

阿呆和他的新媒体朋友: 技术支撑传播武器库 数据打造理性运营手

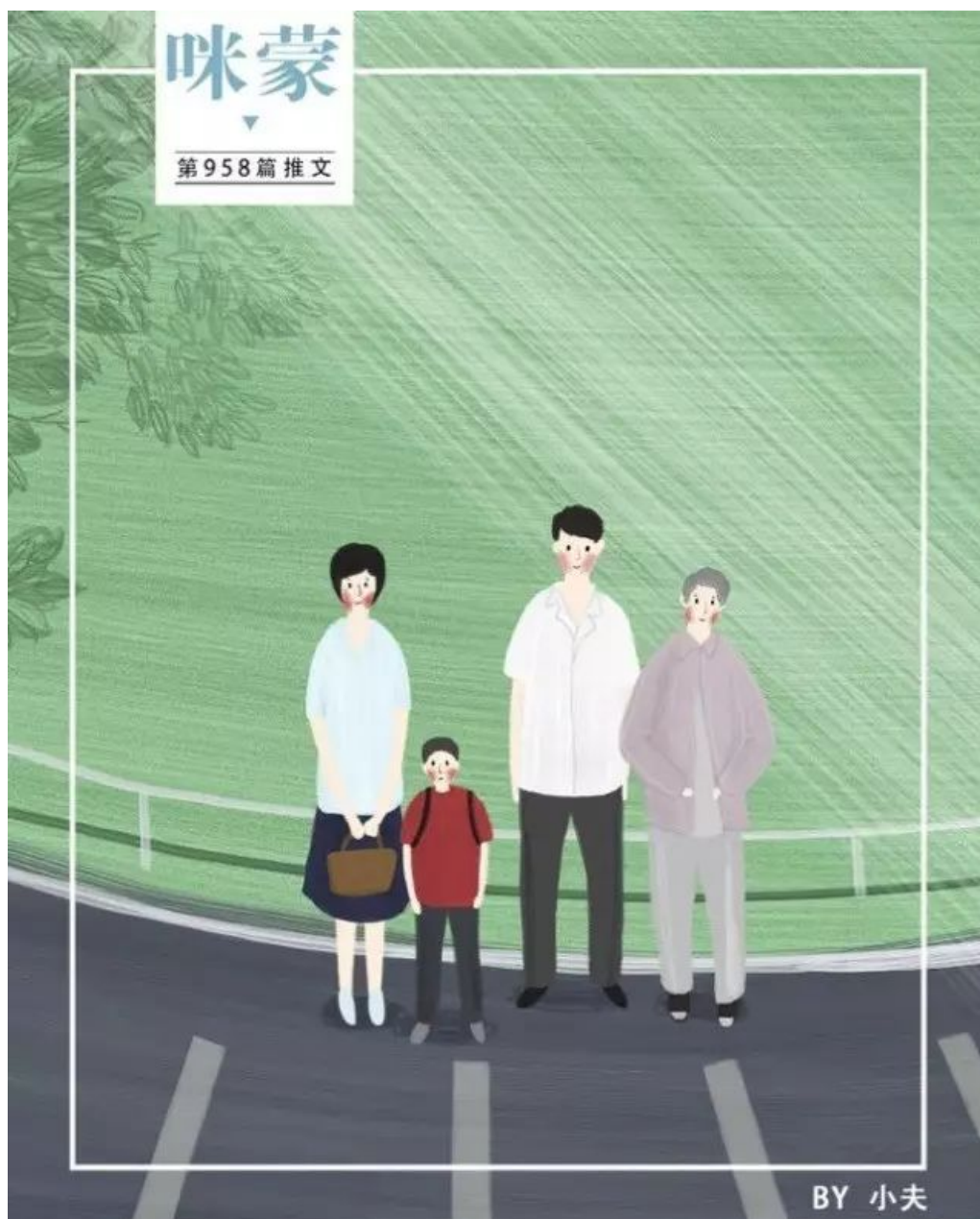
WCplus作者阿呆 微信: [wonderfulcorporation](#) 公众号(点击打开二维码):数据部落 网站:[askingfordata.com](#)

加入WC社群获得工具更新推送(好友验证请备注 WCplus用户+昵称 否则通过率低)

