

爸爸为什么只爱妹妹不爱我

——二孩家庭中“老大”的心理创伤辅导

◎ 陶新华（苏州大学，苏州 215031）

关键词：心理创伤；亲子关系；自我修复

中图分类号：G44 文献标识码：B 文章编号：1671-2684（2022）08-0048-03

一、无法疗愈的创伤

A同学第一次与我交流是她在大二时期，由辅导员陪同来到了我的咨询室。该生有强烈的自杀愿望，后经精神科医生诊断为抑郁症，但是她拒绝服药治疗，只愿意接受咨询。这样的咨询持续到四年级，最后一学期了，她的问题还是没有妥善解决，最大的心结就是“爸爸为什么只爱妹妹不爱我？我哪里不如妹妹了，我成绩比妹妹好，大学比妹妹好，我也长得比妹妹好看，为什么我再努力也没有用？他总是对我不满意？”从中学时期直到大学毕业，这样的问题永远是A同学的创伤，过一段时间爆发一次，让她痛不欲生。心理咨询前辈一丸藤太郎在给我督导时曾经说：“有些创伤是无法疗愈的，咨询师要让来访者明白，她可能要与创伤陪伴终生。”但是面对这位A同学，因为她社会功能良好，师从性和学习悟性都非常好，我还是非常努力，竭尽所能想在她毕业前治好她。很多年过去了，与A同学的咨询过程还时常在我的脑际回旋，让我有了许多反思与收获。

四年级的时候，A同学抑郁症再次发作，并且宣称活不下去了。那是一个周四的下午，按照预约时间，她来到我的咨询室，穿着很靓丽，面容姣好，显然是精心化妆打扮之后来的。我问她：“今天是什么好日子，你如此光鲜亮丽？”回答：“今天是我准备与你告别的日子，我想做最后一次咨询，然后也不再来这个咨询室了。”细谈缘由，她说：“咨询这么久了，你也治不好我，我自己也好不了，没

办法了，我活不下去了。”问具体发生什么事情了，她说：“我实习很顺利，也很有成就感，但是我爸爸还不满意。”“我电话告诉他我的情况，我在猎头公司实习，每月我打的电话最多，成交的单子也最多，业绩仅次于管我的经理，每月拿提成，收入已经超过5000元了。我爸爸对我说，‘听说别人家的孩子本科毕业都拿七八千，你怎么才五千？’我与他没法说，我不干了，我去跳湖死了算了。”

在两年多的咨询过程中，A同学改善的障碍就在父女关系上，面临A同学毕业，给我咨询的机会不多了，我与A同学商量，请他的爸爸来学校一趟。于是在我面前展开了一个充满爱的纠结的家庭故事。

二、咨询室里父女的对质

A同学的爸爸是外省农村一个勤劳智慧而又很成功的农民，他在自己家乡承包山林，办粮食加工厂，承包很大的水面养鱼，经济收入颇为可观。和女儿一起来到我的咨询室，他满脸歉意和尴尬，好像做错了事的学生。A同学解释说，我爸爸第一次见大学老师有点紧张。寒暄之后，我问道：“你有这么聪明、能干、漂亮的女儿，你为什么不爱她？”“没有啊，我很爱她，不爱她我爱谁啊？”女儿在边上说：“才不呢，你就爱妹妹，你一点儿都不爱我！你眼中只有妹妹，就没有我。”父女对质在我的咨询室展开了。

按照我与A同学预先商量的，A同学把自己的感受想法与爸爸说一遍。A同学说：“我从小就很努力，希望你能够对我好一点。我在小学的时候

成绩很好，考取了镇上最好的初中，发榜那天你和我一起去看的。看到我榜上有名，你什么话也没说就往回走了，我一直跟在你后面，你一直都没有理我。我以为你最少也会抱抱我的，你没有任何表示，我从那时开始就觉得你真的不喜欢我。”

“初中时期，我学习也很认真，一直是班级最好的学生之一。中考我发挥也很正常，考取了县里最好的高中，我们班级老师和同学都很开心满意。但是我把录取通知书给你看的时候，你看完，若有所思地问我，‘你为什么没有考上省中？’我们学校每年只有极少数人能考到省中，你为什么要求我去考省中？考取某某县中你还不满意，我怎么努力你都是不满意的？”

