

被母亲“控制”的16岁人生： 爱和耳光

倾诉/晓雯 文/小清

我今年16岁，已经是高中生了。可是，因为我在高温天回家没马上去洗澡，就被我妈扇了两个耳光。而这不过是妈妈对待我的日常行为之一。

这个夏天，南方持续高温，新闻报道说我所在的城市正经历62年来最热的一个夏天。前几天，我跟闺蜜去外面做社会实践活动，又热又累，一回家洗完脸就想躺下先睡一会儿。快睡着的时候，耳边突然炸起了我妈妈的声音：“你怎么不洗澡就睡觉！”

我迷迷糊糊地说：“妈，今天太累了，明天洗好吗？”

她高声尖叫道：“今天多少度你知不知道？40多摄氏度，你在外面一天回来不洗澡，女孩子怎么可以这么脏？”

我实在是太累了，不想跟她争辩，就翻过身去不想理她。

她在我身边站了一会，看我没有反应，突然一把把我从床上拉起来，吼道：“我的话，你也不听了是吧，你给我滚出去！”

困意生生被打断，我也恼了，猛地一甩她的手：“不洗澡又不会死！”

话音还未落，“啪啪”两记耳光已经扇到了我脸上。她边打边骂我：“翅膀长硬了是吧，反了你。”

爸爸听到声响后赶紧跑来拦住我妈，把她拉回去后，我听到我妈还打了爸爸两下，“都是你把她惯的，连我的话都不听了……”

最后，我捧着火辣辣的脸，委屈地边流泪边默默洗了澡。

我不知道别人的妈妈为什么都那么温柔，而我的妈妈却这么霸道强势。从小到大，我无时无刻不生活在我妈的绝对控制之下。大到要考什么学校、学什么专业，小到在家里一不小心掉个什么东西在地上，被我妈看见了，当我准备弯腰捡起那个东西时，我妈妈都要抢先一步责骂我：“还不快把东西捡起来。”

事无大小，事事指挥，事事掌控。我已经感到崩溃了。有时候，我甚至会产生幻听，就算妈妈不在身边，也仿佛能听见她对我的各种指挥和教导。妈妈的声音就好像已经成为了我大脑里的一个发声，时刻掌控着我的生活。而在我的内心，其实是有自己的想法和观点的。但每次我准备表达的时候，都感觉脑子里有两个声音在吵架，很矛盾，让我不知道该怎么办才好。

我也不能说妈妈是不爱我，我们家经济条件不太好，偶尔买的排骨、牛肉，她和爸爸从不吃一口，都留给我吃；我上高中寄宿后，她担心学校伙食不好，每个周末都会和我爸从家里带一些好吃的给我送来；为了送我上收费不菲的才艺班，她还打好几份工……

所以，她对我的好和控制，随着年龄的增长，让我内心对她产生了非常复杂的感情，我不能说不爱我的妈妈，可我又无法忍受她无所不在的控制，我很痛苦，不知道该如何是好？



扫一扫，
看更多精彩故事

“爱”和“控制” 是一对孪生姊妹

晓雯：

你好！

因为太累了，你一个晚上没洗澡，就被母亲从床上一把拉了起来，还被她扇了两个耳光，我能感受到你内心所受到的伤害。之后，你并没有和母亲对抗下去，而是选择了服从母亲。只是表面的服从之下，是你既想反抗，又不敢反抗，这是既爱母亲又怨母亲的复杂心态。

16岁的你正处于青春叛逆期。所谓“青春没有叛逆，孩子就没有成长”，青春叛逆的本质，就是成长。只不过，每个孩子叛逆的形式会不一样，叛逆的强度也不一样。表面上，你的叛逆比较轻微，你是属于比较“乖”的孩子，但这是以你的过分压抑为代价换来的。这种过分的压抑，不仅对你的心理健康不利（你已经有了偶发的幻听，这是心理健康亮起的红灯，必须高度重视），而且对你的自我成长也非常不利。

