

(为什么变这样)

问题：孩子为什么变成这样呢？（涉及抑郁、情感、家庭、复读问题），请教知友？

题目描述：家庭背景是单亲家庭，是独生女。我一个人含辛茹苦把她养大，为了他没有再找男人，也一直没复婚。家人都对她很好，并没有什么做得对不起她的地方。她的要求只要不过分基本都是满足的，也不舍得让她做家务。孩子高中以前本来是很内向有些自闭的性格，我们让她变得活泼开朗可爱些，她和我们说做到了，和别人都相处的很好。她高中在家里表现也很好让人放心。可是隐瞒了我们很多事，就比如高考完那个暑假她和我们说谈了个男朋友，高中班里的，对她很好，大学还去了一个城市。还给我看他们之间甜蜜的聊天记录，高考完了我并没意见还觉得挺好的。她经常和我说她在高中和别的朋友还有那个男生发生的趣事。这种状态一直持续了很久，一年多想想也没有破绽。可后来一次偶然的机会被我发现不对劲，她见东窗事发直接坦白说自己没有男朋友，之前全部是在演戏，送她礼物是自己花钱买的；聊天是自己的小号发的……一切都是自己自导自演的。我气急了问她为什么这样，她麻木地笑了一下，没有回答，也一直不愿意沟通，和她说这个都被岔开话题。后来我在孩子手机里看到他们之间真实的聊天是她表白被那个男生婉拒了然后卑微地还在求着和他只做普通朋友就可以，一点也没有尊严的（不应该没经过同意就看，但确实没办法了）。说实话，我当时真的很难过。我不知道女儿为什么要这样子。

她大学退学回来检查出重度抑郁，但那时候女儿仍然是开朗乐观的状态的，可我外甥女说孩子眼睛整个是瓷的。医生开的那些药副作用太大了怕把她吃傻了就给她停了。我们当时都觉得她是闲着没什么事情可做。复读期间她每天都打游戏，氪金，我把她的卡上的钱没收了，她耍脾气，经常是一言不合就在家摔东西，拿刀威胁我们妥协于她。之前因为她爸因为她不去复读骂她几句说“因为个破男人就毁了自己的前途”；因为她和男孩相约去旅游“不自爱”（男生并没有同意，两人没出去）她就斗气了，她过生日她爸给的钱也没收还给拉黑了。我们劝她她就摔碗大声扬言要和父亲断绝关系，不留什么余地的。至今父女俩关系紧张。有时看她会无缘无故地傻笑，之前还在家谈笑风生之后就立马变得严肃，谁问她也不说原因。现在我们现在是打不得骂不得了。情绪差的时候能好几天躺床上基本除了吃饭上厕所什么的不下地，谁叫也大门紧闭，好点了能侃侃而谈，还是原来活泼开朗的样子。这些只是大概情况。问题可能特殊不好回答，大家能不能帮我分析一下，孩子是什么情况？不希望她继续这样了。今年还是没考好，本来应该是稳上正规一本但离 211 还差点的水平。又复读了一年，已经高五了。同学里只有她一个人至今还在家里耗着。

我女儿的问题比较大，有些极端，希望这个问题引起更多人关注。有类似困扰或疑惑的也可以写在下面，当个树洞。

到了问“为什么会变成这样”的时候，一般就很难处理了。

这个问题越早问越好。

2-3 岁，是父母观察孩子性格特征、了解孩子善恶特点的时期。

这段时间到 5 岁左右，开始给孩子设立边界、制定规范。基本的礼貌、待人接物、言行禁忌就需要知道了。这是给接下来的社会化做预备。

5 岁以后到青春期这前后好几年的时间，是孩子真正要在社会环境中实践，经历自己性格特征、身份认同、观点喜恶这些东西与周遭环境、与他人、与社会规范碰撞、磨合的阶段。

这个阶段也是小孩出现困惑和问题最多的时候。因为这是 ta 第一次真正去经验社会，去 test out 那些边界，去质疑规范和束缚，有问题、有情绪再正常不过。

父母万万不要否定孩子的感受，当然也不能任其发泄情绪。一方面需要肯定孩子的感受和情绪是正常的现象。另一方面，帮助孩子去 process 这些感受和情绪，帮助孩子理解事情的内在逻辑和前因后果。

这个时候，而不是以后，才要多多询问，“为什么你会这样想呢？”“为什么觉得沮丧呢？”“为什么不喜欢 xxx？”……

趁孩子还愿意和父母说话，多问问，孩子有一天不想说话了，就不要再问了。

接下来就是残酷的青春期。

不过如果在这之前父母做到了以上，让 ta 在青春期之前建立起健康的自我认同，并且对自己和世界、自己和他人的关系抱有一种积极的态度，虽然未必明白所有的关联，但对事情自有其产生和发展机制抱有一些基本的了解和信心，那么度过荷尔蒙爆棚的青春期会容易得多。

反而是到了青春期以后，父母要慢慢放手了，慢慢的不再多问，不再主动积极的给出建议。

一个是孩子越来越有主见，父母能插手的事情越来越少。另一个是孩子将要经历和世界与你自己的经验也越来越不同，你只能给大方向上的指导，具体的建议很可能是和孩子当下的实际脱节的。