“进入高中一年级，我还是尽力的，我虽然在我们学校的普通班，但是那年我考到了年级前20名，前20名的家长要到全校大会的主席台就座领奖，你应该很有面子吧？在回家的路上，你别的什么也没有说，对我提要求，说‘下学期考到前10名？’这怎么可能？我心中咯噔一下，我完蛋了，爸爸还不满意，我已经真的没办法。于是到高二，我的学习就真的越来越不行了，我竭尽全力也没有用，我生病了，休学了。那时我觉得生病真好，从此不用再学习了。”

“那一年在家休息了一个月，你经常一个人喝闷酒，有一天晚上，我听到你与妈妈说，我们家祖上就没有文曲星，我家族没有一个孩子能考上大学，要是我们闺女能够考上一个本科，我们家祖坟就冒青烟了，就是文曲星下凡了。我想想，考一个本科应该不难，我就又回到学校去读书了。高三毕业我考取了苏州大学，一家人真的很欢喜，你还请客吃饭。但是你跟我说的究竟是什么呀？你问我为什么上苏州大学，我说苏州大学是211高校，你说，‘我听说南京大学才是江苏最好的大学，你为什么不去考南京大学？’我考取了苏州大学你还不满意。你对我是永远不满意的。”

“自从妹妹出生后，你总是对妹妹特别友好，要什么给什么，考试成绩不及格，你还格外地对她好，尽力安慰。现在对她你更满意了，考了个幼师，连教师资格都没有考过，去酒店当服务员了，

她天天在家陪着你，你对她处处满意，格外照顾。而你对我什么也不管，你为什么对我这么偏心？你为什么只爱妹妹不爱我？”

父女对质现场，眼泪飞溅，老父亲一边听女儿诉说，一边道歉，一边否认：“我真的没有偏心，我真的都很爱你们，我努力工作全是为了你们。你要我怎么样呢？你现在动不动就要自杀，我知道是爸爸错了，你要爸爸怎么办，只要爸爸能做到的我一定做到。”

A同学第一次在爸爸面前如此全面地诉说自己的辛苦、自己的烦恼，诉说完了，显得格外平静。

我询问老父亲自己，是否还记得女儿说的这些细节，爸爸说多数是记得的。爸爸说：“我的大女儿一直是我的骄傲，自从她上幼儿园开始，她就让我觉得，这个女儿是会让我能够挺直腰板做人的。她真的从小就很优秀，在幼儿园大班的时候，有一次他们幼儿园表演节目，我们家长都参加了。最后，幼儿园园长很高兴，说我们幼儿园有两个小朋友是神童级的，今天让他们比一下高低，看谁唱歌多，最多的奖励大蛋糕，其次的奖励小蛋糕。这个场面很有趣，全体师生和家长一起围观，每人轮流唱一首自己会的不同的歌，直到对方接不上。结果我女儿在对方没有歌的时候，自己又连唱五首，唱到对面的女生都哭出来了。我们都很吃惊，不知道她居然会唱那么多歌，有的只是在电视或者收音机里听过而已，她就会唱了。”

“我的女儿经常在学校拿奖，我虽然没有对女儿说什么，但心中很高兴。我在农田里干活的时候经常会笑出来，我真的开心。女儿考取了大学，我有几次半夜里忽然从床上坐起来，把我老婆吓了一跳，女儿考取了大学，真让我扬眉吐气，再没人敢看不起我们家了……”A同学在旁边说，“你骗我，你知道我现在不想活了，你才这样说的，你说的全是假话。我不信！”爸爸继续说，“女儿说的几个重要细节我也记得呀，那时候我很开心，我就是说说而已，我觉得我的女儿可以更好，没有想到给了她那么大的压力，这是我错了。”看来，沟通不畅，表达不到位，误会导致了女儿的创伤。