所以，你和母亲相处时要学会“适度的叛逆”。

首先，你要学会分辨“爱”和“控制”。“爱”和“控制”是一对孪生姊妹，常常很难分辨，但又有本质的不同：“爱”在意的是对方的感受，而“控制”在意的是自己的感受。当然，人际交往中，每个人都会有一定的控制欲，只要控制欲在一定范围内，都是正常的。如果父母的控制欲过于强烈，做子女的就学会说“NO”！

其次，你要学会与家庭成员（主要是母亲）保持适当的心理距离，不让她侵犯自己的“心理边界”。在家庭中，青春期的孩子要有自己的独立空间，比如父母不要随便进入孩子的房间，孩子的隐私要得到父母充分的尊重和保护等。如果在家庭中，你一直都无法守住自己的“心理边界”，那么，高中住校，大学到外地读书，参加工作离家有一定的距离，都属于用“空间距离”换“心理距离”，用“地理边界”换“心理边界”的无奈之举。

最后，你要学会灵活坚持原则。什么事情要坚持原则？关系到自己的兴趣、爱好、理想追求的事情，都属于原则性的事情，你要学会表达自己的想法和保留个性。当然，母亲是过来人，她的人生经验对你有很大的借鉴价值，所以，你也要在坚持原则的同时，虚心接受母亲某些好的建议，而委婉拒绝母亲的不合理的建议。哪些事情可以不坚持己见？比如，一些生活小事，总之，你已经长大了，适当的时候，不妨和母亲深度交流一番，把你的心里话告诉她，母女连心，希望母亲能改变，先要让她听见呀。



情感专家：肖军
心理、婚恋咨询师，
著有《婚恋中的情
商训练法则》等

问：被男生说过很丑，从此自卑不敢恋爱怎么办？

我高中的时候，有次课间和同学嬉闹打闹，一个油头厚发的男生突然对我说：“哇，你脸好大啊，怎么这么丑！”谁能想到这句话竟成了我一生的诅咒，从此，我不敢再把头发扎起，把脸庞亮出来见人，更不敢拍照。后来遇到喜欢的男生，我也不敢表白。如果，偶然有异性注意到我，我第一反应也是把头低下去，害怕他看到我的脸。闺蜜说我不太自卑，自信的女人最美丽，可我始终没办法突破心理的障碍。

答：青春期遇到的伤害，就像原生家庭带来的影响一样，它是埋在心底的一根刺，总会隐隐作痛。虽然大人常常告诫我们，被人嘲笑、辱骂时，走开就是最好的姿态，我却并不认同。沉默和隐忍也许能换来一时平静，却是以委屈自己为代价。巧妙的反击也是一种姿态还更有态度啊。比如，如果人家说你丑，你可以反击，“关你什么事，那是你没眼光”……这样怼回去是不是比生闷气强。我们不要随意伤害别人，但保护自己不再被别人伤害也很重要。所以，当你换成这种姿态去做人处事时，会不会有助于你更潇洒的面对人生呢？

问：不点赞女朋友的朋友圈，难道也算一种错？

前几天，女朋友跟我吵架了，吵架的缘由是质问我为啥从不点赞她的朋友圈？我说我们天天在一起，你发的那些照片还是我拍的，有什么好点赞的呀。女朋友就气呼呼地说，我一点都不在意她，故意在朋友圈和她保持界限，是不是别有目的等等。我觉得莫名其妙，未必朋友圈点个赞，比我们的生活还重要？而且，我觉得每天都在一起的人，还互相去捧，感觉还挺尬的。但女朋友却理解不了，非说是我的错。

答：两性相处中，不论两人感情发展到什么阶段，女生永远都喜欢被关心，无论用多俗套的方式，这就是女人。你女朋友其实在意的不是你点不点赞，而是你是不是一直有在关心她。所以，不论两人关系有多亲密了，女生也还是乐此不疲地希望你每天问她，在干嘛？吃了啥？但男生就不一样，热恋期的很多浪漫行为，到了平淡期，男生就觉得没必要做了。其实，有时候这些看似毫无意义的小细节，也是保持恋爱幸福感的秘密。

我是情感编辑小清。如果你
有情感困惑需要倾诉和交流，欢
迎投信到邮箱 65252775@qq.com，
或登录“今日女报”官方微博，
将你的故事或困惑告诉我。

