

原生家庭影响大学生心理健康及应对策略

万旋

江西中医药高等专科学校

摘要：不健康的原生家庭影响着孩子的一生，他们要不不会爱，要么以爱为名把有毒的观念、规则、情绪、控制灌输给孩子。孩子从小耳濡目染的全盘吸收，承受着他们原本承受不了的压力，造成了心理问题，这些有毒的家庭模式会无意识的代代相传。本文主要是分析了问题家庭的类型，如何影响孩子的心理，如果构建健康的家庭，如何让原生家庭的伤害不再延续。

关键词：心理；原生家庭；爱；听话

【DOI】10.12252/j.issn.2096-627X.2023.07.007

前言

家是一个人的温暖港湾，是心灵休憩的地方，是孩子认识世界的第一站。但对有一些孩子来说家仅仅是一个空空的房子，是让人窒息的地方。父母将自己的理想、需求、情绪、苛责给孩子，将生活中的压力、家庭矛盾过早的给孩子。没有不爱孩子的父母让家庭伤害合理化。然而家庭中有很多父母不懂什么是爱，婚姻中冲突不断，家庭相处的模式中是控制、忽略、愤怒、抱怨。家庭中的爱凝固了，孩子也不知道什么是爱。冷漠的父母会培养出一个讨好的孩子，以牺牲自己来获得关注，获得爱。《涉过愤怒的海》娜娜童年和爸爸生活，爸爸给他的爱是粗暴的、梳理的，而不是温柔、安全、周到。溺爱的家庭看似给予了满满地爱，其实是在过度满足自己童年缺失的东西，转移到孩子身上，让孩子依赖自己，满足自己被需要的心理，而没有看到这种有毒的爱会让孩子失去了自我成长的机会，问题的孩子来源于有毒的家庭。

当某个家庭成员做错事，其他人不会无条件原谅占67.08%；家庭成员之间讲话不注意避免伤害对方的感情占32.92%；产生矛盾时，某个家庭成员会经常妥协54.17%；57%学生认为自己要为父母的情绪负责；40%学生曾因父母感情问题或身体问题而情绪低迷；62%的学生害怕大家了解真实的自己后不喜欢自己。通过调查问卷得出，在校大学生心理状态深受原生家庭影响。

一、什么样的家庭会造成孩子心理问题。

（一）父母将负面情绪哭诉给孩子

家庭核心单位是情绪，常常充满了纷争。夫妻之间产生了矛盾，两个人如果不成熟，常常将冲突扩散给第三者。第一种情况，把冲突转移到孩子身上，对孩子发火，孩子会认为父母吵架是因为自己的错，看到哭泣的母亲愤怒的父亲，一些孩子默默忍受，谨小慎微地生活在这个家庭，或者根本不想呆在家里，常常表现是上网、打架。第二种情况是冲突中的一方尝试获得孩子的支持来否定另一方。举个例子，夫妻吵架，母亲对丈夫产生憎恨、愤怒、委屈、伤心等情绪，有意识或无意识地向孩子倾诉，让孩子对父亲产生同样的情绪，甚至更加强烈，因为除了自己的情绪外，还叠加了母亲的情绪。孩子受妈妈的影响，孩子会认为一切都是爸爸的错，都是他害的！对父亲的情绪，基本上是为母亲讨债。进而不尊重父亲、不接受父亲等。这样就断了与父亲的亲子连接，内心空虚，同时另一面又非常需要父亲，一直活在自己内在的争斗之中。有些父母总喜欢在孩子面对吐苦水，“我都是为你好，你怎么不挺好”、“你的爸爸就是一个自私的人，妈妈一个人承担家里的一切事情”，让孩子产生愧疚感。抱怨型母亲的孩子会无意中复制母亲的仇恨，代替母亲去抱怨他人，从而表达对母亲的忠诚。工作的压力、生活的繁琐、竞争的激烈，往往让很多父母焦头烂额，回到家里发泄自己的情绪。^[1]