但是好在最重要的东西你已经帮助孩子建立了起来，一个是对自我的接纳，另一个是对客观世界的信心。这两样东西可以帮助 ta 在未来的日子里承受和抵抗人生的许多风浪。

---

现在问题来了，如果之前都没建立起来怎么办？

很多父母在 5-10 岁这个阶段是大松心，好不容易交给学校了，解放了。

其实这个时候才更费心。如果父母对孩子第一次经历社会产生的困惑和问题缺乏兴趣，等于是让 ta 自己去经历、去对抗和社会的撞击和矛盾，有一些性格敏感的孩子就会对自己产生怀疑，对世界和他人产生怨恨。

这个状态迟早会出事，就看哪个节点压力骤增、哪个节点遇到挫折，人会一下子垮下来。

到了这个时候，父母再问，ta 怎么变成这样，这就好像一艘巨轮，一直不矫正航线，直到撞上冰山，再要转舵已经来不及了啊。

那怎么办？

我也没有更好的办法，只有一个比较狠的建议，有没有效果不好说，要看各人情况。

这个建议就是，不管 ta。

生活上还是要管，身体上不要有什么缺乏。但心理和行为上，please leave her alone。

——不要再问为什么，不要再让 ta 解释，不要再自己解释，不要再让 ta 做这个做那个。

你就是全然接纳，全然谅解。其他的，需要 ta 自己找到出路。

因为 ta 在客观上已经对你把门关上，虽然这在某种程度上造成了问题本身，但解决问题的钥匙已经不在父母手里了。ta 必须在父母以外找到疗愈自己的途径。

这个说来有些残忍，但事实就是如此。

就好比忘了关冷气造成对方感冒，虽然你有责任，但对方不能通过你获得医治，还是要去喝热水、睡觉、吃维 C 才能好起来。

所以，事已至此，你也不必太自责。你有你要学的功课，孩子有孩子要学的功课。你已经不能再帮 ta 完成 ta 的功课，你现在的功课，就是放手，接纳，谅解。

你把你这边做好，对孩子就是最大的帮助。ta 有此一劫，也未必是坏事。早年负轭，找到解决办法，自己走出来，也许避免了到四十岁再经历坍塌。

所以停止追问吧，接纳和理解 ta 现在的生病和挣扎，在旁边注目和陪伴，就够了。

编辑于 2022-12-18

<https://www.zhihu.com/answer/2806251492>

---

评论区：

Q: 我学生时代属于读书考试还蛮顺利的，再加上比较会看人眼色，所以是旁人眼中乖巧不错的孩子。自己平时会有很多自己的小想法（比如想挣脱却无法摆脱的嫉妒心理——和另一位同学屡次争夺第一名时产生），有些想法爸妈有共识的话就会分享下，没有的话就自己消化。朋友也有，但远没到那个份上

进入大学后不久，新世界的冲击无法融洽我之前的三观，在长期焦虑不安中开始慢慢抑郁。那时候也没和别人沟通我的情况，因为我的问题非要自己走一遭才知道深浅，而且旁人并不一定能理解。工作后抑郁正式爆发，自闭+僵木，力气感觉从身体中抽走，一个人瘫在家里发呆，状态好一点会看看喜欢的东西。

我父母这才知道我的问题。其实如果能瞒过去的话，我情愿一直不让他们知道。知道后他们想帮忙也无处下手，只能找各种我不认同的治疗手段（服药/做祷告/看圣经之类的）。而彼时的我最大的希望是他们不要管我干扰我就好，我没想放弃自己自然会自救的。在自闭僵木的那段时间，我看看答主的文字，结合我自己进入成人社会的经历，以及大学时看到经济历史哲学文学等的书籍，慢慢找到自己的方向和道路。这个过程不可能一蹴而就，中间有过觉得马上就能康复的奢望，也有过对自己是否在加重的怀疑，但还好总体上是在痊愈。

疗愈的漫长时间里，我家人也不是全然没有怨言，他们对我有失望（明明学生时代是别人家的小孩，毕业后却搞到抑郁无法工作），也觉得是不是我过于脆弱/太受娇惯/装病不想工作。但他们也不是不爱我，明明他们刚知道我抑郁时急得大哭，也愁白了头发。只是他们爱的方式难以让我接受罢了

父母生养之恩感激于心，但心灵上无法依赖，暂时渐行渐远也是事实。也许成长就是这个过程，没有品尝过孤寂、委屈、害怕、酸楚后的屹然独立怎么能叫真正的大人呢？抑郁前我认为自己是个莫得感情的孤狼，现在倒发现我渴望的是直抵心灵的认同和陪伴。anyway，生命是自己的，我也要努力过好自己的一生，向光而生，要找到一些同伴“抱团取暖”了。

B: 朋友，祝你在成长中一直幸福下去

Q: 谢谢啦。和父母的关系我最近一直在思考调整，怎样让双方都最大化地舒适和幸福。也许是因为父母目前是最深的羁绊，所以下意识地太沉重太庞大的本不属于父母的期待都放在他们身上，这本身就是不合理的。

父母有父母的角色，同路人有同路人的角色，不能把两种角色混在一起。现在需要做的是多找到一些同路人呀

C: 和两位答主预期的一样

最终症结都归在事业上

---

Q: 我的刚两岁出头，话还不会说。脾气暴起来啥都听不进去，通过破坏私人物品或自残来表达情绪居然都会。。

A: ta 应该不觉得是“破坏”

---