

武志红

<http://wuzhihong.blog.caixin.com>

位置: 博客 > 武志红 > 好孩子为何抑郁：我才8岁，就成了父母的保护神

好孩子为何抑郁：我才8岁，就成了父母的保护神

2020年11月10日 14:13
分类: 生活
阅读: 634
评论: 0

作者 | 武志红

前段时间，我看到这样一个新闻。

在四川一个婚礼上，新娘子四岁的儿子，拿着话筒站在新人面前，哭着对新郎放狠话，说：

如果你敢欺负她，等我长大以后，就收拾你。

小男孩一句话，不仅让新娘子当场哽咽，连场上的大半宾客也感动落泪。

很多网友都评论这位小男孩说，在用最奶的声音放最狠的话，可爱又懂事。

但这件事也一度引起了很多博主讨论，不少人一致认为：

一个四岁的孩子，却在这个年龄，就要去承担如此一种负责任、保护家人的感觉，而且这种懂事还得到这么强烈的追捧，这是值得深思的现象。

对此，我也深感赞同。

实质上，一个尚年幼的孩子，就要像个懂事的小大人一样，去保护家人的这种现象，我们可以称之为：

「亲子关系的倒置」

1

什么叫亲子关系的倒置？

在此，我先讲一件印象特别深刻的事。

博主简介

总访问量: 1328095



武志红

知名的心理专栏作家，著有《为何家会伤人》、《为何越爱越孤独》、《梦知道答案》、《七个心理寓

言》、《心灵的七种兵器》、《解读“疯狂”》、《解读绝望》、《为何爱会伤人》、《身体知道答案》与《活出你的小宇宙》共十部著作，其中《为何家会伤人》已重印18次。
北京大学心理学本科与硕士，师从著名的心理治疗学家钱铭怡教授。
资深心理咨询师，在广州有个人工作室。

以《十诫》、《蓝白红》等影片闻名世界的波兰导演基耶斯洛夫斯基说过：“如果你不懂自己的生活，那我想你也不会明白故事中那些人物的生活，不会明白别人的生活。”我深信自己的文章和我的工作能帮助别人，是因为我一直在锲而不舍地要弄懂自己的生活。

[文章](#)

个人分类

未分类 (621)

文章归档

2020 年十一月 (2)	2020 年九月 (2)
2020 年八月 (4)	2020 年七月 (3)
2020 年六月 (2)	2020 年五月 (1)
2020 年四月 (1)	2020 年三月 (8)
2020 年二月 (20)	2020 年一月 (16)
2019 年十二月 (10)	2019 年十一月 (7)
2019 年十月 (6)	2019 年九月 (8)
2019 年八月 (9)	2019 年七月 (5)
2019 年六月 (9)	2019 年五月 (11)
2019 年四月 (12)	2019 年三月 (15)
2019 年二月 (10)	2019 年一月 (11)
2018 年十二月 (3)	2018 年十一月 (12)
2018 年十月 (19)	2018 年九月 (17)
2018 年八月 (12)	2018 年七月 (5)
2018 年六月 (4)	2018 年四月 (4)
2018 年三月 (3)	2018 年二月 (11)
2018 年一月 (5)	2017 年十二月 (1)
2017 年十一月 (4)	2017 年九月 (3)
2017 年八月 (4)	2017 年七月 (3)
2017 年六月 (2)	2017 年三月 (5)
2017 年二月 (8)	2017 年一月 (7)
2016 年十二月 (6)	2016 年十一月 (6)
2016 年十月 (6)	2016 年九月 (9)
2016 年八月 (7)	2016 年七月 (4)