很多父母都觉得，儿女可以好了再好，不断进

步，父母只要提要求，儿女就可以做到，就能让父母梦想成真。但是很多父母忘记了解儿女的感受，忘记在他们奋斗到极限的时候，应该给予支持，补充能量，告诉他们已经尽力了，爸妈已经很满意了。这种肯定对于孩子继续成长和进步是非常重要的。很多父母做的相反，有的忽略了这些，有的甚至觉得，如果告诉孩子爸妈已经很满意了，孩子就会不再努力了。这是对孩子的不理解、不信任，对孩子的伤害很大。

A同学父亲还说，“小女儿出生就体弱多病，让父母操心很多。妹妹小姐姐三岁，各方面都不如姐姐优秀，小学到中学，及格升学都好不容易，现在幼师毕业去了当地一家酒店做服务员。家中的一切希望都在这个姐姐身上，我们怎么会不重视她，不爱她呢？但是我的确没有当面对女儿说过我很满意她，我很爱她。今天老师问了我这么多，我才不得不说。”

A同学的爸爸与我交谈之后，觉得问题很严重，不知所措，表示A同学提任何要求，他只要能做到都满足。A同学说，我不去实习单位上班了，我要回家，我生病了，我要回家修养。于是他们父女就真的一起回去了。

三、走上自我修复之路

过了一个多月，A同学又回到了学校，来到咨询室，对我说了回家的情况。她说，爸妈现在对我好已经没有用了，再好也不能抚平我从前的创伤。她告诉我，她在家躺在床上不起来，要父母把饭食送到床前，要吃各种各样好吃的，父母都满足了她。她躺了10天，也睡够了，睡到不想睡了，就又和爸妈一起去干活，家中事情多，还挺忙的。她也不想在家添乱了，就又回到学校。A同学问我，“我该怎么办？道理都懂，爸妈这次表达爱也够多，但是我仍然难过，仍然痛苦，我该怎么办？”

父母教养儿女有关键期，错过关键期会导致创伤，就需要心理咨询，要花很多时间和很多精力才能修复，有一些还可能永远无法修复。A同学需要的就是爸爸的认可、肯定，需要爸爸给的切身感受到的爱和听到的爸爸说的暖心的话。然而在最需要的时候没有，现在长大了，患上了抑郁症，感觉不

到人活着的意义了。爸爸再来加倍奉还和补偿，很多时候来不及了，或者说已经没有效果了。当然，A同学经过这次与父母的交流，她与咨询师的讨论更深入了，这样的缺失需要她自己在成年的生活中寻找补偿，比如自己长大了，懂得要像爸爸一样要求自己给自己勇气和信心，也要像妈妈一样照顾好自己的身体，吃饱穿暖，每天让自己美美地开心地生活。或者恋爱了，找到了自己理想的另一半，可以得到一些疗愈。许多比较幸运的人就这样自我修复，重回健康的人生，但是也有一些人继续在痛苦中挣扎。

A同学毕业了，远离学校之后，有一次发信息告诉我，“工作了，恋爱了，一切安好！”作为学校心理咨询师，也只能陪伴学生走过在校读书的时光。感谢A同学的故事给我很多启示：

1. 儿女表达需要的时候，做父母能够及时回应，才是最好的父母；
2. 父母错过了及时回应的时机，可能会造成创伤，这种创伤如果多次发生，后果很严重，有可能毁了孩子一生；
3. 家是爱的产物，在家庭中直接的、及时的爱的表达，是让孩子健康成长的最重要的“心能源”；
4. 创伤造成后果，及时的心理咨询和药物治疗也是不可少的，是可以有效改善和帮助当事人重建新生活，重新找回自己的。（本案例得到当事人许可，并做了细节的修改）

作者简介：陶新华，博士，副教授，临床心理学硕士生导师，中国心理学会首批注册心理督导师，苏州大学苏南地区大学生心理健康教育研究中心专职咨询师、督导。国家家庭教育研究中心新家庭教育研究院副院长（北京市），中国心理卫生协会临床心理咨询与治疗专业委员会理事，中国心理卫生协会团体心理咨询与治疗专业委员会常务委员（表达艺术心理治疗学组组长），中国心理卫生协会家庭治疗专业委员会理事，中国表达艺术治疗国际学术研讨会主要创办人之一，江苏省心理卫生协会常务理事，苏州市心理卫生协会理事长，苏州新教育心理培训学校校长，日本宇部创新大学临床心理学客座教授。