

# 她深夜崩溃，直言想“杀死自己” 为什么这些父母的爱反把孩子逼向绝境

文/初菀

“这世上，只有一个人爱你，那就是妈妈。”

这是女性独白剧《许愿》里，小雨妈妈说的一句话。

看似深爱，却满是窒息。

剧中，杨紫饰演的小雨，在26岁生日这天，以录视频独白的形式，讲述了妈妈这些年来对她的“爱”。

早在妈妈怀小雨时，因为爸爸的出轨，母女的生活发生了剧变。

从此，妈妈便把生活的全部重心都放在小雨身上：偷看小雨的日记，用钱收买小雨的“好友”做间谍，以掌握小雨的一举一动；希望小雨是完美的，是她想象中的样子，一旦小雨有任何差错，就会破口大骂。

她还逼小雨去恨爸爸，不让小雨接触和爸爸有关的人，即使爷爷奶奶病危，央求见小雨最后一面，她也无情拒绝。

这种带着强烈侵略性的“爱”，把小雨压得喘不过气来。小雨不得不努力学习，希望考到离家很远的大学。

然而，妈妈的“爱”如影随形。

得知小雨恋爱后，她大老远跑去学校警告男孩，说“你配不上我女儿”；工作后，一天给小雨打无数个电话，若没接通，就给小雨周围的人打，直到联系到小雨为止……

小雨为此痛苦不堪，她对着镜头一边哭，一边说：“妈妈，你的这份爱，让我真的觉得好窒息。”

“我有时候特别想，能够成为电影里的主角，拥有一种超能力，这样我就可以回到26年前，‘杀死’我自己。”

一段独白，听得人泪如雨下。如果爱带来的只有伤害，这还能叫爱吗？

心理学家武志红说：“爱只会导致好的结果，而不会导致伤害，导致伤害的一定不是爱。”

