

# 学会放手 正视分离

北京市第七中学教师 曾于秦

## 案例



小李的父亲是一名“新晋”大学生爸爸——儿子刚拿到理想大学的录取通知书。当小李激动地规划大学生活时，爸爸也积极规划着“大学爸爸”的生活：查询学校位置和设施，购买新生入学物品等，他还要求小李每晚都和自己通电话。小李第一次独自在外生活，爸爸认为他一定会遇到很多困难，还和他商量去大学“陪读”一个月，但遭到小李的坚决反对。两人因此大吵一架。爸爸很愤怒也很委屈，自己为儿子想了那么多，为什么儿子却不领情。

## 分析

分离是亲子间的重要议题。父母真正成功的爱，是让孩子尽早作为一个独立个体从你的生命中分离，这种分离越早，你就越成功。孩子的一生中，会经历两次重要的“分离——个性化”阶段：第一阶段是6至24个月时，这期间孩

子会逐渐意识到自己和母亲在身体上并不是一体的，但还保持着紧密的心理联结。第二阶段是青少年时期，孩子会在情感与依赖层面和父母分离，获得内在世界的独立和成熟。该阶段始于青春初期，孩子认识到自己与父

母的差异；结束于大学，孩子通过独立生活建立了稳定的内在个体，完成了与家庭的分离。

父母之所以和孩子“分不开离不掉”，是因为父母还不想、也没准备好和孩子分离。一方面，在父母心中，孩子并没有长

大，不具备成熟个体可独立应对挫折的能力。对他们而言，孩子独自去读大学和去上幼儿园的画是一样的，父母内心是痛苦、焦虑的。另一方面，从孩子出生，父母的全部注意力和精力都投注在孩子身上，如果过度

投注，父母可能失去对自我的关注。渐渐地，孩子成了父母自我的一部分。当孩子离开家时，就像从父母的自我中撕掉一块。这种突如其来的“空巢”会给父母带来很大的压力和空虚感，严重的甚至会影响心理健康。

## 支招

### 活在当下 学会放手

小李爸爸需要完成一次心理上的意象更新，要用当下孩子真实的样子更新心中那个小孩子的形象，从心底认同和接纳孩子已经是成年人的事实。小李爸爸要看到并承认当前的事实；且小李也具备成熟个体的身体条件和心理素质，有能力独自应对

生活中的变化与挫折。大学的分离是为了让小李真正形成独立人格，这是他的发展需要，更是他迫切的心理需求。父母要看到孩子的这种需要，并尽可能满足他。

心理上的转变不可能一蹴而就。在转变过程中，父母会感到焦虑，这是正常的。父母不要试图和这些情绪作斗争，以免激化

情绪，甚至激发自动化行为，回到过去的亲子互动模式中。父母要允许、接纳、体验这些情绪，也可采取一些措施，更快速地完成更新。例如，和孩子进行“优点轰炸”，整理出孩子的优点，不仅可增强孩子的自信和父母对孩子的信任，还能让孩子了解自己拥有哪些资源，可用于应对大学生活中的困难。

### 找回自我 活出精彩

父母可利用孩子上大学的这段时间，找回自我、充实自我。这不仅能让父母重新体验生命的全能感和充实感，也能让孩子没有后顾之忧。例如，可更多关注伴侣——父母对孩子的过度关注无疑会导致对伴侣的忽视；可更多关注工作——将过去因为孩子

而不能全力以赴的工作重新捡起来等。

我接触过一名家长，她利用孩子大学离家后的时间，两年内学会了过去从未接触过的国画，还举办了小型画展。由此可见，和孩子分离不仅对孩子成长有帮助，对家长也是一次重新起航、重新追寻和获得生命价值的机会。

# 北京考试报 不只是报纸

北京教育考试院主管主办

## 北京考试报—高考



第一时间解读高招政策，系统刊载辅导文章，打造服务高考的平面媒体品牌，每周三出版发行。

## 北京考试报官方微信



最新教育考试类政策、新闻及时看，报网互动，权威、及时、准确。



## 《高考志愿填报一本通》



为北京考生志愿填报服务，内设政策解读、招办在线、专家讲堂、中学论坛、过来人说、历史数据等重要内容，是您填报高考志愿的得力助手。

## 北京考试报官方微信店



通过手机客户端为读者提供零售、订阅报纸和其他产品的服务，方便、快捷、简单。



## 北京考试报高考平台



满足电脑网络用户需求，实现高考内容细分和专题策划，内容量大、检索方便。

<http://gk.bjkaoshi.com.cn>

北京考试报将携众平台联合为考生、家长、社会提供精准服务。

咨询电话：82837131 82837128  
广告热线：82837190