

中国家庭亲情沉重的另一面

*本文为「三联生活周刊」原创内容

德国精神分析协会的精神分析学家克劳斯·考切（Klaus Kocher）指出，根据代际创伤的理论，严重创伤的父母给自己孩子所提供的容器功能是非常有限的，也很难给自己的成长提供一个安全的内部空间。

创伤的父母，由于自己的焦虑、憎恨的情感、对丧失客体的依恋、情感的麻痹以及其他形式的本我退行，导致他们没有足够的情感空间来考虑孩子的需要，并给予情感上的镜映，因此很难对自己的孩子共情。正是这样，父母的创伤通过累积创伤的方式被传递给下一代。对于孩子而言，他们不得不在自己的人格中提供一个内部精神空间来包容父母的创伤以及所有无法承受的情感。

主笔 | 徐菁菁

——维琴尼亚·萨提亚（Virginia Satir）

曾岚和妈妈有半年没见面了。她给我看妈妈负气从她家搬走时发来的最后一条短信，足足有1190个字。曾岚留着它，却没有回复它。看到它时的五味杂陈，她至今仍梳理不清。

那是一个周六，因为6岁女儿的一句话，曾岚和妈妈发生了激烈的争吵。“我爸和孩子之间有点小矛盾，孩子张口顶了我爸一句：姥爷你滚蛋！我妈的第一反应就是厉声指责孩子：你说什么？你赶紧道歉，你说什么呢？”曾岚不乐意了。因为就在这天早上，她听到过父亲和孩子的一次对话。“我爸当时特别生气，就说了孩子一句：那你就滚蛋。所以我知道，孩子的顶嘴完全是出自对长辈的模仿。”她立刻打断母亲：“这事不是孩子的错。”

这场教育分歧随即引爆了埋藏在两代人心里的矛盾。“我的话把我妈激怒了。她说：你们家孩子都是对的，你爸你妈什么都错！她从这个事情开始一直追溯到小时候如何不会说话，有哪些缺点。”

曾岚内心知道自己有欠考虑，她不当一开始和妈妈对立，应该先让孩子道歉。“但我首先想到的只是保护孩子，我不想让我妈继续管教孩子了。你发怒的那种表情，孩子也会模仿，而且她并不太能够分辨出我们的争吵与她有关还是无关，她很可能觉得这就是自己的错。”曾岚不服软，于是妈妈“当时收拾东西就走了”。

读曾岚妈妈的短信，我看到了一位伤透了心的母亲：在女儿家住了7年，尽心竭力帮忙养育孙女，打理家庭事务，却“得不到回报”。母亲伤感地回忆：“你小时候经常和妈妈说：妈妈等我长大了，我挣好多好多的钱给你买漂亮的衣服，给你买好吃的。当时我听了心里特别高兴，总和别人说还是生女儿好。”

母亲认为自己的付出问心无愧：“你小的时候，我们把烦恼留下把快乐给了你，把艰辛留下把幸福给了你，把操劳留下把健康给了你，把痛苦留下把爱给了你，为了让自己的女儿幸福我付出了太多太多。我经常问自己：值吗？”

而归根结底，母亲的伤痛在于一份求之不得的亲密母女关系。她在信息里特意提道：“看到小九带着她的爸爸妈妈去重游结婚去过的地方，我哭了一夜。”



《秋日奏鸣曲》剧照

小九是曾岚从小的同学和玩伴。母亲的心结是长久以来就埋下的。多年以前，曾岚的母亲和小九的母亲同时到学校门口来给孩子送东西。小九见到妈妈，小鸟依人地黏过去，母女俩自然而然地亲昵起来。“我呢，我说：妈，你来了。然后接过东西就走了。”

后来曾岚发现，母亲对这个场景久久难以释怀。“她总会提到这件事。她不和我说，她会跟别人说：你看啊，我闺女就是不会说话，嘴不甜。”多年来，曾岚心里也有个结：母亲为什么不明白，小九能够成为亲昵的女儿，是因为她有个会用同样方式对待她的母亲？

曾岚童年最温暖的记忆是过年过节去姥姥家，一大家子人做一大桌子菜，一大帮孩子一块儿吃饭、放鞭炮，但在所有享受快乐的记忆场景里，她都很难把父母放进去。事实上，家庭给她留下的更多印象是困扰和委屈。

首先是父母之间的关系。“我爸我妈经常吵架，一次我爸拿个暖水瓶，一下子摔到我妈身上，把我妈腿给烫了。我小时候有很多记忆都是他们吵完架，我妈带着我回姥姥家。”

母亲是长女，工作上也是能人，在单位担任经理。父亲是普通的工厂员工，挣的没有母亲多。曾岚觉得，这大概是母亲在家里格外强势，父母关系焦灼的一个原因。从小，母亲就当着曾岚的面抱怨父亲特别“杵窝子”（北京方言，大意是窝里横，外边怂）。那时，父亲和姑姑因为一套房子的归属起了分歧，父亲不想争，“不出头”。这件事情便成了一枚钉子，牢牢嵌入一家三口的生活，随时可能刺痛每一个人。

作为孩子，曾岚逃不过这场成人间的纷扰。“父母吵架的最终结果就是把矛头指向我：你看，最后还是因为你，因为你学习不好，因为你如何如何。最后我总是变成所有不满的出口。”“印象中特别深刻的是，我小时候回家经常会小心翼翼的，因为你不知道家里在发生什么。有一阵，我就认为我是这个家里最令人讨厌的一个人。”



《伯德小姐》剧照

父亲心中的块垒无处纾解，则会选择反反复复向女儿诉说。父亲的诉说让曾岚陷入深深的反感和焦虑：“你跟我说这些，我能怎么样？你说完了之后，我能去改变这些吗？”她不明白，这件事在父亲心里已经成了一个魔咒，“为什么还把这个魔咒放到我心里？”

对于曾岚，母亲也同样处于绝对强势的位置。曾岚知道母亲爱她，

但她“接受不了”母亲爱她的方式。这种爱似乎总是缺少理解和宽容，于是不可避免地走向了幸福的反面。

曾岚深深记得小学5年级的一天，母亲给她买了一件特别漂亮的白色外套。母亲把外套装在塑料袋里，夹在女儿的自行车后座上，母女俩各自骑着一辆车，欢欢喜喜地回家去。谁料走到半路，母亲突然发现曾岚后座上的衣服不见了。“于是就在大马路上，我妈怒火蹭地就上来了，劈头盖脸给了我一顿臭骂，而且嗓门特别大，还说着脏话。”

