

我总希望“娃更好”，换来孩子“防着我”

倾诉人：二孩妈妈 周女士 记录整理：一楠

我是两个孩子的妈妈，儿子今年10岁，女儿今年6岁。上个月，儿子数学考试考了94分，在班级排第五。拿到卷子那一刻，我的第一反应不是表扬他，而是皱着眉问他：“那6分丢在哪儿了？班级第一名是多少分？你差几分？”儿子原本有些兴奋的脸，一下子就垮了。他低着头不说话，半天才挤出一句：“妈妈，你是不是永远都不会满意？”

那天晚上，我失眠了。我反复回想他的这句话，越想越难受。我是因为爱他才希望他更好，为什么他感受不到呢？我想起老公之前抱怨我的话：“你一回家，家里的空气都变得紧张了。孩子怕你，我也怕你。”怕我？我是这个家的女主人，是孩子的妈妈，怎么就成了全家都怕的人？



AI制图

争强好胜的我，把家过成了“高压考场”

说起来，我变成这样是有原因的。我从小就争强好胜，工作上不甘人后，当了妈以后，这股劲儿全用在了孩子身上。从儿子出生起，我就开始焦虑：别人家的孩子会爬了，我家的怎么还不会？别人家的孩子报了几个兴趣班，我是不是报少了？幼小、小升初，能不能进重点班……每一个问题都像石头一样压在心里，推着我往前跑，也推着全家往前跑。

我给儿子定了规矩：每天放学后先写作业，写完加练两页课外题，晚饭后练琴1小时。周末两天，我还给他排了英语、奥数、篮球、画画等课程。他稍有松懈，我就忍不住唠叨：“你现在不努力，以后怎么办？妈妈都是为你好。”他要是顶嘴，我

就更来气，嗓门变高，脸色阴沉。老公有时候劝我：“孩子还小，别逼太紧。”我一句话怼回去：“现在不逼他，以后他怪我们的时候，你负责？”

对于女儿，我管得稍微松一点，但也松不到哪儿去。她画画涂色涂出线，我会说她；跳舞动作不到位，我会纠正她；吃饭慢了，我也要催她。家里老人说我太较真，我不服气：“现在不管，以后更难管。”

可结果是，我越管，家里气氛越僵。儿子最近开始躲着我，放学回家直接钻进自己的房间，不跟我说话就不说话。女儿学会了看眼色，我一皱眉，她就不吭声。老公呢，回家越来越晚，说是加班，我知道他在躲清静。好好一个家，被我过成了“高压考场”。

我知道自己有问题，可就是控制不住情绪

其实，我不是不知道自己的问题。有时候晚上躺在床上，我也会后悔：今天又发火了，又说了重话。我见过孩子被吼之后那种害怕的眼神，见过老公沉默转身的背影。我心里不是不疼，可一到那个节骨眼上，就是控制不住自己的情绪。

我给自己找了很多理由：我是为他们好啊，现在的竞争多激烈；我不推一把，孩子们以后落后了怎么办；我们家又没有资源，不靠读书靠什么……可这些理由，渐渐连我自己都说

服不了了。因为我看得见，孩子们的笑容越来越少，家里的笑声越来越稀。我曾经以为严格等于负责，现在才明白，我所谓的负责，不过是把焦虑转嫁给了全家人。

我开始反思：我到底在怕什么？怕孩子输？怕自己不是好妈妈？怕别人说我没把孩子教好？可能都有。但结果是，我把孩子逼成了“虎妈”，把孩子逼成了“躲妈”，把老公逼成了“怕妻”。这个家，因为我一个人的焦虑，每个人都活得小心翼翼。

儿女都很害怕我，两人一起“防着我”

儿子最近的成绩其实有进步，从班里十几名上升到了前五名。可我没有表扬他，而是希望他能更好。他写了一篇作文，题目是《我最怕的事》，写的是：“我最怕妈妈看我的卷子，因为她永远只看到错的题。”老师把作文拍给我看，说：“孩子心思挺重的，请家长关注一下。”那天晚上，我哭了很久。

女儿本来是个活泼的孩子，现在在我面前却越来越安静。有一次她在画画，我凑过去看，她条

件反射性地用手捂住画纸，小声说：“妈妈，我还没画完，你别看。”我问：“为什么？”她说：“你一看就要说这不好那不好。”我愣住了——我什么时候变成了这样的人？孩子连画画都不敢让我看，是怕我会纠正她啊。

