

# 妈妈对我特别不好

## ——青春期学生亲子关系辅导案例

◎ 刘晓宇 张云刚（宁夏银川市第九中学，银川 750011）

**摘要：**青春期学生亲子关系僵化很常见。这与学生不成熟、极端的思维特点有关，也与父母没有及时察觉到孩子的变化和改变自己的养育态度有关。辅导此类学生时，要根据学生的思维特点，循序渐进地引导他们。心理教师先运用“刻度化技术”，引导学生看到糟糕关系背后，自己需要承担的责任；然后运用“对质技术”，引导学生看到母亲行为背后的真正目的，并理解母亲；最后运用“双赢”的思想，引导学生找到既能满足她内心需求又能被母亲接受的替代行为。经评估，辅导效果良好，学生的转变明显。

**关键词：**青春期学生；亲子关系；辅导个案；养育态度

**中图分类号：**G44 **文献标识码：**B **文章编号：**1671-2684(2022)22-0060-04

### 一、个案概况

A，女，高一学生，因为母亲对其管得严苛，感觉痛苦而前来咨询。A有抽烟的习惯，不频繁，但在心情不好时就会抽。A也因为抽烟，被学校停宿（不让在学校住了）。首次辅导的前一天晚上，A抽烟的聊天信息被母亲发现，母亲狠狠地骂了她一顿后，她连夜从家里跑了出来，在学校的教室里呆了一晚上。直到下午五点来辅导时，母亲没有找她，也没有给她的老师打电话询问。对此，A不感觉惊讶，因为她以前也有过这样的事，往往母亲会认为A可能去同学家住了。

A是抱养的。在她小学三年级时，父亲就因病去世了。自此，每当母女发生矛盾时，母亲就会用：“你是抱养来的，不是我亲生的”等话语刺激A。而且，母亲还多次找人、找证据证明A不是她亲生的，她的亲生父母在某某地方。对此，A很无奈，一方面她不想去见自己的亲生父母，另一方面这边的母亲又在不停地念叨着，似乎不想要她的感觉。

A认为母亲对她不好，对她管得过于严苛，她很

痛苦。所以经常心情不好，但她又没有什么办法，因为她不是亲生的。例如，A已16岁了，还没有自己的手机，有什么事都需要找母亲要手机；A的房门不能关，必须时刻敞开着，而且门锁已被母亲给卸掉了；A没有家门钥匙，有时放学回家进不了家门，必须等母亲回来，因为母亲担心A会反锁家门不让她进门（A之前就因为和母亲吵架，做过这种事）；母亲不让A化妆，如果A化妆了就会说一些非常难听的话，例如“站台的”“小姐”等词；母亲总会莫名其妙地在家长群里加A同学的家长微信，然后跟别人夸张地说A有多么不好。这导致同学的家长对A有看法，不让自家的孩子跟A在一起玩。甚至A上高中后刚交一个月的男朋友也因此而分手了。

A认为母亲家族里的人都不喜欢她，总是说她不懂事，惹母亲生气。例如，姥姥喜欢男孩，再加上A又是抱养的，所以姥姥对A的态度非常冷淡。过年，姥姥只给了她10块钱的压岁钱。对此，A有点被侮辱的感觉。A有个哥哥，和A的年龄相仿，成绩不好，却很受大家的喜爱。A的成绩很好，但

大家都看不见。A内心很不满、很无奈。在整个家族里，只有一个姨姨家的姐姐，和她的关系还可以，能理解A的感受，能看到A的痛苦。但因为A的姥姥、母亲等都是长辈，姐姐也不好说什么。

## 二、个案分析

A认为母亲对她管教严苛，让她感觉痛苦。这有她自己的原因，也有她母亲的原因。

就A来说，她虽然来到了高中，在思维和认知上较初中、小学更为成熟，更能站在他人的角度思考问题了，但因为青春发育期，A有一定的叛逆性和对抗性时，母亲及家人没有察觉到，也没有及时引导，导致A将内心的不满、愤懑都归咎于母亲。A只记住了母亲对她做过的让她不舒服的事，而对于母亲对她的好，她全然忽略了。