曾岚不明白，母亲为什么不能意识到显而易见的事实：“主观上，我同样不希望衣服丢了；客观上，衣服不是我夹上的，我骑着车，看不到后面的情况，为什么要在大庭广众之下责骂我？”

工作以后，曾岚才发现自己的学习能力挺强的，新工作很容易上手，但是在漫长的学校生涯里，她却对学习充满了厌倦。她记得很清楚，母亲通过自己的关系，想方设法把她送进了区里的重点学校。“所以我妈一直认为，我上学的路都是她给我铺就的。她会说：我费了这么大劲把你送到这么好的学校，你还不好好学习，你怎么对得起我？你通过什么来报答我？”

母亲不知道的是，在重点学校当“凤尾”让曾岚备感压力。而这种压力会在家庭里进一步强化。“考试成绩不理想，父母看到就是一顿臭骂，抬手随便就打，打腿，打屁股，包括打脑袋，甚至上过鞭子。”

曾岚清楚地记得她和父母的关系是如何慢慢疏远的。小时候放学回家，她还会和母亲坐在一个沙发上，抱着聊聊天，喂着吃个水果，困了的时候会想在妈妈身上睡着。初中是一个明确的分水岭：“回家就把自己关到屋里，哪怕没有作业写，也会坐在自己的座位上发呆。或者因为什么事情，他们又责骂我了，我就在一张纸上反反复复写：我恨我爸我妈。”



经历过这些后你就能清醒一点，再也不用指着别人为你当牛做马了。

这种恨意已经随着青春期的叛逆过去了。曾岚接受了这样的一点：并不是所有人天生就会共情，父母的错爱是因为他们不懂，也无处学习。“我父母那一代，孩子犯错了，他们会觉得是孩子自己的问题，而现在孩子犯错了，我首先要考虑那是我的问题，是我没有教育好，或者说我在哪个方向走错路了。”

养育孩子，像是对童年的一场拨乱反正。小时候，母亲很少主动对曾岚做出亲昵的举动，现在，她常常亲吻自己的女儿。“我对她们的爱，要表达出来，让她们感觉到。”大女儿刚刚上小学，学习在班里比较落后。“我说这都没关系，你要有太大的压力。女儿放学回家以后，我也会尽力去辅导，帮助她。”

童年时那件丢失的外套总是在提醒曾岚回到一个孩子情境里去看世界。曾岚承认自己做不到“零吼叫”。“我的脾气也火爆，有的时候孩子淘气，或者让我难堪了，我也忍不住发火，但是我很快会去反省。孩子打翻一杯水，我可能只看到了结果，却没看到过程。可能是因为孩子想尝试自己倒杯水，也可能是她还小，控制能力不行，并不一定是她的错误。时间长了，我对情绪的控制能力确实有了提高。我知道先问问她们，事情到底是怎么回事，让她们自己去表

达。而我那个时候，话语权都在父母手里，父母习惯于武断地判断孩子的动机。”



《玻璃城堡》剧照

大女儿刚上小学的头一两个月，作业总是写到很晚。最开始，曾岚很急：“我最常和她说的话就是：你怎么那么磨蹭，你看人家都写完了，人家几点几点就睡觉。后来我发现，我其实是把自己的焦虑投射到了孩子身上。有一天我突然意识到，这样做不对。孩子作业完成得晚，导致睡眠时间压缩到了6个小时。睡眠不够，上课注意力不集中，回家来作业会做到更晚，这就是一个恶性循环，我们催促孩子是没有用的。后来我就规定，孩子晚上22点之前必须要洗澡睡觉，无论作业是否完成。情况确实慢慢好起来了。”

“我们也发现孩子的时间观念不强，可催促是没有用的，孩子其实是很难理解时间的概念的。”于是曾岚从网上学了个办法。“我们买了一个15分钟计时的沙漏。孩子早上起来，我们把沙漏给她放上，告诉她这是15分钟，你应该在15分钟之内完成起床、穿衣服、刷牙、洗脸。”

前段时间，女儿的学校里发生了一件事。新来的体育老师在课上吓唬孩子，说谁表现不好，就拿水浇在脚上，把脚给冻在台阶上。一些孩子被吓坏了，回家哭诉。家长群炸开了锅。曾岚问女儿：“惩罚你了吗？”孩子轻描淡写地回答：“老师开玩笑呢。”孩子这份安全感格外让曾岚满足。“对一个小孩来说，怎么样算是幸福的？也许谁也没法回答这个问题。”曾岚说，“但是她现在的这份放松应该就是幸福吧。”

——泰戈尔

林月从小就是最让同龄人头痛的“别人家的孩子”，学业一路拔尖，父母皆以她为傲。但如果让她重新过一次童年，林月宁可成为妹妹——那个处在优秀姐姐的阴影下，却一直可以生活在父母身边的孩子。

成年后，林月看日本、韩国的电影电视剧，惊觉“家庭生活原来是由那么多细节、那么温馨美好的点滴构成的”。“爸爸下班回家了，听到门外自行车的声音，孩子就欢快地冲出去迎接。我完全没有这样的印象。”林月努力回想，召唤出一个模模糊糊不带感情色彩的场景。“爸爸回到家里，一家人开始吃晚饭，电视里放着‘新闻联播’。”

林月将其归咎为一点：童年时，自己体会家庭生活的的时间太少了。正是由于成绩拔尖，小学三年级，林月就住进了学校的教工宿舍，好全力备战珠心算、奥数等一系列的比赛。

林月童年的最深刻记忆就是搬到学校不久后发生的一件事。学校的公共淋浴间在操场的一头，水房在操场的另一头。每天，林月需要自己拎个桶到水房去打水。“我的个头比那只桶高不了多少。我拎着桶，走一步就需要歇一下，再走一步，再歇一下。走着走着，眼泪就吧嗒吧嗒地往下掉。我到现在还是特别爱哭，每次眼泪一下来，那种熟悉的伤感就会从心底升腾起来。操场铺的是煤渣跑道。有一次我摔倒了，好多地方都蹭破了皮，脸上肿了起来，耳朵里可能也进了什么东西。总之突然有一天，我听不见人说话了。妈妈到学校里来，带我到医院去看病。然而，我依然被送回到学校里，一切并

没有什么改变。”

做一个坚强独立的孩子，林月接受了父母对自己的安排和期待。事实上，在很长时间里，她并没有强烈地感到不妥。第一次明确的不适感出现在大学时代。“上大学以前，在我们的教育环境里，你只要成绩好，人品不错，几乎就能得到你想得到的一切。但进入大学，我突然发现世界的规则改变了。”