更让我难受的是，我发现两个孩子开始互相报信。儿子做作业，女儿在旁边玩，突然说：“哥，妈妈好像过来了，你快写。”儿子就赶紧低头假装很认真。他们“防着我”，像防家里的监控器。

【专家点评】

给自己松绑，才能给家人松绑

从周女士的讲述中，我们能感受到她心里那种深深的疲惫和矛盾。首先，周女士是一个特别有责任心的妈妈，她对孩子的爱和付出，所有人都能看见。她焦虑的根源，其实是对孩子未来的担忧，是希望他们能过得好——这份初心，没有任何问题。

但我们也应该思考一个问题：父母的焦虑，是在帮孩子，还是在透支他们？

从描述中，我看到一个特别可惜的现象：她的爱，被焦虑裹挟着，变成了孩子眼里的压力源。盯得越紧，孩子越想逃；要求越高，孩子就越不敢靠近。这不是孩子的错，是焦虑在他们之间筑起了一道墙。

对此，我认为有几个方面可能需要调整：

第一，要分清关心和监控的界限。盯着孩子的作业、分数、时间安排，本意是关心。但当这种关心变成无孔不入的监督，孩子感受到的就不是爱，而是被控制。真正的关心，是在他们需要的时候出现，而不是时时刻刻盯着他们不放。

第二，要学会把焦虑留在门外。孩子不是大人的情绪垃圾桶。父母在外面承受的压力、对未来的担忧，不应该转嫁到孩子身上。父母一回家，整个家的气压都变低，孩子看脸色行事——这种环境下，他们怎么可能放松成长？

第三，要给自己松绑，也给家人松绑。这位妈妈把自己逼得太紧了，总觉得“必须怎样”“不能怎样”。可是有没有想过，孩子今天考了94分，不代表以后不行；今天少练一会儿琴，不代表以后没出息。松弛感，是这个家最缺的东西。

针对以上情况，我想给出几条具体的建议，也希望能给所有被焦虑裹挟的家长一点启发：

一、每天进门之前，给自己3分钟换频道。

工作上的烦心事、对孩子的各种担心，先放一放。深呼吸，告诉自己：“接下来是家庭时间，我不是监工，是妈妈。”可以试着进门先抱抱孩子，问他们“今天开心吗”，而不是“作业写完了吗”。

二、把纠错改成找亮点。

你习惯了第一眼看孩子的不足，这是焦虑的惯性。试着每天找一件孩子做得好的事，哪怕很小，说出来表扬他。儿子今天字写得工整了，女儿今天玩具收拾得快了，都可以夸。孩子需要的是被看见，不是被挑剔。

三、每周设一个“无要求日”。

选一天，不对孩子提任何要求。作业爱什么时候写就什么时候写，琴可以不练，错题可以不改，你就负责陪着玩、陪着笑、陪着疯。让孩子知道，妈妈的爱不是只有表现好才有。

四、把焦虑写下来，别倒给孩子。

如果实在焦虑得睡不着，就写下来：我在担心什么？这些担心有道理吗？我能做什么？写的过程是梳理，也是把焦虑锁在纸上，不让它传染给家人。

五、和孩子一起制订“松弛计划”。

开个家庭会，让孩子说说他们眼里的你，听听他们希望你怎么做。儿子说：“希望妈妈别总盯着我的卷子。”女儿说：“希望妈妈陪我玩的时候不催我。”你都记下来，能改几条是几条。让孩子参与制定规则，他们才会愿意遵守。

其实，孩子需要的，不是一个完美的妈妈，而是一个真实的、放松的、能让他们信任和依靠的妈妈。焦虑是会遗传的，松弛也是。父母学会放松，孩子就学会了从容；父母学会接纳不完美，孩子就学会了自爱。一个家需要的，永远不是一个紧绷的总指挥，而是一个能带着他们呼吸的妈妈。

愿我们都能在爱的路上，学会慢一点、松一点，笑得多一点。因为家，本该是最让人安心的地方。

（点评专家：璇紫，徐州市家庭教育研究会副会长、国家二级心理咨询师、璇紫教育连锁机构创始人）