再加上A是抱养来的，在她心中无论家人对她多好，她总会感觉与家人没有那么亲。她认为家人对她好，只是出于责任，而并非亲情。正是有了这层隔阂，家人对A的任何态度，她都会特别敏感，想很多。A总在用这层厚厚的隔膜包裹着自己，别人进不来，她不愿也不敢出去，活在自己的感觉和想象中。

对于母亲来说，自从丈夫去世后，她将所有的情感和期望都放在了A身上。她希望A能成为她心中的好女儿，成为一个优秀的人，不让别人看她们的笑话。但因为A处于青春期，女儿的诸多行为让母亲很不满意。母亲总在用比较强势的做法试图将A“不良”的行为矫正过来，但发现A不但不听她的话，反而与她顶起来（青春期学生常见的反应）。这让母亲感觉很受挫、很失望，也很生气，于是就用“你是抱养的”“你不是我亲生的”等话语、在同学家长面前“诋毁”A的行为来刺激A，希望A能在这种刺激下乖乖地听她的话，不要再让她操心了，同时也希望A能改掉身上的坏习惯。但母亲这种刺激A的方法，不但没有达到她想要的效果，反而让A越来越怨恨她，离她越来越远。

母亲想尽各种办法要抓紧A，但A愈加感觉痛苦。A越感觉痛苦，就越想逃离母亲。进而使她们母女的关系掉入了一个彼此伤害、彼此怨恨的恶性循环中。

其实，从另一个侧面来看，他们彼此还是深爱

着对方，希望靠近对方的。就A来说，虽然嘴上说母亲怎么伤害她了，但在得知亲生父母的消息时，她却很坚决地表达不想见他们。其中有对亲生父母的怨恨，但也怕母亲会伤心、失望。而母亲，虽然丈夫去世这么多年，但她还依然选择单身，选择一个人承担起整个家庭的责任。其中更多的是，母亲担心重组家庭后，A内心会更加感觉自己是累赘，母亲不想让A受委屈。只是她们彼此缺少一个能够站在对方的角度，看到对方真实想法和感受的机会。

## 三、主要辅导过程

首先，运用短程焦点疗法中的“刻度尺技术”，引导A在抱怨母亲做得不好的同时，看到自己做得不好的地方，并引导A将注意力集中在行为上，而不是聚焦在母亲给她带来的不好的感觉上。这有利于A看到彼此改变的可能性，因为行为往往是具体的、具有情境性的，也是容易改变的；而感觉往往是弥漫的、非理性、不易改变的，它们的改变往往需要认知改变的推动。具体辅导过程如下。

师：你母亲在你同学父母面前说你的坏话，让你处在一个很尴尬的境地，这的确让人很痛苦，也很无奈。你和妈妈的关系是怎样就变成现在这样的呢？

A：可能我也有错吧。

师：能具体说说吗？

A：我经常晚回家，在外面瞎溜达。还抽烟。

师：我相信你这样做肯定有你自己的理由。确实，如果我看到我的孩子有这些行为，我也会很担心、很生气的。

师：你刚才说你和妈妈的关系变成现在这样，你们双方都有做得不对的地方。如果你们之间现在这段糟糕的关系是10分，你觉得你做得不好的地方应该负责几分？妈妈又应该负责几分？（刻度尺技术的运用）