很多年前，我在广州电视台参加某个节目。

在节目过程中，一位小男孩的妈妈，她的发言引起了一片轰动。

这是一位明显情绪化的母亲，她拼命地跟大家讲，我儿子虽然才八岁，但对我特别好。

而当主持人问，孩子对她怎样一个好法时，这位妈妈一口气就列举了以下三点。

① 无论她做什么，孩子永远都能够理解她。

② 孩子一直都会奋不顾身保护她。

③ 自己的所有痛苦，都可以向孩子诉说，并且孩子总是能接住她。

当这位妈妈把儿子夸奖完后，现场上的很多妈妈，都在猛烈地鼓掌，掌声也非常的真诚。

但在阵阵掌声中，我看到的却是这样一幕：

一边是有八岁孩子的妈妈，非常情绪化；

另一边是八岁的小男孩，体型很单薄，但脸上显然透露出过于懂事的神态。

这样的对比，不仅让我非常心疼这个小男孩，还产生了一种非常强烈的感觉——

男孩和他妈妈的角色，明显颠倒过来了。

这种现象，其实就是亲子关系的倒置。

即在一个家庭里，父母变成了孩子，孩子变成了父母，或者说父母变成了小孩，小孩变成了大人。

就好像这一对母子。

8岁的儿子永远都在理解妈妈的一切，永远都要承接妈妈向自己吐露的任何痛苦。

甚至他还成为了妈妈的保护神，不得不负起本不该他这个年纪要负的责任。

要知道，八岁孩子的注意力，本不止于此，而今却要如此全身心去关注母亲，付出的代价就是：

他被迫压抑了本能的童年状态。

2016 年六月 (10)	2016 年五月 (7)
2016 年四月 (9)	2016 年三月 (21)
2016 年二月 (5)	2016 年一月 (18)
2015 年十二月 (33)	2015 年十一月 (5)
2015 年十月 (5)	2015 年九月 (6)
2015 年八月 (4)	2015 年七月 (3)
2015 年六月 (8)	2015 年五月 (7)
2015 年四月 (10)	2015 年三月 (7)
2015 年一月 (5)	2014 年十二月 (2)
2014 年十一月 (2)	2014 年八月 (3)
2014 年七月 (7)	2014 年六月 (6)
2014 年五月 (9)	2014 年四月 (3)
2014 年三月 (1)	2014 年二月 (3)
2014 年一月 (4)	2013 年十二月 (3)
2013 年十一月 (3)	2013 年十月 (2)
2013 年九月 (1)	2013 年七月 (1)
2013 年六月 (4)	2013 年五月 (9)
2013 年四月 (5)	2013 年三月 (16)
2013 年二月 (8)	2013 年一月 (16)
2012 年十二月 (8)	

最新文章

李雪琴：不喜欢我的人，我也不喜欢你们	2020-11-13
好孩子为何抑郁：我才8岁，就成了父母的保护神	2020-11-10
高情商何炅终于翻脸：对不起，这次我无法共情你	2020-09-27
“流行性疲惫”的人，内心都有一个不敢被爱的自己	2020-09-09
吃苦27年的宋小女，为何看起来还那么“甜”？	2020-08-17

最新评论

随心随风1229 在 高情商何炅终于翻脸：对不起，这次我无法共情你	2020-09-27
剧本而已，还分析得头头是道，唉	

财新网友aJMK3r 在 吃苦27年的宋小女，为何看起来还那么“甜”？	2020-08-17
唯有爱能唤醒爱	

向阳ogq 在 看到我幸福，我妈很失望：伪挫折教育，是给孩子的毒药	2019-04-21
首先，孩子是否需要挫折教育？我儿子看了武大师的文章就说：武大师的观点非常对，挫折教育是饮鸩止渴。什么是足够的爱？宠孩子就算足够的爱吗？	

davidlizhen001 在 《三十而已》大结局被骂惨，我却看到了女性的破局之路	2020-08-11
不论中外，婚姻稳定都是镜中花，水中月，是不是追求婚姻稳定，本身就是过于奢侈？违背了人性？国外家庭教育，女性独立，男性蓝领也能接受教授女性伴侣。可是一样各种双方出轨。。。多数情况下，大家都想过结婚，可是都有过出轨的冲动。。。不论古今中外。。。是不是追求稳定婚姻本身就是个人类社会学Bug？	



2

那么，为什么会出现孩子成为父母的父母、变成了父母的保护神这种现象呢？

在这，我想具体提出两个原因。

首先，亲子关系的倒置，其实涉及到一个权力的问题。

在中国的很多家庭，经常会出现这样一种情形，谁权力大，谁就可以肆无忌惮地发脾气。

但很明显，孩子的力量通常最小。

而又加上我们社会崇尚听话文化，所以孩子在小时候不仅没有权力，还必须乖巧懂事，把自己的攻击性都收敛起来。

因此，就会造成这样的现象，一些家庭的小孩，往往是个懂事的小大人。

我记得后来跟前面提到的那位女士谈话时，就发现了原来在她的家里，一直都存在这样一种现象：

家里的每个人是孩子时，都是懂事的小大人。

这位女士在小时候，也是一个懂事乖巧的孩子。

可以说，这简直就是很多家庭的写照：

年龄越大，力量越大，权力越大，越肆无忌惮；

年龄越小，力量越小，权力越小，越依头顺尾。

财新网友XE41tH 在 亲手把两个孩子养成“废物”后，她写下了这部悔过书 2020-07-16
太喜欢你了，文章写的太好了。

天凉秋好 在 一个不敢犯错的人，是没有前途的 2020-06-22
打破“顺从的代际传承”，需要有人站出来说“不”。我就是那个从首尾相连不停转圈的毛毛虫中主动断开连接的那一环。当我真正理解了“攻击性就是生命力”，我的人生从此豁然开朗。