学校里评奖学金，一部分靠学分积，一部分靠同学互评打分，林月眼看着那些成绩不如自己的同学拿到了奖学金。她发现自己能够和所有同学保持和和气气的，但似乎无法与任何一个人建立亲密的友谊。女生宿舍里那些关于男生关于八卦关于猫猫狗狗的谈话甚至让她感到尴尬和不知所措，于是，她总是踩着熄灯的点回宿舍。



工作以后，林月接触形形色色的人。“我发现生活中有一些人，他们总能够用非常轻松、简单和柔软的方式去解决问题。工作成就也并不只是靠实力获得。我带一些实习生，发现有些孩子尽管天分不太好，但是你就会特别愿意帮助他，虽然他们经常让你很搓火，但是

他们就是能用一些很轻巧的方式，让你能够无限次地原谅他。而这些是我都不会的，我只会用很笨拙、很辛苦、硬碰硬的方式去面对问题。”

林月逐渐意识到，自己关于家庭生活记忆的空白很可能是一个原因。她观察到妹妹和自己的不同。妹妹显然能够更自如地处理人际关系，建立亲密情感，不但父母和她更为亲昵，大家族的亲戚也都愿意和她拉家常。反观自己，“我连打电话问候一下都觉得是个让人难受的任务。可这个事情变成一个任务之后，你的那种状态，别人隔着电话也是能感受到的”。

我把林月的故事讲给中国科学院心理研究所教授关梅林听，关梅林提出了一种可能：林月小学三年级就被送去住校，说明父母很可能对孩子的情感需求很不敏感。也许在林月成长的早期，她的需求就没有得到充分的回应，没有建立起足够的安全感。“缺乏足够的安全感对人来说也就是缺乏一个积极的情感体验，当然不愿意跟人更亲密地交往了。”

1990年，美国心理学家、新罕布什尔大学的约翰·梅耶和耶鲁大学的彼得·萨洛威发表了一篇研究情商的具有标志性意义的文章。文章提出，情商这个概念具有两个方面的核心内容：一是识别和接纳自己的情绪、处理自己情绪的能力；二是了解别人情绪并处理与别人关系的能力。关梅林指出，情商的高低可能跟天赋有一定关系，有的人天生能够比较敏锐地捕捉到对方的需要。但情商的获得也需要后天的经验学习和能力提升，家庭生活就是一个非常重要的部分。

根据萨洛威与梅耶的观点，情商包含的能力始于家庭中父母与儿童良好的交互作用。在儿童早期，父母应该帮助孩子识别情绪并给情绪贴上标签；教导孩子学会尊重自身情感，理解和分析别人的感受，恰当地表达自己的感受；帮助孩子将情绪与社会情境联系起来，为孩子提供亲身实践的机会；为孩子创造社交机会，多参加集体活动，在活动中学会与同龄人相处。

与此同时，家庭氛围也是培养幼儿情商的前提条件。家长如果相处

和睦，并善于调节和管理自己的情绪状态，表现出愉快、乐观向上等积极情绪，同时能合理地调控不良情绪，孩子往往会感受到安全和温馨，容易产生愉悦的情绪体验，也能够得体大方地表达自己的情绪。

在林月的童年里，这些似乎都是缺乏的。在她的记忆力，父母之间总是为了孩子的事情“一点就着”，从没有表现出那种“你侬我侬的情感”。而直接坦率的表达情绪和情感需求几乎是一种从未有过的经验。

“我从学校回来，父母从不会问我开不开心，为什么不开心，有没有好朋友，好朋友叫什么。有的时候我都不知道自己处于一个什么样的情绪状态里。”林月承认，即使她从小看上去就格外独立，但她特别渴望父母的关注。

她牢牢记得初中时候的一次家长会，因为那回老师特地要求爸爸出席，那是她上学那么多年，父亲唯一一次到学校来。后来高中文理科分班，林月选择理科的唯一原因就是父亲亲自来了学校一趟。她不顾自己对数学的痛恨，毫不犹豫地答应了父亲的要求，这是她所知道的表达对父母的爱的渴望和爱他们的唯一方式。



绘画：吴和平 C

林月深深记得，有的时候她也很想和父母谈谈心，可她永远被堵在那个情感表达的界限上，她不知道如何开口，也从来没有人帮她一

把。“从学校回家的时候，我很愿意跟父母聊学校的事情，但是很少聊到我真正想聊的。我会说，我们学校今年举办了运动会，我跳高得了第三名。然后我失望地发现，父母看着我一言不发。他们可能觉得，孩子愿意跟我说点学校的事情，心里已经很满足了。他们不知道的是，我真正想说的还没有说出来呢：我想说我心里其实挺受挫的，我是班上个子最高的女同学，居然还跳不过那个谁。”

林月印象最深刻的一次亲子交流是在高中时期。学校里有位男同学因为学业压力太大投江自杀了。男同学和林月经常在一块儿给学校做黑板报。“这件事情给我的打击特别大，我上高中之后也同样觉得学习压力很大。我记得我回到家里特别想找人倾诉，可我说这件事的时候，妈妈在厨房里忙忙碌碌，她似乎并没有心思听我说什么。她回答：唉呀，这个傻孩子，跳什么江，多大的事啊。听到这话，我一下子就被堵住了。”

6年前，林月怀孕的时候，父亲去世不久，她正好处于人生的低潮。她一面被抑郁的情绪裹挟着，一面思考孩子的未来。她在心里下了个决心，要给孩子营造一个她过去不曾拥有的充满了温馨和爱意的家庭环境，绝不能让孩子像她一样成为“孤岛”。

这场对孩子的教育也是林月对自己的重塑。从孩子能坐安全座椅开始，从来喜欢宅在家里的林月就逼着自己每个周末约不同的家庭带着孩子一块出去玩。这原本是为了让孩子学会交朋友，可林月发现，自己“慢慢也能和各种各样完全不同背景的人很好地相处了，这是我从前完全没有的概念”。

林月把童年从未感受过的那些充满爱的仪式安插进了孩子的生活。孩子刚上幼儿园的时候情绪很紧张，她模仿韩剧里的妈妈，把孩子的手拉到孩子的心口：“妈妈在你心里，就是在这里，你要想妈妈，你可以摸摸你这边。”“在我过去的人生经验中，我觉得这是一种很矫情的事情。”林月说，“可是呢，孩子在幼儿园真的会比较少地哭。我去幼儿园接他的时候，问他：你想不想妈妈？他说：特别特别想，想的时候我就摸摸这里。”