A：她应该负责7分吧，我负责3分。

师：你能具体说说妈妈的这7分是怎么来的吗？

A：她总是在外人面前诋毁我，说我的坏话，让我觉得很伤心，也很生气，但更多的是无奈。

师：这种被诋毁的感觉，确实不好受，而且还是在同学家长面前。还有吗？

A：她总是对我管得太严。我没有一点自己的

空间，感觉很窒息。

师：你说管得太严，是指什么？

A：比如说，手机，现在哪个同学没有手机呀？还有抽烟，我都已经长大了，我有我的自由。

师：你希望你母亲尊重你，给予你更多的自由。还有吗？

……

然后，运用心理咨询中的“对质技术”，引导A看到母亲对她管控背后真正的目的。这有利于A从她给自己设定的母亲给她带来的消极感受里走出来。因为当一个人提前假定了某个人或某件事的样子时，他接下来就会想象出许多理由（绝大多数是不合理的）来说服自己接受这个假设，这会很容易导致他陷入自己的假设或想象中，不能自拔。

师：对于妈妈到处说你的坏话，你能理解吗？

A：理解不了。

师：你觉得妈妈这样做，就是希望你过得痛苦，身边没有朋友吗？（对质技术的运用）

A：应该也不是吧。

师：那你觉得她这样做的目的是什么？

A：不清楚。

师：你再想想，一个人在什么情况下，才会用这样极端的方式来控制另一个人？

A：她可能也是没有办法吧。

师：能说得清楚点吗？

A：可能她希望我变成她眼中的样子吧。但这样我真的做不到，感觉很累很累。

师：能理解，在你这个年龄，你也有自己的想法，也想做自己想要做的事。

师：你觉得妈妈是希望你变成她心中那个完美的形象，还是希望你改掉她认为不好的，对你成长不利的毛病呢？

A：应该是后者吧。

师：很高兴你能认识到这点。想到这，你对妈妈的感觉有变化吗？

A：有点吧。

师：能说得具体点吗？

A：就是没有那么讨厌了吧。如果是前者的话，是完全没有自由；而后者的话，只是限制我部分的

自由，而且还是为我好。

师：是的，可能妈妈是用了一种非常极端的方式来迫使你改变，这种方式你很难接受。说实话，如果是我的话，我也很难接受。但我也能感受到，妈妈内心的那份无奈、无助。因为她看到某些东西可能对你的成长不利，也想了一些方法让你明白，但始终没有效果，所以才用了这些极端的方式。说到这，我觉得妈妈挺艰难、挺孤独的。你看，自从你父亲去世后，她也一直没有改嫁，想和你关系更亲近点，但你好像离她越来越远。

最后，运用沟通中“双赢”的思想，先引导A看到自己“不良”行为背后的需求，而非强行让A改掉“不良”的行为；后引导A找出既可以满足自己内心需求，又不给自己带来麻烦的行为，以达到“双赢”的目的。

师：关于你抽烟的事。你觉得妈妈对你抽烟这样大发雷霆，你能理解吗？

A：能理解吧，但很难接受。

师：能说得具体些吗？

A：我知道她也是为我好，但我感觉和她的代沟太大了。如果我是一位母亲的话，我肯定会允许我闺女抽烟的，只要她自己喜欢就好。

师：你的意思是说，妈妈有点太保守了？

A：是，现在都什么时代了。

师：我相信你抽烟，肯定有你自己的理由，你的选择应该得到尊重。但是你有没有想过，抽烟给你带来哪些麻烦？

A：被停宿了，周边的同学知道我抽烟，也用异样的眼光看我……

师：是的，你们这个年龄，彰显个性、追求自由是好事情，但是如果我们因为彰显个性、追求自由而让自己成长的环境变得越来越糟糕，是不是就要考虑用一种更合适的、大家都能接收的方式来展示自己？

A点了点头。

师：那如果让你改掉抽烟的习惯，你现在能改掉吗？

A：不能。

师：我知道这个很难，我也相信这背后有某种

力量在阻碍着你戒掉它。

A: 是的, 老师, 每当我心情不好的时候, 只要我抽上一会儿, 我的心情就会立马好起来。

师: 原来抽烟是你缓解情绪的方法。我知道, 因为你和妈妈的关系, 你特殊的经历, 你的情绪可能会经常出现波动, 偶尔抽上一支烟, 会让你立马忘记所有的痛苦。

师: 除了抽烟能缓解你的情绪外, 还有没有其他的方法也可以缓解你的情绪?