东东枪450 在 走出豪门的刘敏涛：感谢37岁那一夜的绝望，让我44岁活成最舒服的自己 2020-05-12
这篇文章有毒。

TracyFiddlesticks 在 为什么有些人越好心，越不受欢迎？ 2020-03-29
非常感谢老师指点

nicholasure 在 为什么有些人越好心，越不受欢迎？ 2020-03-29
“过度助人情结”、“过度揽责情结”都要不得。作为老师和家长一定牢记孔老夫子的教诲：“不愤不启，不悱不发。举一隅不以三隅反，则不复也。”（《论语·述而》）

财新网友vgXQ8G 在 为什么有些人越好心，越不受欢迎？ 2020-03-29
受教了，谢谢！

财新网友vgXQ8G 在 永远不要去劝别人跟父母和解 2020-03-19
很赞同你的话！改变一个人太难了，改变自己都不容易。尝试一下，别太执着，看似认命，何尝不是一种豁达。世界上没有两片相同的树叶。强行趋同，真是强扭的瓜---不甜。

财新网友白小黑 在 女性之间的友谊，一直是个复杂的命题 2020-03-12
期待第二季《我的天才女友》

财新网友vQN71F 在 父母在这方面太好，孩子容易受不了 2020-03-03
的确，就像说我

小骗子_ 在 “再闷两星期，把病毒闷死”：关于疫情的3种结局，他为什么敢说？ 2020-02-08
是啊，焦虑和恐慌大多数还是源于未知。现在大家都在说有担当，但是真正能做到有见识有格局有担当的领导能有多少。

yodobashi 在 韩国日本疫情蔓延，令人担心的局面出现了 2020-02-26
不要过度紧张甚至惊慌。日本的对策虽然比较佛系，但是毕竟根据各项数字表明，此次病毒的传染力比流感稍高，比SARS要弱，而且很多人是没有症状的。比如邮轮上感染的人之中，超过一半是没有症状的，也就是一点事都没有。邮轮上的乘客是从2月4日开始隔离的，至今已经22天，目前仍在日本的感染者705人，这其中重症一共才36人，而且都是年纪很大的有基础疾病患者，足可见日本医疗系统完全应付得来。而且日本人有很好的卫生习惯，消毒

其次，父母只允许自己表达负能量，而孩子只能表达正能量，也是造成亲子关系倒置的一个原因。

太多人有过这样一种感觉：

从小到大，父母对自己没有过一句夸奖，永远都是批评。

其实，这就是父母一直向孩子表达负能量。

我想起一位来访者，他讲自己做过一系列可怕的梦，大都和厕所以及粪便有关，其中有个经典的梦是这样的——

他和妈妈在家里，房子里到处是粪便，妈妈坐在马桶上，对着他滔滔不绝，不断跟他诉说对人生的不满，对周围所有人的不满。

对这位来访者来讲，这个梦的基本隐喻就是：

妈妈无所顾忌地向他释放负面情绪，导致他心里没有一点干净的空间，充满了妈妈的坏情绪。

如此一来，妈妈就像个爱哭爱闹的小孩，而他的坏情绪却无处表达，也没人承接，完全被压抑起来，看起来就像个不动声色的成年人。

3

然而，如果总是孩子在容纳父母的坏情绪，小小年纪就成了懂事容忍的成年人，其造成的影响和危害，不容小觑。

这样的孩子，成长路上可能会遇到以下几个问题。

① 总是以大人的感受为中心，容易失去自己的感觉。

如果孩子在很幼小时就发现，自己只能围着父母的感受转，而当有自己的感受时，可能会遭到训斥和破坏。

这种情形下，就算父母没有明确强烈要求，孩子可能也会出于恐惧，依旧围着他们转，不能够安心待在自己的世界里。

并且，他还会觉得这个世界非常的沉重。

水随处可见，大部分超市和办公楼都免费提供消毒酒精，饭馆厨房也一直用消毒酒精洗手，人与人见面从不握手都是鞠躬。日本最脆弱的是电车系统，乘客实在太多，但是现在很多大公司已经开始让一半人以上在家办公，错峰办公，尽量减少被感染的机会。一个感染力比流感还强的病毒，是不可能完全消失的，正如很多医学专家所说这个病毒很可能一直伴随人类存在下去，所以人类要想办法怎么与它共存，把危害降到最低，而不是想法彻底把自己跟社会隔绝，因为那根本不可能，如果真的很多人被感染，也要保证让重症者能够得到及时的医治，使医疗系统不至于崩溃导致其他本该得到治疗的其他疾病患者失去治疗的机会。

