

心理学
小课堂

高三女生留学3年后休学， 看心理专家如何帮其走出“习得性无助”

高三女生小丽（化名）提出留学想法后，父母二人毅然拿出全部积蓄，供她出国。满心期盼她能学有所成。可这份倾尽所有的付出，却换来意外结局：女儿留学第三年突然办理休学手续，回国后作息颠倒、拒绝沟通，对父母的心血尽显冷漠，让这个家庭陷入绝境。

纽扣家庭教育青少年成长导师王老师听完家庭情况后精准分析，女儿的状态属于“习得性无助”——海外陌生环境中的连续学业挫折，让她陷入绝望后选择用“冷漠”伪装自己，以逃避内心的羞愧与恐惧。王老师指出，打破僵局的关键是重建家庭支撑系统，通过“二

狠一冷”的科学方法，修复亲子关系、重塑孩子自信，逐步引导其回归正途。在导师的专业指引下，张女士夫妇开启了家庭调整之路。

第一步：狠定规则，绝不妥协，筑牢边界感

王老师强调，家庭困境核心是规则缺失，模糊边界会让孩子行为失序，父母陷入情绪化管教。

张女士夫妇听从建议，与女儿平等谈话，明确其成年后需对自己负责，3人共同敲定4条规则并签字确认：每日早9时前起床吃早饭；下午花两小时对接留学学校，梳理复学

事宜；娱乐时间每日不超过3小时（不含学习与必要社交）；主动分担家务，轮流洗碗、拖地。

同时明确违规后果：取消零花钱、禁止外出，每晚10时上交手机。面对女儿的抵触质问，夫妇二人态度坚决，守住规则底线。

第二步：狠执规则，绝不心软，强化执行力

王老师提醒，规则的生命力在于执行，首次妥协便会让约定沦为空谈。女儿起初漠视规则，第一天就睡到中午，违反起床约定。

张女士未像以往那般催促

争吵，仅平静告知违规后果：取消当日下午娱乐时间，手机晚8时上交。面对女儿的暴怒、摔物与冷战，夫妇二人强忍心疼，坚守规则不妥协。后续女儿又以故意不做家务试探边界，二人始终不被情绪裹挟，最终女儿主动完成任务，正视规则严肃性。

第三步：冷对情绪，绝不跑偏，做情绪定锚

这里的“冷”并非冷漠，而是父母在孩子情绪风暴中保持理智，成为稳定的“情绪定锚”。王老师解释，困境中的孩子常以激烈情绪测试边界，父母卷入对抗便会偏离教育核心。

以往女儿发脾气，张女士总会跟着上火争吵，如今她学会沉默承接，待女儿情绪平复后重申规则。久而久之，女儿发现情绪宣泄无法改变规则，火气渐消，冷静后还会主动道歉，亲子对立氛围逐渐缓和。

经过两个多月的坚持，小丽转变显著：严格遵守规则，主动对接复学事宜，每日早起学习、请教难题。补考合格后，她红着眼眶向父母道歉。送女儿去机场时，张女士感慨：“教育里的爱从不是无底线妥协，适当的‘狠’是倒逼成长的责任，适时的‘冷’是保持清醒的理智，这才是最深沉的守护。”

（郝彬洁）

权力争夺如何毁掉感情？

亲密关系中的权力角逐并不罕见。小到“晚饭吃什么饭”，大到“咱俩谁说了算”，每个小问题背后，都有可能正发生一场权力争夺。

在《懂得爱，在亲密关系中成长》一书中，将亲密关系分为4个阶段：浪漫期、权力争夺期、整合期和共同创造期。权力争夺发生在热恋褪去之后，伴侣双方开始发现，对方原来不是那么美好，甚至有很多让人厌恶的特质。

热播综艺《再见，爱人》里，就有一对善于权力争夺的怨侣。

老纪和王诗晴都是模特。老纪是王诗晴的前辈，在专业上给予了她很多指导和照料，两人逐渐发展成伴侣。老纪是一位“爹系”伴侣，事无巨细地替妻子考虑一切。帮她作职业规划，指导她的专业技能，甚至会亲自为她搭配出门的行头。恋爱初期，王诗晴对老纪充满敬仰和崇拜，把老纪的高控制行为解读为“爱”。但随着王诗晴年纪渐长，事业也有了起色，对丈夫的崇拜滤镜褪去，不再满足于这种被主导和控制的关系。