A: 没有吧。

师: 你再想想, 哪怕能缓解一点点也可以。

A: 出去走走吧。

师: 还有吗?

A: 和好朋友说说吧, 现在班里有个好朋友, 她能理解我。但她自己的情况也不好, 有时也不想总麻烦她。

师: 你能这么想, 说明你很善解人意, 很善良。如果你找不到朋友倾诉你内心的痛苦, 你也可以来找我聊聊呀。让我听听你的故事, 或许也能帮你缓解缓解。

A: 好的, 老师。

师: 现在感觉怎么样?

A: 感觉我的心情已经好了很多了。

师: 很高兴看到你有这样的转变。能谈谈今天你来这的收获吗?

A: 我最大的收获就是对妈妈没有那么讨厌了。也明白了, 心情不好的时候, 其实可以有很多方式来缓解, 不一定要抽烟。

#### 四、辅导反思

青春期学生对父母出现不好的感觉甚至怨恨父母, 都是很常见的。这与学生不成熟、极端的思维特点有关, 也与父母没有及时察觉到孩子的变化和改变自己的养育态度有关。所以, 在辅导此类怨恨父母的青春期学生时, 不能着急否定孩子的行为, 要根据孩子的思维特点, 循序渐进地引导他们先看到, 在这段糟糕的亲子关系中, 自己需要承担的责任; 然后引导他们站在父母的角度, 理解父母行为背后真正的目的; 最后引导他们找到既能满足他们内心需求又能被父母接受的替代方案或行为。在辅导此类被孩子怨恨的父母时, 需要先引导他们看到孩子内心的需求与渴望, 更多地了解孩子; 再引导他们在养育态度上做出相应的调整, 以便让孩子感受到父母看到了他们。

编辑/卫虹 终校/石雪

(上接第59页)

跟同学的关系比以前改善了, 不过度在意他们在做什么, 注意力和学习效率提高了。对考试不再紧张过度, 三模正常发挥, 高考也正常发挥。对如何看待自己和他人有了客观的认识, 虽然最终没有考上老牌重点大学, 但也上了双一流大学, 自己能接受, 因为高中三年尽力了, 无悔。

#### 2. 心理教师对她的评价

在整个辅导过程中, 小雁能坦然敞开心扉, 对心理教师建立了较高的信任感, 有感悟、有改变, 三模和高考都顺利完成了, 达到了辅导目标。

#### 六、辅导反思

高三学生在高考压力下, 呈现不同心理状态, 有的学生越挫越勇, 心理韧性不断增强; 有的学生则经常处于焦虑困扰中, 产生很多消极情绪和不合理看法, 以对学习无力感、高敏感度和易激惹为主

要表现, 从而影响日常生活和学习效果。

心理教师在对焦虑的学生开展心理辅导前需要鉴别是否属于焦虑症和强迫症, 若是焦虑症和强迫症, 学生需要去看心理医生。排除焦虑症和强迫症后, 心理教师要全面了解求助学生的各方面情况, 分析焦虑原因, 制定适合求助学生的辅导方案。缓解焦虑的常用心理辅导技术有合理情绪疗法、焦点解决短期心理治疗及渐进式肌肉放松训练, 让求助学生发现自己的问题原因和解决问题的能力及方向, 能够增强改善不良状态的信心; 有时候还需要发掘求助学生的支持系统, 其关系人的支持有辅助作用, 能提升辅导效果。

#### 参考文献

[1]许维素. 梦想的导航——目标导向的焦点解决短期治疗[J]. 心理技术与应用, 2014, 2(8): 41-44.

编辑/卫虹 终校/石雪