父母群里的家长们总是在担心孩子应该上什么样的兴趣班，为抢一个补习班的名额殚精竭虑，但林月从来不为此焦虑。“在我自己的成长里，我学了太多的知识了，我上过太多的各种班，我把人生绝大部分的时间都用在这些东西上面，可是我缺少了获得幸福的那个能力。你成年之后，你依然可以学知识，但是另外一些东西，你错过了可能就很难再得到了。”

孩子上幼儿园时发生的一件很小的事，让林月真正地担忧和焦虑起来。“一次孩子去幼儿园很晚，老师问他吃没吃饭。他以为老师指早饭，就说吃了。结果老师午饭就没给他盛。孩子一直饿着，却不吭一声。”老师说，孩子在自我情感的认知和表达方面，是要比一般的孩子稍微迟钝一些，可能和家庭有很大的关系。“我心里想的是，现在孩子吃不上饭，他不知道表达和解决，如果他再长大，他可能遇到校园暴力，再长大，可能遭遇恋爱失败，如果他还不知道怎么解决，那最终的结果是什么？”

林月反思了和孩子交流的细节。过去她总是问孩子：“你高兴吗？”“其实我问得太抽象了，孩子不知道什么叫高兴。后来我会对他说：那你给我们分享一件高兴的事情。于是，他就知道了，原来‘高兴’就和那件事情相关，那个样子就叫高兴。这样的交流多了，他慢慢能够体会一些情绪词的真正含义。”

为了创造更好的家庭氛围，林月和丈夫严肃地讨论过在孩子面前是否要保持上一代父母那种彼此都很客气的相处方式，需不需要在孩子面前彼此亲吻。“孩子5岁多之后，早上他爸送他去幼儿园，我会先吻一下他爸爸，然后再吻一下他，我没有想到的是，这么做对孩子的影响非常大，我当时就能看到孩子的眼睛是发亮的，他觉得特别高兴。”

“我很努力地做了这些以后，孩子有很大的改善。”但林月有时候依然会怀疑自己，因为她清楚地知道，她的“心里住着的还是我严厉的爸爸和严肃的妈妈的那个形象”。有时候和孩子待在一起，如果没有安排一件具体的事情，林月会不知所措。

看电视节目“爸爸去哪儿”，她印象最深刻的是，几对爸爸和孩子分别被关在一个空空屋子里待一个小时，夏天的爸爸却能够那么自然而然地和孩子玩得不亦乐乎。

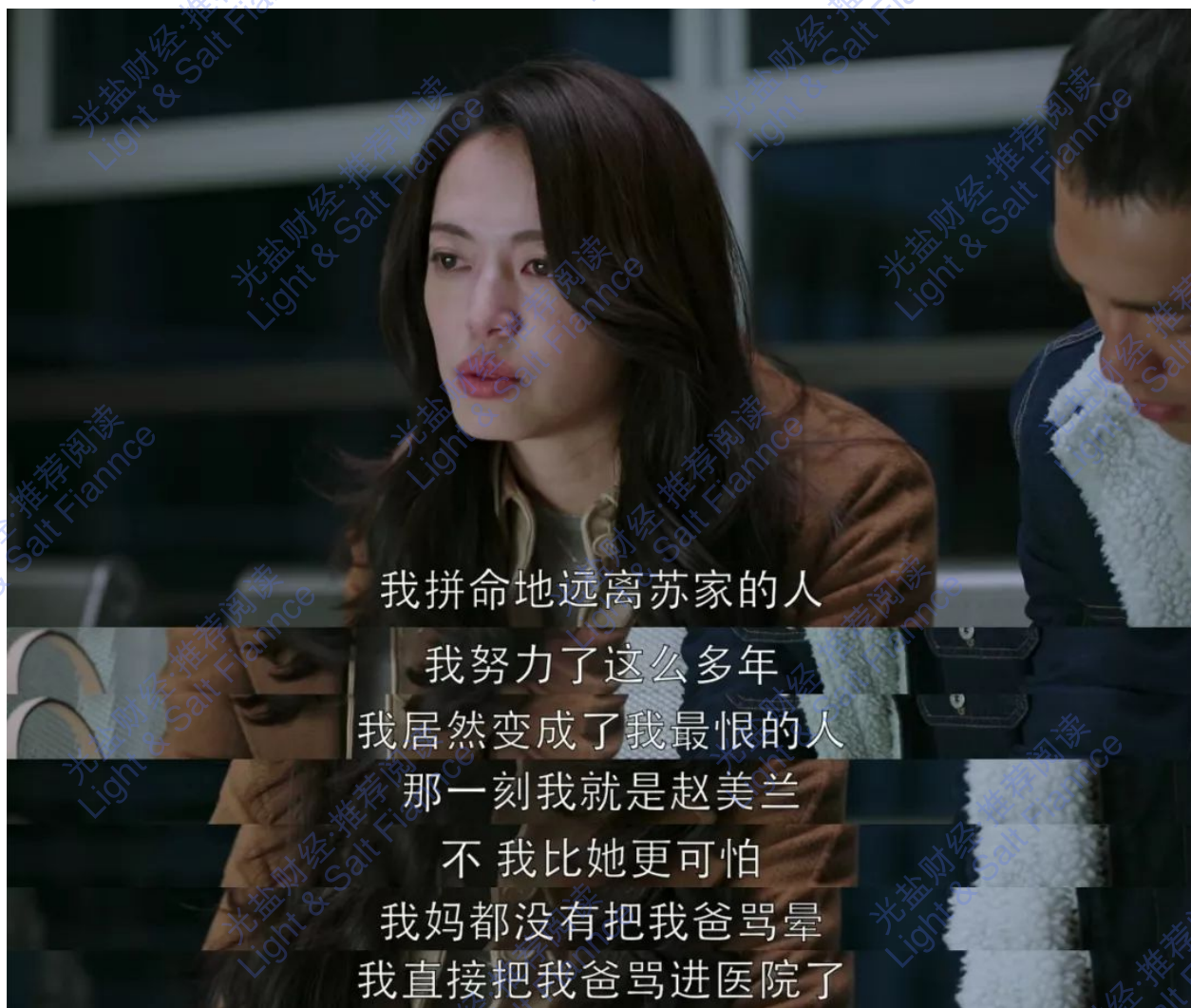


《爸爸去哪儿3》中的夏克立父女。|图：视觉中国

有一次，林月和另一位妈妈带孩子去游泳。“游完泳出来，两个孩子从一个很高的台阶跳下去。我看到小女孩一下子冲她妈妈跑过去，很兴奋地和妈妈说这件事。我深深地感受到她们母女之间的共情，她们的快乐在相互感染。而我呢，我好像不太能够投入到那个情绪里面。我的孩子也很兴奋，但他在很久之后才和我说：我从那个地方跳下来了，你觉得我厉不厉害？”林月很渴望跟孩子敞开心扉地聊天，但她心里住着的严肃大人却不知道如何开口。