数据来自微信公众号平台,WCplus仅作转化工具,版权或使用问题请联系原公众号。请勿将数据用于任何商业用途,WCplus对此不承担任何法律责任

## 我们跟谁都可以好好说话，除了爸妈

原创：张花花+咪蒙 咪蒙 2017-09-26



跟父母说话，很容易烦躁，很容易发脾气。

发完脾气又特别后悔。

就这样陷入死循环。

这真的是当代人的一大共鸣。

问题是，跟父母很难沟通，这个问题没法痛快解决。

如果是和恋人、朋友聊不来，我们大不了可以选择分手、选择绝交。

但是和父母聊不来，我们不能不理，不理就是不孝。

我身边很多人来问我怎么办，其实我也搞不定——之前我妈说我太胖，勒令我在十一国庆之前瘦20斤，否则就跟我断绝母女关系。

现在都9月底了，我决定采取行动——把她的微信名字从“妈妈”改成了“一个陌生人”……

经过投票，我们选出了最难和父母沟通的4个瞬间。

然后我专门采访了邱晨和黄执中，他们把如何好好说话，当成学科在研究。关于跟父母沟通，他们有很多心得。

20岁

父母嫌你不会主动跟别人打招呼

，

父母要你陪他们出去吃饭，路上碰到根本不认识的叔叔阿姨，他们就会说，“叫人啊，张叔叔，李阿姨，你小时候不都见过吗？”

你有点尴尬，小声叫了一句。

你妈很不满，作势推了你一下说，这孩子，都这么大了，还是这么没礼貌……

回到家父母还可能数落你，不就是让你叫个人吗，这点小事都做不了？

说多了，你都有点自责了。

/

其实你不用自责。

父母常常把自己的意愿，强加到孩子身上，把“我需要”你做什么，变成“你应该”做什么。

怎样才能解决这个问题呢？

首先，你得明白，“让父母开心”并不是你的使命。

其次，不用一直被动地忍耐。

在第一次因为这件事跟父母爆发冲突的时候，你就要明确告诉他们，你喜欢什么，不喜欢什么。

不要以为你多忍几次就会习惯，你习惯不了的，忍耐的次数增多，反而会积累成负能量，导致你会跟父母大发飙，更难以收拾。

24岁

父母一直念叨，不想你加班

，

你大学毕业留在大城市打拼，虽然经常加班，但每天都很开心。

可你爸妈每天都很不放心，经常给你打电话，要你早睡早起。

有时候，公司赶项目，每个人都处于上紧发条的状态。

这时候，你的手机响了，是你妈，她说：

“怎么又在加班啊，你们什么公司啊。

你这么年轻就随便熬夜，以后孩子都没得生你知道吗？”

你烦得不行，一气之下说，“那我不加班，你来替我加班？我不加班我怎么存钱，我不存钱怎么买房？？？”

你挂断电话，看到屏幕上显示一点半，才意识到，原来作息规律了半辈子的爸妈，也等你等到这么晚才睡。

你又愧疚得不行。

/

我们在外面打拼，父母的关心是真的，我们的烦躁也是真的。

其实我们长大的过程，就是父母渐渐失去控制、失去安全感的过程。总是打电话，他们是想确认我们“还在范围内”。我们越是“逃离”，他们“追”得越紧。

怎么办呢？

我们要掌握主动权，主动给父母打电话，让他们觉得你并没有跑远。

主动打电话一次，通常可以减少被动接电话三次，不是性价比很高的事吗。

你可能会问，打电话跟父母说什么呢？

我们有个同事发明了一种方法：求助法。她每次都找一件事来问她妈。

今天问她妈怎么煲汤——虽然自己也没时间煲；

明天问她妈衣服沾了咖啡怎么洗——虽然都是丢到干洗店。

但她妈就会很开心，觉得自己又“重新有用了”。

26岁

父母还把你和别人家的孩子比

，

你没做出什么成就，也没恋爱。

你觉得自己像个loser，你爸妈也这么觉得。

炒菜时，你爸不经意问起，工作还顺利吗。

你正在刷手机，抬头说了句，还行。

你爸又随意地说，你小学那个班长，人家现在一个月2万，还带他爸妈去香港旅游了。

你没有搭话。

你爸继续说，还有，你邻居叔叔的女儿，人家毕业就考了公务员，听说解决了户口。

你有点生气，还是没说话。

你爸有点急了，说，你别玩手机了啊，都是一个老师教的，你们怎么现在差距这么大，你都不着急吗。

你憋不住了，说出一句，可能是因为老师是一样的，但爸妈是不同的吧。

一场大战。

/

父母拿我们跟别的孩子比时，说的是，他那么优秀，你多学一学。

父母拿自己跟别的父母比时，说的是，你看那谁谁谁的妈妈，天天打孩子，往死里打，我都不打你，我很好吧？

父母这样子，我们第一反应肯定是不高兴的，但我们要换一种方式去表达，用“我受伤了”来代替“我生气了”。

我们可以直接说，“你们这样做比较，我很伤心。”