（二）父母将有毒的观念控制着孩子

孩子小的时候对父母的观点像海绵吸水一般，完全不加选择的吸收，他们倾听父母的言谈，观察父母的

举止，因为他们接触不到家庭以外的观点。有毒的父母对孩子持有的观点一般是利己的观念，例如：孩子就该听父母的话；无论父母怎么样都是为你好；孩子不需是为你好；沉默是金，不需要沟通；不可以和不同信仰的人在一起；家里很穷，你花的是父母的血汗钱，你就是欠父母的；女人要靠男人养；哭是错的；不考上大学就没有出路等等，不幸的是孩子涉世未深，还不能分辨那些价值观是对的，哪些是错的，他们带着父母给的扭曲的价值。还有一些观念是行为中体现了，不是说出来，例如丈夫对待妻子的方式、家庭重男轻女的思想。

（三）过分懂事在家庭中被忽视的孩子

过早承担父母功能的孩子很容易出现人格和心理活动的失衡很多时候，孩子太乖或太懂事就是在承担不属于自己的任务，母亲长期处于忧伤中、父母关系不和、家庭贫困等情况下，孩子很容易出现“亲职化”，即未成年的孩子承担了家庭中本该父母承担的任务。如果父母的心理发展水平较低，无法处理自身或关系中的冲突时，家庭中的压力通常就会转嫁至权力等级较低的孩子身上。这种关系下的孩子通常压抑、自卑、退缩，成长过程中应对困难和挫折的适应性能力也会下降。孩子不过是个孩子，却常常被本应由父母来承担的重任压得喘不过气。迫于家庭的压力，成长得太早太快，也因此被剥夺了正常的童年生活。在小伙伴们出去打球的时候，乖巧的孩子却要待在家，代替父母履行家长的职责。为了让家有个家的样子，他不得不变身为“小大人”，没有时间玩耍，也无法摆脱忧虑。既然自己的需求得不到回应，便学着干脆否认自己有需求这回事，以此来对抗孤独感和情感缺失。

案例：小文是家里老大，下面还有弟弟、妹妹。重男轻女的妈妈和爸爸一直对她有点视而不见，但对其他孩子都堪称溺爱。在这个家庭中，文文很小就变得极其懂事，生炉子、买菜、择菜、做饭和打扫卫生等家务成了她的例行工作，而妹妹和弟弟从来都不必做这些。她变得这么勤快，部分原因是父母希望她这么做，而主要原因则是文文自己的选择，她只有通过迎合的方式，才

能获得父母一点可怜的关注。后来，她的恋爱关系模式有问题。男人一开始追求她时，她会对他们毫不客气，而一旦她接受一个男人后，就变得过于容忍，不管那个男人多么过分，她都会视而不见。既然她童年时与父母的关系是极力讨好父母，那么她现在谈恋爱时也一样是极力讨好男友。所以她的奉献行为让男友产生很大的歉疚感。于是，她的男友会对她产生莫名其妙的愤怒并不由得会疏远她。

（四）溺爱，温柔的陷阱

童年的经历告诉他，他是弱小的，做不了什么，要做什么，他必须依靠父母的帮助。但是，父母可以替他交朋友吗？不可以！父母可以替他学习吗？不可以！父母可以替他恋爱吗？更不可以！于是，这个孩子会产生深深的受挫感。

案例：妮妮是在校二年级的学生，由于打呼噜影响室友休息，个人卫生不注重，不善于处理人际关系，所有的室友都排挤她。妮妮每天和爸爸通话2-3个小时，室友认为她很奇怪，这么大的人爸爸还叫她宝宝，不想搭理她。妮妮每天晚上震天响的呼噜声把室友震醒，为了维持室友关系，妮妮同意在她打呼噜的时候室友将她叫醒。但是当室友将她叫醒，她又会像个刺猬一样儿去责怪对方。最后由于睡眠不足，她神情恍惚，从一楼跳下去，由于身体较胖，身体多处骨折。在医院，父亲把受伤的女儿当宝宝一样对待，任由着她任性，在医院嘶喊，大声讲话，指挥着爸爸。孩子也没有后悔自己跳下去弄伤自己。事后半年后，妮妮还在班级群里要求室友给她一个道歉，认为室友伤害了她。

二、营造健康家庭的方法

（一）家庭成员界限清晰，不纠缠

1. 父母首先要将孩子看作孩子，将自己看作成年人。在孩子面前，如果你有情绪化的非理性部分，尽可能选择在与其它成年人（例如伴侣、父母、朋友等）的互动中去分享，而不要将孩子当作成年人，让他来替你分担忧愁他还没有这个能力。他们有权在童年时期嬉戏玩闹，率性而为，并且不必担心因此受到责怪。当然，