林月的最大恐惧，是她无论如何努力，终将成为父母的翻版。父亲去世几年后，林月心里体贴母亲，觉得她应该考虑个人问题。这个想法她和家里的好几个阿姨都说过。可她清楚地记得那一天早上，她还在床上睡着，母亲提着张凳子进来，在她身边坐下：“林月，我和你说个事。”母亲说自己最近认识了一个人，觉得是时候考虑自己的个人问题了。“我当时的第一感觉就是尴尬，因为妈妈从来没有和我倾诉过什么。”

林月说，“我的反应就是特别严肃地和她说，这个人有哪些条件不是很好，如何不适合。妈妈听完，默默无语地出去了。我突然就意识到，我完全在以妈妈过去对待我的方式对待她。我们只分析道理而不讲情感。从前，我谈恋爱的时候，妈妈就是这样和我说。我当时是那么难过。可是如今，我上了那么多家庭课，我清清楚楚地知道，当别人跟你倾诉的时候，你首先应该共情，去理解和拥抱他的感受，然后在共同的感情里面一起探究解决办法。可是呢？”



我拼命地远离苏家的人
我努力了这么多年
我居然变成了我最恨的人
那一刻我就是赵美兰
不 我比她更可怕
我妈都没有把我爸骂晕
我直接把我爸骂进医院了

有时候，林月和丈夫会用写信的方式和孩子交流。孩子看过爸爸的一封信，流了眼泪。“他说这个写得有点感人，可是接着，他就把目光投向别处了。”林月不怪孩子，她知道孩子并没有一个知道如何进一步和他交谈的母亲，他也从未看过自己的母亲和外婆能够展开这样一场谈话。“我脑子里咻咻就想起来我和妈妈的那次聊天。就像人家说的，你看了这么多的书，你明白了那么多的道理，但是你依然过不好这一生啊。”

前不久“中关村二小事件”发生后，林月“还是像传统的家长一样跟孩子说教了一番”。“孩子说，我会和好朋友一块去上厕所，要是发生了同样的事情，他就能去告诉老师呗。”林月觉得有点欣慰，至少，孩子有他的朋友，面对这些事情，“他的心里可能没有那么仓皇”。

——维琴尼亚·萨提亚（Virginia Satir）

尽管反反复复强调自己已经释然，王雨和我重复母亲那句话的时候，眼泪还是涌了出来。那9个字让我这个倾听者的背后弥漫开一阵凉意。9年前，王雨临产。丈夫忙着跑上跑下办手续，母亲在病房陪着她。就在阵痛猛烈袭来的那一刻，母亲把脸凑过来：“让你也尝尝这个滋味。”

母亲爱自己吗？王雨觉得应该是爱的。她微信朋友圈的封面是一幅插画：一个妈妈站在灶台前烧饭，一个小姑娘背手站在一边瞧着。这就是童年记忆里最温暖的时刻。“我妈总是尽可能做各种好吃的。她出差之前，总会把冰箱填得满满的。她也给我做新衣服，我和哥哥始终是干干净净的。”王雨特意拿出母亲给外孙女织的小毛衣给我看，红色的底，胸口一连串白色的枫叶，手艺好极了。

然而，这似乎就浓缩了父母之爱的全部。在吃饱穿暖之外，爱的稀薄几乎让王雨窒息。小时候，王雨一度觉得是哥哥把父母的爱都拿走了。她记得哥哥还很小，家里就给哥哥买来了上大学用的书，而对于自己，父母从不提出任何要求，也不寄予任何希望，甚至不屑于给出任何回应。“小时候我在家里试衣服，问妈妈好不好看，我妈从来只扔下冷冰冰的一句话：你自己挑。”

王雨总记得学校举办篝火晚会，回家要穿过很荒凉的一大片地，周围的同学都传说那里闹鬼，而她一个人走回了家，她知道不会有人来接她。还有一次，学校组织学生去南京参观，回家那天已经是晚上21点多，下车的地方离家里还有三四站路。“我等啊等，所有的孩子都被接走了，只有我一个人在那站着。我傻了眼，决定自己往回走。突然有一辆公共汽车开过去，我追上去了，车门却又关上了。我继续走，一路哭着回家。”

有一阵，王雨发奋图强，觉得只要证明自己不输给哥哥，父母就会对自己投注多一点注意。那年，哥哥得了市里的优秀三好学生，王雨破天荒地评上了市里的优秀学生干部，而母亲的反应，还是那样淡淡的。



《都挺好》剧照

有时候，王雨会像吸氧一样去其他地方寻找被爱的感觉。她有个同学，父母都是盲人，但每次晚自习，同学的爸爸都会去接她，因为他觉得女儿回家要穿过一条僻静的地下通道，不安全。于是。王雨周末常常“去她家里待一会儿，感受一下他们家的那种氛围”。直到现在，王雨也总喜欢去一位朋友家里做客。“因为他妈妈长得有点像我妈妈，而我妈妈从来不会那么温柔地对我讲话。”

那年，哥哥离家去外地，王雨难受得哭，但她没去送哥哥，她心里还憋了口气。整个童年，兄妹俩都是在争吵、打架中度过的，彼此都认为对方抢夺了父母的爱。前些年，哥哥从外地到北京，和王雨见了一面。两个人在火锅店里，灌下几瓶酒，微醺时，相对大哭，把心里的疙瘩一气都解开了。其实，冰释前嫌并不是靠酒，而是两个成年人已经想明白，这个家里，没有人得到了幸福。

母亲或许爱哥哥，可王雨也记得母亲是如何揍哥哥的。“一把长木尺，中间劈开一条缝，一打下去连着肉带起来。”那年，王雨告诉母亲自己打算要孩子了。“她跟我说一句话：你没有××万元，你生什么孩子？她的第一反应就是孩子是负担。”

母亲似乎永远不敢施与女儿更多的爱，也永远不敢接受女儿热烈的爱。怀孕的时候，王雨想让母亲来照顾她。“你就当我死了吧。”母亲说。去年，母亲生病住院手术，王雨动用一切资源找了最好的医生，打定主意不用护工，每天夜里都自己亲自陪床。

