



妈妈太强势，我该怎么办？

上海12355青少年服务台心理咨询师



我今年五年级，我的妈妈非常强势，特别是在学习方面，每次都要对我提出很多的要求，并要我按照她的想法去完成，但是我有自己的计划，我想要按照自己的方式去做，因为这事我们经常吵架。这令我感到非常的烦恼，我有自己的想法，并且我的想法也并不是一无是处的，有的时候我甚至觉得我的想法会更好，但是妈妈太强势了，我们总是争吵，这让我感觉很疲惫，我该怎么说服她呢？

安琪

安琪，你好！

很能够理解你现在的心情。你觉得“我有自己的计划，想要按照自己的方式去做事”，对如初生牛犊般的你来说，被如此强势的妈妈“控制”着，虽然屡次表达了不满并奋力抗争但收效甚微，感觉身心疲惫，甚至崩溃。

但不知在生气之余你有没有好好想过这个问题呢？

妈妈的强势介入并非一直都让你如此反感的，对吗？或许一直以来正是因为妈妈在学习方面事无巨细的主动援助和安排，才有你今天不错的表现？而且靠在妈妈身上的感觉有时也是轻松惬意的，不过随着年龄的增长，你心里似乎越来越有自己的想法，也想尝试按照自己的方式独立面对问题，你觉得是这样吗？

可能妈妈并没有意识到这一点，同时因为长期以来的习惯和放手以后的不确定性，妈妈才无法接受你

想要尝试的改变。即便是你自己因为无法获得实践的机会而烦恼，或许也无法确定按自己的想法去做就一定会更好，对吗？所以，与其这样与妈妈强势对峙而两败俱伤，不如想想是否有解决的办法呢？老师在这里有几点建议可以给你。

第一，要接受妈妈一直以来对你有帮助所带来的益处，并谢谢她的付出，虽然你现在想要自己做主，但不能将过去的一切全盘否定。

第二，不要一味抵触和顶撞妈妈，先听听妈妈的想法并找到你想尝试改变的部分，然后与妈妈好好沟通一下，或许你们的意见并不是针尖对麦芒般势不两立的，其中或许有许多是可以相互融合的，你愿意试一试吗？

第三，在条件允许的情况下，你是不是可以尝试着将以上两种方式都做一遍，然后和妈妈讨论你相对有把握的一件事情，请她信任你，并让妈

妈认识到你已经有独立自主的学习能力、思考能力，你也会对结果负责，你说呢？

第四，我想和安琪的妈妈，以及所有对孩子的能力不放心的妈妈说一声：孩子终究是要自己走完人生之路的，不管你的经验多么丰富，这都无法用来指导孩子的一生，未来是他们的，也是无法用现在的标尺完全丈量的。孩子的顶撞和违抗或许就是他们想离开旧巢，振翅高飞的信号，请相信并祝福他们吧！

当然，如果你们遇到什么矛盾和困惑，欢迎随时拨打12355热线，或者在青小聊平台上寻求心理老师的在线帮助。

关注“上海12355”微信公众号，获取更多服务信息。



12355