随着孩子渐渐长大，父母也会让他们分担一些家务并承担一部分责任，但这些绝不能以牺牲童年生活为代价。孩子从一出生就与母亲的情感连接在一起，母亲情绪低落，孩子情绪低落。孩子要学会用理智的爱来爱父母，父母的情绪、家庭中的问题不是你的错。你不必去承受父母的痛苦，你要顺应着自己生命去成长，去感受生命的馈赠，大自然的馈赠。

（二）构建和谐的夫妻关系

其中较丈夫更容易出现心理压力，夫妻之间要增加沟通，促进关系和谐。^[3]孩子看到父母关系和谐，孩子才会没有心理负担，开开心心的做一个孩子。著名心理学家说过：“结婚要幸福的话，对于每个人的自我（认同）都是一门亏本生意。”他的意思是，如果两个人在一起的话，必须在自我认同上做出一些改变，也就是说，我们可能要为两个人关系的延续，做出很多调整，包括迁移居住环境，改变行为习惯、认识增强自己的能力、反省更新自己的价值信念、觉察促进自己身份的蜕变等，为了新的关系，跟过去部分的自己告别，这叫作自我的超越。两个人都能自我超越，才能形成共同的部分。家庭要和谐，真正接纳对方更真实的样子，这是一个考验！看到了彼此的不同，愿意互相了解、信赖、支持、自我调整、求同存异，同时双方都愿意发展出一些以前自己还不具备的能力，用来跟对方良好相处，譬如说，情绪处理能力、站在他人角度看问题的能力、表达自己情绪感受的能力、对话及妥协的能力等。

（三）关注孩子的感受

一个人太脆弱，很少是宠出来的，而多是幼时没被看到。^[2]存在等于被感知。美国心理学家莱因如是说。我的感受被你感知到，我才发现自己原来是这般存在着。简单说来，一个人的存在感，来自他的感受被另一个人看到。我们说，一些人有着清晰的自我，他不在于别人的评价；另一些人没有清晰的自我，很在意别人的评价。一个失去自我感受的孩子，会一直被别人影响，不相信自己。给予孩子自主决策的机会是至关重要的，家长们可以与孩子一起参与家庭决策，并让他们有机会发

表自己的意见。每个孩子都需要被关注，而更多家长关注的是孩子的缺点。让孩子感受到自己是被爱的，关注他进步的部分、他的优点，对孩子表达欣赏。尊重孩子的感受，不用勉强他做自己不愿做的事情，接纳孩子的一切，站在他的角度思考他。

（四）适当挫折教育，培养孩子独立性

要尊重一个孩子受挫折的权利，在自然成长中自然会遇到很多挫折，只要大人给孩子自主解决的机会，那么他们会自动培养出高挫折商，提高孩子独立性、自我效能感，自我效能感是心理学家阿尔伯特·班杜拉提出的概念，指一个人对自己是否有能力完成某一行为所进行的推测与判断，这种能力是父母给不了的。鼓励孩子独立完成任务，不仅可以培养他们的责任感和自律性，还可以增强他们的自信心和自尊心。但是不要过度的挫折教育，孩子在学习上、生活上出现了问题，也不去关心，还要打击他，伤害孩子。在理解他的基础上，给予鼓励，给予提供解决方法，帮助他一起战胜困难。

有毒的家庭观念会代代影响。父母都是爱孩子的，但是只有自由的爱、理智的爱、尊重的爱才能浇灌出生命之花。你的孩子，并不是你的孩子；他们是由生命本身的渴望而诞生的孩子；你可以给予他们的是你的爱，而不是你的想法 因为他们有自己的思想；你可以庇护的是他们的身体，而不是他们的灵魂；因为他们的灵魂属于明天，属于你做梦也无法到达的明天。

参考文献

- [1] 刘培毅. 婚姻、家庭与心理健康——对118对年轻知识份子的调查分析[J]. 1991.
- [2] 祖钰棋. 原生家庭对大学生心理健康影响及对策研究[J]. 山海经：教育前沿，2021，000（024）：P. 1-1.
- [3] 方瑾毅. 浅谈原生家庭对大学生心理健康的影响[J]. 劳动保障世界，2020（15）：1.

作者简介：万旋（1990-），女，汉族，高校，研究生学历。