王雨承认，这不是完全出自对母亲的爱，她似乎更想向母亲证明：她们母女是彼此需要的。可母亲呢？她会尽一切努力回避女儿的帮助，术后第一天，她就急着自己下床，趁着女儿出门的时候颤颤巍巍去上厕所。母女之间如此客套，连同一病房的其他病人都看出了端倪。

母亲最爱的不是王雨，也不是哥哥，是父亲。而这种爱却如此卑微。王雨从小就记得，父亲是家里说一不二的一个人，“任何时候，想发脾气就发脾气”。童年时，节日对王雨等同于父亲的怒火：因为母亲每每要大扫除，就会有扬尘，就会让有洁癖的父亲暴跳如雷。然而，父亲自己是不会动手的。

母亲的“含辛茹苦”，王雨和哥哥从小看在眼里。养育孩子、照顾老人、管理家务，一切都由母亲操办。有一次母亲手指割伤，“化脓，烂了一个大洞，那么大冷天里，下水，一样干活”。结婚生女以后，王雨常常想，那样的生活恐怕早已把母亲掏空了，她的脾气能不大吗？

然而，父亲也同样不幸福。他好像一个充满了负面情绪的黑洞，母亲的爱永远无法将之填满。很多时候父亲就像是孩子，可以对一切事情不满：空气中的扬尘，儿女有阵子没带他出门下馆子，妻子炖的一锅汤被女儿一家子多喝了几口。王雨还发现，父亲似乎生活在一个毫无信任和爱的自我环境里。有时候王雨对人施以援手，举手之劳就会让父亲惶恐不安。“有人对他好的时候，他又充满了猜忌，似乎所有人际交往背后都有不可告人的目的。”

王雨从小就疑惑自己的家庭为什么和别人的不一样。这些年来，家庭生活的种种记忆和传说逐渐拼出了冰山一角。父亲的原生家庭是经历过起大落落的。王雨隐约知道，解放前，父亲的家族是富庶商

贾，后来遭了一把大火。父亲当年在工厂工作，似乎因为不会搞关系，也不得志，再后来国企改制，父亲变得两手空空，大约心里失落得很。

至于母亲，王雨和哥哥都唏嘘不已。王雨的记忆里，她只见过一两次外婆。她对外婆的所有印象是：外婆家里有堆满一整面墙的人参蜂王浆。外婆穿着旗袍，很美，脸上的皮肤就像剥了壳的鸡蛋。外婆家的饭很好吃，炒出来的瘦肉嫩嫩的，又很入味。

后来王雨才明白，母亲的童年根本就没有母爱。母亲童年最深刻的记忆，是和几个弟弟一起被送到乡下，吃的是馊饭，舅舅的胳膊被镰刀砍开了花，化脓了也没人管。事实上，王雨发现，母亲和舅舅根本喊不出“妈妈”这个词。他们彼此之间这样称呼外婆：“老太婆。”



外公呢？王雨只知道，就像母亲对父亲，外公的所有爱都放在外婆身上。外婆吃蟹，外公在旁边伺候剥壳。晚年外公进了敬老院，最喜欢说的就是：我老婆好漂亮，我老婆.....

上世纪70年代，精神分析研究者开始对“二战”期间集中营中幸存者进行治疗，他们发现大屠杀这种激烈的灾难对随后的一代人有着严

重影响。父母们承受的创伤变成了他们孩子生活的“组成因素”，一种“幸存者情结”，被无意识地传递给了下一代。这种现象被称为代际创伤（Transgenerational Trauma）——创伤由第一代幸存者转移到他们的下一代，或者再下一代的身上。

后来在“代际创伤”的定义中，创伤事件被分为两种类型：集体性重大创伤事件——战争、屠杀、恐怖袭击、自然灾害、政治运动等等，这样的事件往往会在较大的范围内影响到某一个群体，甚至是一个国家或地区的一代人。同样，那些广义的、对于个体而言可能受到的各种类型的创伤——比如虐待、遗弃、事故等等，也同样存在代际传递的现象。

德国精神分析协会的精神分析学家克劳斯·考切（Klaus Kocher）指出，根据代际创伤的理论，严重创伤的父母给自己孩子所提供的容器功能是非常有限的，也很难给自己的成长提供一个安全的内部空间。

创伤的父母，由于自己的焦虑、憎恨的情感、对丧失客体的依恋、情感的麻痹以及其他形式的本我退行，导致他们没有足够的情感空间来考虑孩子的需要，并给予情感上的镜映，因此很难对自己的孩子共情。正是这样，父母的创伤通过累积创伤的方式被传递给下一代。对于孩子而言，他们不得不在自己的人格中提供一个内部精神空间来包容父母的创伤以及所有无法承受的情感。

“你没有被很好地对待过，你很痛苦，同时，你也不知道怎么去爱别人，你会本能地去复制别人对待你的方式。”关梅林说，“在暴力中长大的孩子最讨厌暴力，因为他是暴力的受害者。但是他在情绪失控的时候，他本能的反应还是采取暴力，哪怕这是他最痛恨、最不屑使用的方法。创伤就以这种方式传递到下一代。如果我们只站在自己的视角中，有时候确实觉得父母不可原谅：你为什么这么对待我？为什么我没有别的孩子那样的成长环境？但如果我们能够放在一个大的时代背景下，能够从这个视角看这个问题，你可能会觉得父母深陷其中也是非常无力的。”



从这个角度观察中国的家庭，我们可能发现一种共性。70年代末和“80后”的父母都出生于上世纪五六十年代，经历过各种政治运动；而这些父母的父母则还可能经历过十年内战（1927~1937）、抗日战争（1937~1945），他们可能或多或少是集体性创伤事件的承受者。

咨询师史秀雄正在写自己的第二本《假性亲密关系》。他用“假性亲密”来形容过去自己和父母之间的情感。小时候他一直被别人形容为是一个不说话的、古怪的、情绪起伏不定的小孩，成年后，他发现自己的人际交往上则呈现出回避、亲密恐惧和自我压抑。

一开始他觉得自己性格上的很多问题，可能只是自己不乖或者不争气，后来，他发现了这和父母的教育方式有关，对父母产生了怨恨。他去加拿大心理学期间，为了做自我分析，他尝试对自己的父母进行访谈，突然发现，那些“看似遥远的历史，其实透过很多生活细节，以一种无孔不入而又令人担忧的方式影响着我”。

史秀雄得知，父母成长于两种截然不同的环境。爷爷是国民党的高官，民国时代的高级知识分子，受训于黄埔军校，去日本留过学，解放后留在了大陆。外公是延安老革命，战后分配到了地方做官，然后在组织安排下和外婆结婚。父亲因为家庭“成分”不好，基本上是在时刻面临抄家、批斗、凌辱的恐惧和羞耻中长大的。家庭一直处于极端贫穷的状态当中，切切实实地经历过一家人只有一条裤子穿的窘境。母亲则从小接受着正统教育，家中的等级制度非常清晰