这种入侵式的爱，早已只剩下了入侵，没有了爱。

可悲的是，生活中有太多这样的父母，习惯以爱之名强势入侵孩子的世界。

他们以为这样是在爱孩子，却不知，孩子的痛苦，都是他们给的。

## 01 你有多“爱”孩子？ 让他这么“恨”你

被爱本是件幸福的事，然而过犹不及，“爱”得太过，就是一场灾难。

加拿大曾发生过一起骇人听闻的杀人案，一位名叫詹妮弗的华裔女孩，竟买凶杀害了自己的父母！

如此丧心病狂，让人咋舌。然而，当人们追溯她的杀人动机时，却感到了重重的压抑。

原来，詹妮弗的父母，是典型的“中国式为你好”父母。

为了孩子能成才，他们为她创造最好的条件和机会，并控制着她的一切：不能参加社团活动，不能结交异性朋友，不能谈恋爱，所有的时间都必须用来学习。

高压管控下，詹妮弗活得越来越压抑，内心充满了挫败感和愤怒感，成绩更是一落千丈，连高中毕业证都没拿到。

因为害怕面对父母的失望和失控，詹妮弗偷偷伪造了毕业证和大学录取通知书，每天早出晚归假装去上学。

几年后，詹妮弗的谎言被父母发觉，她被关了起来。

后来，母亲看她可怜，给了她一部手机，而心理已经扭曲的她，却借此联系前男友，并在对方的怂恿下，残忍地买凶杀害了父母。

甚至在被抓时，詹妮弗依旧毫无悔意的说：“没有他们，我会生活得更好！”本是最亲的人，却活成了仇人。

世上最可悲的事，莫过于一个孩子，需要用如此极端的方式来“解救”自己。

孩子作为独立的个体，内在有着和父母分离的欲望。父母若紧拽不放，一味入侵式的“爱”着孩子，孩子就只能通过攻击，来释放无法分离的“恨”。

他们要么攻击自己，变得堕落、抑郁；要么攻击他人，变得叛逆、暴力。

可以说，父母的“爱”有多深，孩子的“恨”就有多浓。

## 02 醒醒吧！ 你的“爱”是否只为满足自己？

在热播剧《爱的厘米》中，佟大为饰演的徐清风，同样有个令人窒息的妈妈。

徐妈妈仿佛无处不在，儿子在哪里、做什么，她都要干涉。

担心儿子营养不够，每天逼他喝够定量的汤；有事没事就打电话，随时了解儿子的行踪；和儿子之间毫无隐私可言，常常翻儿子的手机、进儿子的房间、拆儿子的快递……

更为奇葩的是，她积极给儿子相亲，给儿子硬推对象，又匆忙把他们拆散。

有次，她相中了徐清风的同事林洁，就威逼利诱他们交往。可当徐清风开始接纳林洁、关心林洁后，她心里却酸了，她觉得儿子不需要自己了。

于是，她开始花式作妖，极力阻止徐清风和林洁独处。

更是在得知林洁有了家里的钥匙后，当场“炸裂”和林洁大吵，甚至以报警相威胁，把林洁赶出了家门。

任徐清风怎么反抗都没用，一句“妈妈是为了你好”，就堵死了所有的出路。

徐清风被逼得自暴自弃地说：“我放弃谈恋爱，放弃结婚，行了吧？”

看着这个30多岁的大男人，哭得像个孩子一样，



我的内心也跟着颤抖。

把自己置于“君王”的位置，肆意拨弄孩子的人生，这种用“爱”绑架、入侵孩子的父母，归根到底，太以自我为中心，太需要让孩子来满足自己。

徐妈妈为儿子付出一切，不过是为了满足自己内心的需求——“我想当个好妈妈”。在她的认知里，好妈妈就要全方位关心儿子，好妈妈就是儿子无法离开的妈妈。儿子的任何差池以及不需要，都是不能容忍的。

爱，成了父母利用孩子的工具。

孩子，成了满足父母需求的牺牲品。

这样的爱，何其自私。

## 03 真正的爱是放开， 而非握紧

教育专家尹建莉在《自由的孩子最自觉》一书中写道：“母爱不是对孩子恒久的占有，而是一场得体的退出。”

那么，我们应当如何“撤退”，实现得体的爱呢？

要回归自我，重建平等愉悦的亲子关系。

我们总以为对孩子上一百个心，孩子就会成长得更好。殊不知，孩子是我们生命的惊喜，却不是我们生命的全部。除了关爱孩子，我们更应将精力放回自己身上，过好自己的生活。

平时可以多花时间去做一些能提升自己，或是能取悦自己的事，比如看书学习考证，发展健身、画画、种花等兴趣爱好。把时间过充实了，内心也就充满爱了。



这样，不仅能减少孩子的窒息感，把自己放在与孩子平等的位置成长，更能给孩子做好榜样，让孩子知道：好的人生是可以达到的。

就像杨紫在《许愿》最后说的：“妈妈，我很爱很爱你，我知道你也很爱很爱我，但你对我的最大的爱，应该是爱你自己。”

第二点，是反主为客，让孩子成为自己的主人。

为人父母，我们总是不自觉的想要凌驾于孩子之上，替他们做我们认为最好的决定，走我们认为最佳的路。

然而，孩子生命的主体是他自己，能决定他未来的也应是他自己。

所以，在与孩子互动时，少以“我”为主体来思考问题，少用“我”做主语和孩子讲话。而是反主为客，多询问孩子的意见，多用“你”字开头和孩子对话，把主动权和选择权还给孩子。

比如日常生活中，少说“我是为你好”“听我的，我比你更有经验”“我是你妈，我能害你吗？”而是多说“你怎么看”“你觉得应该怎么办”“你这么肯定有你的理由”……

我们还应将选择权和主动权交还给孩子。请相信，鱼儿会游泳，鸟儿会飞翔，我们的孩子也会为自己负责，做出最合适的决定。

“二十码法则”，是美国家庭教育的一条重要法则。父母应在距离上同孩子保持20码，大约为18米的距离。

但20码也只是个象征性的距离，真正的距离应刻在我们心里，时刻提醒我们不要越界。

比如，不24小时粘着孩子，不事事追问，不翻看孩子的东西，不随便进孩子的房间，不随意干涉孩子交友……

有人说：“科学的界限就像地平线一样，你越接近它，它挪得越远。”

亲子间的界限亦如此，你越入侵，孩子就逃得越远。

给孩子适当的自由空间，保持界限，孩子的心反而离我们更近。

哲学家周国平在《宝贝，宝贝》一书中说：“一个生命投胎到一个人家，把一对男女认作父母，这是相遇。”

我们和孩子，只是在茫茫人海中相遇了。孩子是我们生出来的，但绝不是属于我们的。他有他独特的人生，若强行捆绑，只会互添伤害。

我们若真的爱孩子，就让他做自己的主人，飞往自己的蓝天，让他明白：我是爱你的，你是自由的。

惟有如此，爱才纯粹。