在外人面前，她为了证明自己不比老纪差，会忍不住打压丈夫。王诗晴是在用这种方式，拿回丢失已久的权力。她在叫板对方：我并不比你差，你并不是这个家里唯一说了算的人。

两个人相互较劲，都希望自己能在这段关系中获得胜利。然而亲密关系本来就没有输赢，争到最后，谁都没有赢，反而

从权力争夺到爱的过渡

在外人看来，小玉生活顺遂，幸福美满。家境优越，有一份能够平衡工作与家庭的事业，丈夫是公司高层，儿子聪明可爱。但前段时间她来访，向我倾诉了一段埋藏已久的心事：她并不快乐。痛苦源于她和丈夫的无形博弈。

孩子出生后，家里的琐碎事务一下子多了。她提议让丈夫分担一点儿家务，但丈夫对她说：“你工作上的事情少操心，反正不靠你赚钱。”“要不干脆辞职吧，我来养你。”接下来，丈夫从各个角度，分析她辞职的好处。看着丈夫期待的表情，她差点儿就点了头，但仔细琢磨，总觉得如鲠在喉。

她发现不知从什么时候开始，丈夫已习惯将自己放在决定者的位置。替她作各种选择，却不问她的意愿。明明是两人共同的家，她却成了默认让渡权力的那个人。

在亲密关系中，这种现象非常常见。不管参与其中的人是有意还是无意，问题的本质其实是一样的：权力争夺。

把感情输掉了。

争夺权力的本质是什么？

权力争夺是亲密关系发展的必经之路，如果不能妥善处理，很多关系会就此夭折。心理学大师荣格说：“当权力出现时，爱便不复存在。”在对错、输赢的争辩中，爱会逐渐削弱，直到相看两厌。

那些执着于权力争夺的人，究竟在争些什么呢？争夺权力，实则是争夺自恋。而自恋的争夺是一场零和博弈——我对，意味着你错；我赢，意味着你输。最后会导致，一个人的自恋被满足，而另一个人丧失生命力。纠结于输赢对错的人，是尚未摆脱全能自恋的。

一段感情中，双方是你争我夺，还是真正接纳和爱着对方，关键就是要看能否摆脱未分化的自恋。

在一段有安全感的婚姻中，

双方不管再怎么吵，都不会持续很久，两人总是有商量的余地，只要有商量的余地，问题就会解决。这也是真正有爱的关系应有的样子，在一段成熟的关系中，人应该将自己和自己的需求区分开来。

如何将权力转换为爱

身处一段关系中，太多的情绪、得失，随时挑动我们的神经。很多人屡屡陷入和伴侣的争夺之中，却忘了一个最基本的道理：争夺权力，并不是亲密关系的目的，分享爱才是。

有几个小建议，可以帮助你完成从权力争夺到爱的关系的过渡。如果你是强势的一方，可以这样做：

1. 丢掉对错，允许对方和自己不一样

强势的一方，总是喜欢展示自己是“对”的。这样两人都容易陷入一个误区：非得辩

扯出个是非黑白。只要不是原则性的问题，可以尝试着接受对方和自己的不一样。

2. 完成从“我”到“我们”的转变

权力争夺不可避免，关键在于如何看待，是让权力盖过爱，还是要让爱来稀释纷争。这涉及我们看问题的视角，如果一个人在关系中只看到“我”，遇事只会想“我想怎么样”，那么对方就会成为跟自己抢夺资源的对手。如果换个角度，从“我”转化成“我们”，双方不再是相互争斗，而是两个人在一起，共同面对风雨。

强势的一方，更应该多想想“我们”，如果对方弱势，就更应该去帮助对方成长，而不是打压。

相反，如果你感受到自己处于权力下风，可以这样做：

1. 主动提升自己，用实力掌握话语权

如果你遇到一个实力的确



▲资料图片

比自己高很多，又喜欢争夺权力的伴侣，不应该迎其锋芒，而是想办法扬长避短，实力才是硬道理。

比如对方工资高，但也花得多，那么自己可以学习系统的理财方法，把两人的“小金库”管好，假以时日，同样会让对方刮目相看。每个人都有擅长和不擅长的地方，找准自己的优势，不仅仅是为了在对方面前更有底气，同时也是自我提高的一环，只要成为更好的自己，无论如何都是有好处的。

2. 坚定自己的想法和需求

弱势的一方，很容易在亲密关系中无原则退让，导致关系失衡并走向破灭。

如果你是弱势的一方，请切记你的存在，不是为了成全对方，相反，对方更应该去扶持和帮助你。当你和对方意见不同时，可以再三明确表达自己的需求，确保你的想法不会被对方忽视，然后再提出自己的需求。

伴侣不是你的敌人，你们共同面临的困难才是。真正的伴侣就像战友，你见过对方最窘迫的样子，也会因为一些原因，吵得不可开交，但最后，在枪林弹雨中，他依然是你身后最坚实的臂膀。

（玉成）