说自己受伤其实蛮难的，因为这相当于示弱，而没有人愿意示弱。

大家都只会用愤怒来掩盖受伤——女生动不动就要分手，男生动不动说“分手就分手”，都是如此。

当我们学会示弱，你会发现，很难解决的问题，突然就搞定了。

28岁

父母的主业就是逼你结婚

，

春节快到了。

你开开心心啊，要放假了。

你好难过啊，要回家了。

你都能想到——

初一，你心情好，决定下厨，你妈一脸嫌弃：学做饭有什么用，又没机会做给男人吃。

初二，亲戚来家里，你妈开始跟七大姑八大姨聊，你说她长得也不丑，怎么就是嫁不出去呢？

初三，全家人一起看电视，看到新闻里播报“中国大龄未婚女青年比例上升”，你妈偷看你一眼，无意识咳嗽几下。

再也受不了了，摔了筷子：

到了平均婚龄就要结婚？那我到了平均寿命就要去死吗？！

爸妈没想到你突然发飙，都愣住了。

/

其实你不用崩溃。

人际沟通理论中，有一个著名的ABC理论——对于A事件，她的B反应，让你有了C感觉。

对于结婚，你妈妈的表达方式，让你感到被逼迫，但大多数父母逼婚时的出发点，都是太害怕他们不在之后，你老无所依。

伤害你，并不是他们的本意。

怎么办呢？

**你要学会给自己的情绪加砝码。**

对单身，其实你也会焦虑，会着急，那你要把这个感受放大，往浮夸里做，先下手为强。

知乎网友顾懂明也被逼婚了，她的应对方式，就很可爱。

她每次一进家门，第一句话就是：“妈！我还没有男朋友啊！怎么办怎么办啊！我感觉我不可能嫁出去了！”声泪俱下。

看到朋友圈有人秀恩爱，她抄起手机就放到她妈眼前：“你看看！人家跟我一样大！孩子都有了！”然后描述自己的不幸，“我长这么丑，还蠢，你说我以后怎么办嘛！”

她妈说，12楼阿姨叫我去打牌，一转身，人就跑了……

这个时候，你表现出来的焦虑和着急，会安抚父母内心的焦虑和恐惧。

因为他们知道了，你内心深处，有把他们担心的事放在心上。

至少态度上，你和他们一致了。

其实父母让我们烦躁的话还有很多，比如：

“天天就知道玩手机，小心眼睛看瞎！”

“他没房没车，你到底图个啥？”

但他们真正的杀手锏是：我养你这么多年，我是你妈（你爸），你还要我怎样？

他们把父母的权威，从我们小时候延伸到了现在。

但我们真的需要心平气和地跟他们谈，让他们意识到，正因为你是我妈（我爸），你才有能力这样伤害我；

也正因为你是我妈（我爸），所以你不应该这么伤害我。

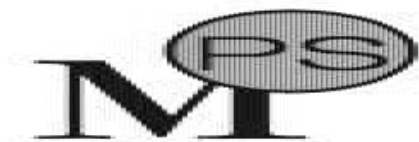
因为我爱你，我依赖你，我在意你的感受，所以你讲这些话才会真正刺伤我。

我们总以为，爱是一种本能，亲情是一种天生的关系，不需要任何经营。

但其实爱一个人，也是需要方法的。

在和父母的关系中，我们必须要学会的是，遇到分歧不逃避忍受，也不暴躁冲动，而是以足够的耐心和温柔去解决分歧。

**当然，最好的沟通不是一种技巧，而是两个相爱的人，换位思考。**



其实邱晨和黄执中还开了情侣沟通的干货，如果你们感兴趣，去喜马拉雅听听他们的课程《好好说话》吧~我和黄小污最近都在听呢，为他们的专业打call~



实习生：丁小懒 阿徐

