

亲人之间 那些词不达意的交流烦恼

记者 吴璇



在生活中，亲情是最温暖的底色，却也常常被沟通不畅的迷雾所笼罩。我们怀揣着爱与关心，试图靠近我们最亲的人，却常因沟通不畅，在不经意间产生误解和矛盾。本期，让我们从下面几位讲述人的故事中，一起探寻破解沟通不畅的密码。



本版图片均为资料图片

讲述人王博(化名):28岁,在银川打拼的陕北男孩

妈妈那些让人无所适从的诉苦

我来银川打拼好些年了。虽然工作很忙,但我总会抽出时间给陕北老家的父母打电话。

然而,每次跟妈妈通话,她就会开启诉苦模式,不是抱怨家里的水电费又涨了,就是念叨这个月钱不够花。我听着妈妈的抱怨,也觉得妈妈不容易,想着或许能用物质弥补她一下。我提出给她转点钱,让她买点喜欢的东西,或者和朋友出去聚聚。可她每次都态度坚决地拒绝,说自己不缺钱,不需要我操心这些。

可是,如果我没能及时对她的诉苦给予积极回应,没隔几天,七大姑八大姨的电话就会打来。他们总是拐弯抹角地说:“小博啊,你妈一个人操持家里不容易,你可得多关心关心她,要懂得感恩啊。”听到这些话,我心里又无奈又委屈,我在外面辛苦打拼,每个月按时给家里打钱,一有空就打电话问候,到底要怎样做,才算是感恩呢?我真的很想做孝顺儿子,可妈妈这样消极的诉苦,让我觉得特别无力,完全摸不清她到底想要什么。

父母有话
说

讲述人李艾(化名):23岁,初入职场的银川女孩

不理解孩子难处的妈妈

大学毕业后,我在银川一家传媒公司工作。最近因为工作上的事,让我崩溃到了极点。这个月业绩没完成,在公司被领导当众狠批了一顿,我满心都是羞愧与委屈。本想着下班后回家好好睡一觉,把这些不快都抛到脑后,结果刚到家,甲方的电话就追了过来,要求我今晚必须加班修改方案。

我心情低落给妈妈打电话,想在她那里寻求一点安慰。可妈妈听后,却满不在乎地说:“你们年轻人就是太矫情,我们那时候干

活,又苦又累,工资还低,哪有这么多抱怨。”

我一听,心里更难受了,跟她解释时代不一样了,我们现在面临的精神压力真的特别大,工作竞争激烈,心理负担也很重。可妈妈根本听不进去,坚持认为我就是找借口,不能吃苦。本以为妈妈会是我的避风港,没想到在我最需要帮助的时候,她却一点也不理解我。我满心的委屈瞬间化作了深深的失望。其实,我也知道妈妈没法真正帮我些什么,我只是想听她说一句安慰的话而已。

讲述人刘丽(化名):60岁,女儿在西安工作

被孩子疏远的无奈

我女儿在西安的一家公司工作。她从小就独立,什么事都喜欢自己扛着。前段时间,因为公司效益不好,她不幸被裁员了,可这事儿她一直瞒着我。前段时间,偶然从女儿朋友那里听说她被裁员的事情后,我心急如焚,立刻给她打电话,想让她回家住一段时间,别一个人在外面硬撑着。

可我的建议,却被她果断拒绝了。她说不想麻烦我们,宁愿自己在外租房住。我追问她为什么,她只是淡淡地说自己能处理好这件事,让我别操心了。当时我心里特别不是滋味,我是她妈,怎么会觉得她麻烦呢?感觉她现在什么都不愿意跟我说,和我越来越生分。我只是想尽一个母亲的责任,为她分担困难,可她好像根本不需要我。这种被孩子疏远的感觉,让我心里空落落的,特别无奈。

我真的希望孩子能和我敞开心扉。无论是分享快乐,还是寻求帮助,希望孩子都能大大方方地向我倾诉。

讲述人马萍(化名):62岁,女儿在外地工作

对女儿的爱却被当成了束缚

自从女儿一个人离开银川去外地工作后,我这颗心就没踏实过。我总觉得她一个女孩子在外闯荡,身边又没个亲人,实在放心不下。所以我每天都会给她打电话,问她吃了什么,工作顺不顺利,晚上有没有出去玩,还反复叮嘱她晚上别在外面玩得太晚,一定要注意安全。

我叮嘱这些,纯粹是出于对女儿的担心和爱,可她却不理解。有一天,她突然在电话里冲我发火:“妈,我都这么大了,你不能别管我这么多?我感觉自己就像被你操控的木偶,快窒息了,我真的好想逃离!”我当时就愣住了,心里一阵刺痛,委屈得说不出话来。我所做的一切,都是因为在乎她,关心她的安全,怎么就成了控制她呢?我只是希望她能平平安安的,没想到我的爱却给她造成了这么大的压力。我现在真的很迷茫,不知道到底该怎么做才对。

其实女儿不知道,我也不想当一个扫兴的妈妈,我只希望她能换位思考,体谅一下我的焦虑和担心。

心理咨询师的分析

国家三级心理咨询师杨丹认为,首先,文中倾诉者的核心需求是被听见、被理解,而非直接获得解决方案。亲子关系中,过度关注为对方“解决问题”,忽视了给予对方情感支持,可能会引发关系压力。

其次,倾诉者的情绪表达需要被接纳,但对他们的行为干预需谨慎。如果将情绪接纳直接转化为控制性行动,想替对方出头或者限制其自由,反而会破坏两人之间的信任。

在与亲人的沟通交流过程中,需要明确一个原则,即谁求助,谁主导改变。倾听者要支持倾诉者,但不能替代对方解决问题。而某些倾诉隐含深层诉求,如渴望认可、陪伴等,需要倾听者共情,而非表面回应。

同时,健康的沟通需要双方共同学习表达与倾听的技巧,逐步建立彼此适配的互动模式,而非单方面要求对方改变。

心理咨询师建议

在面对子女或父母的倾诉时,可以优先回应对方情感支持,而不是急于给出建议。然后,可以通过提问,确认对方的真实需求。

还需要将情绪情感与事件本身区分开来。情绪情感需要被倾听、被看见、被理解,而不一定要立即解决事件本身。

同时,要注意区分什么是“支持”,什么是“干涉”,尤其是父母担心子女安全时,可以直接向子女表达关心,但不要强制管控。

如果父母和子女双方已经陷入重复的冲突,无法靠自身的能力打破情绪困境,也可以及时寻求专业的心理咨询,借助第三方视角来打破沟通僵局。同时,父母和孩子都要学习积极建立健康的关系,增强自我觉察能力,学会倾听,保持边界感,才能更好地解决冲突。

儿女有话
说