分明，非常强调规矩和规则。虽然“成分”相对好很多，但母亲也曾当街目睹外公被押解批斗。

父母早年的那些经历让史秀雄逐渐理解父母：父亲性格和情感当中的偏执、焦虑、不稳定、缺乏信任，对于社会认同、尊严和物质积累的强烈渴望；母亲的内向、软弱和神经衰弱。他开始明白，自己的家庭为何会形成那样的模式：家庭氛围时刻都焦虑无比，父母关系总是呈现着这样一种循环：父亲发脾气，母亲抱怨，冷战和焦虑，爆发，父亲摔门而去，最终，母亲的焦虑和伤痛都倾倒在孩子身上。

史秀雄说，他花了10年的时间逐渐让父母打开心扉，达成了彼此的和解和接纳。王雨只觉得：“来生不要再见。”她实在无力也不知道如何把父母从经年累月的痛苦里打捞出来。前两天，她给哥哥打电话，哥哥提到童年往事，他和妈妈一起去草地上捡草籽填枕头。“我看见妈妈捡起一朵花来，轻轻地闻着它。”哥哥说，“我站在妈妈后面，想到我们的妈妈还有深藏起来的那一面，那时候，我觉得无论她做了什么，我都可以原谅她。”

从父母那里缺失的，以及无法付诸的所有爱，王雨都给了女儿。她要让女儿获得一切，物质到精神，她有过的和没有的。家里装修，为了杜绝健康隐患，连地板都是她从国外买来。尽管工作生活已经令她忙得喘不过气，但她坚持一定要亲自给女儿做饭，因为那是她最熟悉的母爱的表达方式。

她说女儿未来的路要靠自己走，但是现在必须帮她获得最好的“装备”。女儿身体差去学游泳，协调性不好，就请最好的教练，40分钟一节课400块钱；女儿学小提琴，最开始不上道，和她哭过闹过，她拉下面子，去求最有名气的老师。现在看来，女儿拉琴长进不小，也挺喜欢去上课，她觉得自己这一把“赌对了”。



《母亲》剧照

王雨觉得女孩一定要有安全感，没有家庭安全感的自己，“一路走来都很累，很痛苦，也会走错路”。她总对女儿说：姑娘你以后结婚了，你要是不嫌弃妈妈，妈妈就帮你带孩子，然后你就可以干你喜欢干的事情。她看过一个报道：“一个男孩被压在废墟下面。男孩跟他的同学说：我爸肯定会来救我的。果真，他爸把他刨出来了，他爸救了他。”“我就始终记住这句话。我总跟我女儿说，不管你做错做对，你妈妈始终是在边上的。出了任何问题我们一起去解决，你不要怕妈妈怎么责备你，咱是一家人。”

王雨觉得自己在扮演一棵树，这棵树要帮女儿遮风挡雨。有一阵，学校里有孩子欺负女儿，女儿回来很焦虑，王雨想了个办法。“我在学校里当志愿者。有一天我找到那个孩子，我拉着她的手：你是xxx吧，我是xxx的妈妈，咱们一起走一段。一路上，我一句话也没说。回家我也没和女儿提这一段，事情就解决了。”

这棵树的树洞要盛下女儿的一切情绪。“我去接她放学，觉得她心情不好了，我和她说：车上就只有我们两个人，你有什么不开心，想哭想抱怨，都可以发泄出来。”

有时候，王雨也会在某些失去理智的时刻回归成自己的母亲。“火气上来了，我的手特别快，啪地一下就打过去。但我从来不端着，我会和她道歉，妈妈做错了。”王雨觉得，至少，女儿能从一个人的角度去理解她的失控，看得到失控背后爱的底色。“有时候我们俩急眼，我跟她会发火，憋了一阵子，两个人突然同时都笑了，事情就翻篇了。还有一次我和她怄气时间有点长，她就劝我：‘唉呀妈妈，都过去了，你别老纠结了。’”

现在的女儿，是王雨最大的精神安慰。她喜欢话剧，喜欢歌剧，喜欢电影，丈夫没有可与之回应的文艺细胞，女儿可以。前阵子，母女俩去看音乐剧《罗密欧与朱丽叶》，她惊讶地发现，10岁的女儿能看懂舞台上的符号了。“她说：妈妈，舞台上那个穿白衣服独自跳舞的人是死神，但凡他拥抱谁，谁就马上死，但凡他去问谁，谁已经死掉了。”

母女一块儿看赖声川的话剧《在那遥远的星球，一粒沙》。剧里的妈妈也有个女儿，有的时候很乖，有的时候很不乖。“孩子跟我聊什么呢？她说：妈妈那里面有两个人物，一个是理想中的孩子，一个是不理想的孩子，但这并不代表理想中的孩子就好，不理想的孩子就真的不好。我就觉得她好大了。”

前不久，王雨得到过一次很有诱惑力的工作机会，但是她很坚决地拒绝了。“去了以后，我的女儿怎么办呢？”她决定继续把100%的精力都放在女儿身上。“我的生活感觉一直都在被裹挟着，我希望她不要像我一样被裹挟。”

“你有没有过这样的担忧，她也可能被你的爱裹挟？”我问。“我没想过。”王雨说，“我想，再过几年，等她大了，我应该能够抽手。”

——卡里尔·纪伯伦（Kahlil Gibran）

“我们真的是缺哪儿补哪儿。”林月在各个妈妈群里混迹了几年，大有感触。印象最深刻的，几乎每个家庭都在尽其所能让孩子接受各种兴趣教育。“任何一个钢琴老师，随便面试一下600块钱，一年学

下来要好几万钱。刚才他们还在讨论学滑冰，两三百块钱一个小时，一个星期要去两次。还有学画画、学芭蕾、学冰球。一个孩子肯定不只有一个爱好。我的群里，一年投入10万元以上是比较常见的。”

林月观察，大部分家长送孩子去兴趣班，并不是奔着技不压身去的，他们的出发点总是那个应试教育至高无上的无趣童年。林月记得，因为学奥数，自己的小画板最终给扔进了水坑了。再或者，一些家长小时候也坚持上过课外班，但那并不是出于兴趣，“就像父母送你学钢琴，目标就是考级”。一个普遍观点是，兴趣培养和开发的匮乏，最终导致了精神贫瘠的成年生活。