在他心里，也许背负着一个沉重的母亲，也许背负着一个沉重的父母，甚至背负着整个沉重的家庭。

跟这样的小大人打交道时，会深刻感到：

他们本能地总以别人的感受为中心，甚至当别人的感觉和自己的感觉发生冲突时，会第一时间就放弃自己的感觉。

这样一来，就会导致他们对别人的感觉，比对自己的感觉还要敏感。

这也是形成中国式好人的原因之一。

② 轻易形成“我真差”的自我定位，陷入抑郁、无助之中。

年幼的孩子，有时会分不清想象和现实，无法估计自己能力的高低。

而如果父母总给孩子传递这种感觉：我有一个重大的问题，需要你帮助我，需要你帮我化解。

作为尚未具备现实检验能力的孩子，当然会觉得义不容辞，觉得我一定尽全力去帮你。

但成年人的大问题，塞到孩子的幼小心灵中，会导致这种情况：

孩子毕竟是孩子，当他们的确做不到时，可能会产生一种“我什么都做不了，我真差”的感觉，陷入到无助和自责的情绪中。

甚至，孩子自身的容器功能也可能被撑破，无法消化自己需要面对的一些问题，比如说学业压力。

③ 从小成为妈妈的虚假伴侣，长大后很难进入亲密关系。

在一些家庭里，男孩可能会感知到，在妈妈的眼里，自己比父亲重要。

这也许会让他们觉得自己比父亲厉害，有一种骄傲感，但其实也会导致一个问题：

成为妈妈的虚假伴侣，就失去了自己的真正角色，也失去了自己作为孩子的稚气。

我有位男性来访者，在他很小的时候，和妈妈紧密连在一起，可以说是到了共生的程度。

甚至后来他就深切感到，自己其实是被妈妈当成丈夫来对待。

原来妈妈是想支配自己的丈夫，但已是成年人的丈夫，很轻易就逃离了难缠的她，导致她缠丈夫而不得，只能转过身来缠自己幼小的儿子。

但是，这位来访者在很小的时候，就深知自己是一个劣质的替代品，这让他非常难受。

甚至，这还会严重影响到他以后的亲密关系。

4

在上文，我具体分析了亲子关系的倒置形成的原因以及危害。

按理说，家是温暖的港湾。

即在一个家庭里，大家是重情感的，无论是父母还是孩子，大家都感到有一种基本平等的感觉，这才是好的亲子关系。

当然，对于大多数家庭来讲，这可能有些理想化。

因为对很多父母来讲，自己本身从小就被要求做个懂事的人，从小都是独自承受焦虑和化解负面情绪，怎么可能做到如此尽善尽美呢？

但在此，我还是想提出3个可尝试的方式。

① 我们需要明确清楚，父母是父母，孩子是孩子。

当父母的，如果能在内心澄清这一点，自然会给孩子传递一种感觉：

大人的事情是大人的事情，孩子你做孩子就好了。

甚至，有时候一些问题的确解决得不够好，也依然能做到让孩子明白：

这是大人身上的担子，是大人的焦虑，并不希望你们来帮大人化解。

当尽可能做到这一点，尽可能把大人的责任担负起来时，孩子才能有一个好的空间，去放心地玩耍，去安心地做自己和发展自己。

② 要允许孩子拥有自己的感觉，允许孩子表达负能量。

一个从小只被允许表达正能量的孩子，一个被迫承接父母负能量的孩子，很容易会失去自己的感觉。

就像我前面提到的第一位男性来访者。

自己的感觉完全被妈妈的负面情绪替换了，没有任何自己的情绪显露，像个干枯的人。

而只有允许孩子表达自己的负面情绪，他们才能成长为一个有血有肉的人，而不是一个只会围着别人感觉转的人。

③ 做父母的，尽量去容纳和化解孩子的焦虑。

英国精神分析大师比昂讲过这样一句的话：

关系的实质，是谁制造焦虑，谁容纳焦虑。

弱小的孩子，认知各方面尚未发达，自我也还没完善。

因此，在很多时候，他们只会制造焦虑，但是化解不了自己的焦虑。

比如，一门考试不及格，他们可能就会产生一种挫败感；违反学校规则，他们可能会为要受惩罚这件事感到恐惧。

这时做父母的，可以先给孩子传递一种感觉，你的情绪是被允许的，如果你接不住，你可以找我，我来倾听和承接一些。

如此一来，孩子的情绪一部分流动出来，给到父母一起消化，他自己就会好受一些。

但我们的家庭中，反而常是父母制造焦虑给孩子，但幼小的孩子接不住焦虑，只能挨着。

所以，如果真想爱孩子，请不要向孩子传递太多焦虑，并请容纳化解孩子的焦虑。

这才是一个好的亲子关系。

编辑 | 张罐子

责编 | 五花鹿

作者 | 武志红，资深心理咨询师，得到热门专栏《拥有一个你说了算的人生》作者，著有畅销书《为何家会伤人》、《为何爱会伤人》等，微博：@武志红。现于北上广深杭厦门成都苏州南京青岛10个城市开办了武志红心理咨询中心。

本文原创首发公众号【武志红】

了解抗疫现场，参看财新“万博汇”：