，双方敲定三大

## 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养方式分为民主型、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

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 方奕渐

