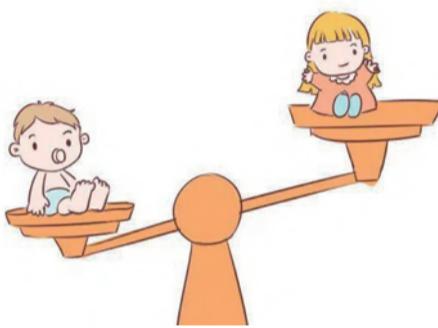


## 心理问答

## 父母有些重男轻女又不肯承认，该如何释怀？



问：我是一个16岁的女生，有一个比我小两岁的弟弟。父母在物质上对待我和弟弟还是平等的，但是对待我们的态度却有明显的不同，而且他们找各种理由不承认这点。首先，我的名字叫做“梦娣”，小名叫“娣儿”，弟

弟名叫“浩宇”，小名“宝儿”。我觉得我的名字就是“梦弟”的谐音，但是父母从小一直把我名字里的“娣”解释成同辈中最小的女孩的意思。其次，我从小身体不好，有慢性病，经常会犯，从上初中开始我再犯的时候父母就不再照顾我了，说我大了，让我自己照顾自己，但弟弟到现在有点不舒服父母都表现得像不得了一样，无微不至地照顾他。父母很少征求我的意见，如果和弟弟有冲突，他们多半会向着弟弟，并美其名曰“姐姐应该让着弟弟”。有时候对我过度管教（稍微做错事就会被责骂，使得我变得内向、敏感），有时候又过度放任（以前弟弟晚回家会被批评，我就不会，似乎丢了也不会在意）。该怎样释怀呢？

同学：

你好！

父母重男轻女，但又不肯承认，至少证明，他们是有些在乎你的感受的。

在物质上，对待你与弟弟是平等的，会不会多少让你平衡些呢？

也许在你的心中，父母重男轻女是事实，爽快地承认了，反而会让你好受些，因为这样就会坐实他们对你是不公平的，是有亏欠的。

然而，他们拒不承认对你与弟弟的态度有明显不同，这样可能会让你感觉，好像你在无理取闹一样，对吗？

你会感觉自己的委屈是双重的，本来跟弟弟比，你受到的重视程度要小一些，又要你装着跟弟弟是被平等对待的，感觉有理无处说一样，是不是？

而父母是怎样想的呢？

不管他们如何掩饰，他们心里都清楚，对弟弟是有些偏爱。

但他们不能承认并表现得太明显，因为在他们的心里，你同样是他们的孩子，是需要给你爱的，只是你大一点，是女孩子，弟弟出生前，你可能也享受过他的待遇。

他们也不想让你产生太大的意见，与弟弟争爱。

但同为父母的孩子，谁不想被父母重视，谁不想被同等对待？

所以，你无法释怀，是自然的。

当父母的观念变不了时，我们就换一个角度看问题。

首先，父母为什么重男轻女？

也许在他们的心中，养儿防老的思想还根深蒂固，他们怕自己老了失去依靠，没人照顾。

从这个层面来看，父母其实也挺缺乏安全感的。

作为儿女来说，受重视意味着压力更大，被忽视反而可以随意生长。

不知道，你能不能从这个角度看过去，变得释怀一点。

作为女孩，虽然不被父母格外重视，但自己是可以重视自己的，不要小瞧了自己。

把精力放在自我的内在价值提升上面，可以满足自重的需要。

也就是说，自己强大了，感觉有价值了，内心充实了，父母重不重视你，就不重要了。



## ■心理现象

## 那些说得很绝对的话，为什么往往被打脸？

心理学上有一个现象，叫反向形成。

它是人的一种防御机制。

指的是：无意识的冲动在意识层面上向相反方向发展。

也就是说，有一些被压进潜意识的东西，会以相反的形式表现出来。

比如，你明明心中很喜欢一个人，但在遇见他的时候，故意绕开，不和他说话，甚至还表现得非常讨厌他的样子。

你心中恨死了你的领导，但在表面上，你对他毕恭毕敬，阿谀奉承。

你看起来非常强大，可能内心却不堪一击。

你表现得特别开朗大方，实际孤独彷徨。

在这些表现里面，都有一个过度、刻意的样子。

这个样子，是为了尽力掩饰心中相反那一面，防止自己因保护不好，露出破绽而不被人相信。

所以要刻意强调，过于表现。

自卑的人，内心其实很自大。

因为自大，也就容易瞧不起别人。

也许他们看起来唯唯诺诺，实际心里可能有愤怒，有反叛等强烈的攻击性。

这种攻击性没有外显，而被潜抑了，拿来自我攻击了。

精神分析中，如果你对一个自卑的人说，你太自大了，你以为给自己披上自卑的外衣，就可以掩藏你对别人的轻蔑吗？

他一定会大吃一惊，这种震动，可能会让他把抑制进潜意识里的攻击性，提到意识层面上来，变得自信。

所以，贬低自己，实际在抬高自己，看轻他人。

这就是为什么“谦虚过度，等于骄傲”的原理，它的心理机制是反向形成。

我们不要被有些表面现象所迷惑，那些太严谨太正经的人，可能问题最大。

喜欢说“我绝对不会怎样怎样”的人，有一天他就怎样了。

那些内心深处的蠢蠢欲动，又岂能靠誓言来打发？！

(图片源自网络)



小伙伴们如果遇到成长的烦恼想找人倾诉，可以拨打12355青少年公共服务热线(021-12355)或登录青小聊网站([www.sh12355.com](http://www.sh12355.com))和我们专业的心理老师沟通哦！(你的个人信息我们会为你保密。)