可是，当新一代家长们忙着给孩子构建无限丰富的精神世界的时候，这个世界是我们想要的还是他们想要的？

林月的儿子最多的时候参加了4个兴趣班，这已经是朋友圈里数量少的。后来，林月觉得无论大人孩子都还是没有足够的精力去应付。“刚开始我也纠结，要是养成放弃的习惯可不太好，但是我还是决定问他，要不要放弃两个，他毫不犹豫地说好。”

林月让孩子排序：围棋、钢琴、乐高、踢足球。表面上看，那时候孩子自己选择了围棋和钢琴，但林月心里清楚，选择的主动权其实还是在大人手里。“我克制不住诱导了他一下，让他把那些我看似无用的放弃掉了。”

林月还有另一层的疑惑。她看到忙忙碌碌、按照严格的时间表来生活的孩子们，突然发现了自己童年经历里的可贵之处。林月生长在一个小城镇，因为天资和家庭环境，从小学业优秀，没有太大压力。住校后的那些年，没有父母在身边管束，更是有了很多完全属于自己的时间。童稚的灵魂在完全属于自己的世界里毫无干扰地天马行空，林月回想起来，只觉得难能可贵。

她常常感慨，今天孩子的匆忙童年里，完全自由的时刻已经变得极为稀缺。“一切活动都带有明确的教育目的，即使是带孩子旅游，我

们也带着一种开阔视野的想法。我们为孩子提供了种种兴趣班，却很少带孩子到附近的公园捡个蜗牛，喂个小猫，体味那种极单纯的快乐。”让儿子给兴趣班排序的时候，“玩”也是一个选项，毫不出乎意外，只要有所选择，“玩”超过了孩子的一切“兴趣”，而这个“兴趣”却是不能保证的。一个妈妈告诉林月，孩子玩耍的时间见缝插针，她得掐着表：“再玩5分钟。”每次等到4分钟的时候，孩子就像有感知，抬头问妈妈：“时间到了吗？”

“我们总是觉得，未来孩子生活的社会竞争会更激烈，高压之下，他们需要有一个丰富的灵魂，所以，我们让更多的兴趣爱好去充实他们的人生。可是，你必须有一个自由的灵魂，才能够去享受这一切。当我们为孩子安排了这一切的时候，孩子们还能有个自由的灵魂吗？”

兴趣只是一个方面。父母在孩子身上自觉不自觉地补偿自己童年的缺憾，存在走向极端的风险。传统的中国父母大多沉默寡言，新一代父母渴望和孩子交流，却可能模糊界限。“人和人交往都需要真实和真诚，真实的情绪每天都可以去流露和表达。”关梅林说，“父母在外面有些不太开心的事情，回家之后可能表现得情绪很低落，如果他们不向孩子做出解释，孩子会感到不安，可能怀疑是自己犯了错误。这个时候，父母对孩子做出解释是一种必要的沟通，能够帮助孩子理解沮丧、悲伤、愤怒、嫉妒等种种情绪的区别。父母也可以去谈论自己的生活经验。孩子遇到困难，父母可以告诉他们自己小时候遇到同样困难的时候是怎么解决的，帮助孩子理解一些他们的经验所不能理解的事物。但我会发现有些父母没有界限，会把孩子作为一个情绪的支持系统：在单位受到的委屈，夫妻之间情感的不和睦，甚至让孩子去帮自己解决跟配偶的关系。然而，孩子太小，他们自己还有很多成长的困惑，这样等于给他们更多压力；另外，他们可能本身并没有资源去帮助父母，为此他们会感到焦虑。”



同样的，从小被父母管束得特别严的人在养育自己孩子的过程中，很可能用一种完全相反的方式去对待孩子，比如说孩子的事情都让孩子自己做主。“但我们知道，一个孩子的认知能力是有限的，是需要父母去指导引领的。”“追溯自己的童年对于养育下一代是有意义的，但前提是：你需要正确地去看待和分析自己的童年经验。”

林月发现，妈妈群里父母们总是不知所措。很多时候，育儿辅导班变成了父母们倾诉焦虑和宣泄压力的出口，而最终，他们又可能被裹挟进入新一轮更大的焦虑。“就像这两天，为雾霾而愤怒的妈妈，最终将愤怒化为抢购口罩和净化器，对教育的愤怒也是一样的，愤怒总会化为更多的辅导班。”

事实上，无论多么理智的父母，无论你有那么清晰的育儿理念和美好的愿望，在真正面对孩子的那一刻，你总有那些手足无措的时刻。儿童心理学家约尼斯·韦伯（Jonice Webb）提到她遇到的那种情景：“晚上23点，3岁的女儿在她的房间里大喊着：‘我不要睡觉！’我站在她房间门口，手已放在门把手上，大脑飞快地运转想着接下来该怎么办。……我犹豫不决，如果我现在进去，可能会无意中鼓励她为了不睡觉继续大喊大叫；如果我不进去，她可能会感到孤单害怕，这可能会给她留下永久的心理阴影。这时，一句话突然出

现在我的脑海里：‘不管选哪个我都完蛋了。’我站在那里，手依然放在门把手上，不愿接受这铁一般的事实：这两种做法都不对，不管选择了哪一种，我都会有内疚感。”

“门把手困境”将在为人父母的多年里不断出现。约尼斯·韦伯的建议是：“作为一位母亲，你得先照顾好你自己，然后你才能照顾好其他人。而不是反过来。不要让内疚压垮你，削弱你的力量。”



纽约大学教授凯蒂·洛菲（坐者）

纽约大学教授凯蒂·洛菲在一篇专栏里说：高标准的专注、指导与剖析，是家庭生活太过偏向于孩子的表现。她对美国父母的描述对于中国的新一代父母也许同样适用：“我们这辈人的普遍臆想：我们能够控制孩子，让孩子的成长环境完美无缺。在这种为孩子营造理想环境的奇怪而又徒劳的想法背后，暗藏着更为奇特、也更为徒劳的理念：培养理想化的孩子。”

也许，我们得让自己和孩子都松一口气。我们必须接受，我们并不会成为完美的父母。但这并不重要，重要的是，我们在童年里寻找和学习到那些爱的方法和爱的教训，能让我们变得更好一点，就让“不完美的世界和不完美的孩子相遇吧”。

（本文原载《三联生活周刊》2017年第3期，原标题为《童年故事：那些缺憾与补偿》。）

监制：L.L.

本文为原创内容，版权归「三联生活周刊」所有。欢迎文末分享、点赞、在看三连！转载请联系后台。

点击图片，一键拥有它！



▼ 点击阅读原文，进入周刊书店，购买更多好书。