

走出“边界感”焦虑，拥抱真实世界

■本报记者 储舒婷

周末回家的大学生吐槽，父母未经同意就在早上七点敲开自己的房间，拉开窗帘唤醒他吃早餐；过年回家的年轻人抱怨，亲戚、邻居等借聚会对自己的收入、情感、体重等进行全方位“关心”和“刺探”；还有更多普通人平日里的不满，剪头发时被理发师喋喋不休地推销办卡、坐地铁时总有“不知好歹”的人“独占”一根扶杆，和同事吃饭，没完没了地被迫听对方的家庭矛盾……日常生活，几乎每个人都在人际交往中遇到过这类令人不那么愉快的经历，这些场景谈不上冒犯但却让人感到自己被“入侵”，更令人生气的是对方却不以为然。尤其是亲子之间，被模糊的“边界感”，甚至带来成年人对孩子的“伤害”。

有形或无形的“边界感”，是很多人在日常生活中不可被触碰的“雷区”。在如今的90后、00后中，为了应付社交中他人自己的个人“边界”反复试探，还衍生出了“糊弄学”“推辞学”等等社交技巧。

“边界感”被冒犯带来的人际交往中的不快为何日益广泛，甚至有人因此而焦虑不堪，觉得自己的社交恐惧也来源于此？有社会学专家认为，“边界感”来自人们对独立自主的追求和对隐私的保护。还有心理学家指出，“懂得人之间的界限，首先要理解别人的需求并做出相应的反应。而家庭养育正是形成和建立‘边界感’的第一步，适度的界限对于亲子关系来说尤为重要。”



年轻人的“边界感”焦虑，使得“糊弄学”“推辞学”盛行

去年11月，豆瓣出现了一个名为“日常注重边界感”的小组，至今已迅速聚集了八万多名成员。小组简介对于边界感的描述引用了《相处的艺术》中：人与人之间，内心的自我界定。

在这里聚集着“边界感”焦虑人群，而且大多数是年轻人。他们在这里交流过最不愿意回老家、走亲戚的原因；倾诉平时面对那些令人恼火的问题，只想回怼“关你什么事”的烦恼；也有抱怨因为对方总在自己“雷点”上跳跃，而很难结交到朋友……当下年轻人生活中关于“边界感”的烦恼，背后折射的是代际间的不同观念和城乡间的不同文化。

最近，刚拿到考研成绩的小王幸

运地进入了理想的学校的复试，她刚告知父母这个消息，就接到了好几个远方亲戚的恭喜电话，这令她尴尬不已：父母怎么可以不经她同意就把她自己的事情和亲戚分享呢？更不用说只是复试，还没有被正式录取。

“小王的父母和大多数父母一样，对待子女缺乏边界感。”上海大学社会学学院讲师陈伟表示，“他们内心认为小王的成绩就是他们的成绩，而且正如很多父母一样，他们对成功的标准比较单一，孩子在学生时代比绩点，孩子进入社会比收入。”

陈伟表示，对于小王这一代年轻人来说，成功的标准是多元的，更是取决于一个人如何定义自己的生活。

面临更激烈社会竞争压力的年轻一代，很多人特别反感被父母拿来和“别人家孩子”比较、或是当作炫耀的资本。不停地被别人比较让人觉得很不舒服，这时封锁自己的边界，就不必被迫卷入竞争。“边界感”有时其实是一种在代际冲突中的自我保护。

成年子女对父母缺少“边界感”的行为不愿意接受，那么对于未成年的孩子来说，有些父母总爱在朋友圈发孩子的丑照，或在客人朋友面前谈论孩子的言行或成绩，这也会引发孩子的不满和抗议。

“尤其是青春期的孩子，他们很反感自己‘黑历史’的曝光，这一代年轻人很早就有了隐私和界限的概念。”同济大学心理健康教育与咨询中心副主任刘翠莲

表示，生长于网络的Z世代对于传统的“身体发肤受之父母”“父母在，不远游”等传统观念认同感并没有那么高。

“从农业文明转型的不仅仅有物质层面的生产生活，急剧变迁的社会规范体现的是人们更深刻和广泛的精神层面需求。”陈伟表示，在过去农村而居的农业文明时代，所有人的生活发生在同一个家族和村落，每天密集的交往互动让彼此间几乎是“透明人”，大家很自然地知道对方的任何隐私，不觉得需要关注“边界感”。“当下社会，分离的社会身份让人们交往从同质性变成了意识性，在这种文化氛围中，对别人的探究就会产生警惕，这时就建立起了‘边界感’。”他说。

《你好，李焕英》让我们重新审视母女关系

亲子之间的爱不是彼此消耗

到3月16日，电影《你好，李焕英》的票房已经突破52亿，成为中国电影史上票房第二高的电影。这部电影堪称“催泪弹”。女儿穿越回过去想改变母亲的命运，最终却发现是母亲和女儿都穿越回来相互拯救，戳中了大众的泪点，但是也有人重新审视亲子关系，尤其是母女关系——

■朱睿臻 乔颖

其实，早在2016年，贾玲导演的小品《你好，李焕英》就横空出世，打动了很多观众。4年后，她把这部27分钟的小品延伸成了128分钟的电影。采访中，贾玲透露，是想通过拍电影，来淡化自己曾经怀念母亲的极端情绪。在影片的艺术处理中，贾玲极大程度还原了现实中母女相处的场景。一次次直面自己的心结，当屏幕暗去，贾玲也完成了与自我内心的和解。

不过，这部热门电影也让我们重新审视母女关系，尤其是母女相处之间那些需要注意的地方。

在剧中，贾玲母亲嘴上说：“我只要我的女儿健康快乐”，可面对女儿的调皮捣蛋，还是说：“你啥时候能让我长回脸？”母亲发生车祸后，玲儿在病床前哭着说：“我当女儿这么多年没让你高兴一回”。母亲当然是爱女儿的，可“望女成凤”的思想仍深深的刻在骨子里。这个情节可以说是彼此消耗型的中国式母女关系的典型。在现实生活中，这样的例子不占少数。

有人说，“望女成凤”的烟花有多灿烂，女儿的一生就有多寂寥。又有人说，当女儿的青春期遇到母亲的“望女成凤”情结时，那实在是一个“神采飞扬”又“兵荒马乱”的阶段。当然，这些说法未免有些偏激。但我们依旧看到了在很多家庭，父母会以孩子的成绩、工作、收入、地位等成就而骄傲，甚至作为自己的成就，希望孩子可以弥补自己以前的遗憾，圆了自己没能实现的梦。在他们的理念里，父母可以是普通的工薪阶层，但培养的孩子必须是一个优秀的孩子。这里涉及到的是“亲子间的分离个体化”。

孩子与父母的分离有着不同的阶段，生理上的分离从脐带剪断的一刻开始，物理（距离）上的分离从孩子离家开始，心理上的分离则需要有两个独立的人格。分离个体化不代表父母与孩子之间没有了情感交流和联结，而是在有自己独立思想和空间的前提下相互作用。真正的爱是让孩子做自己，“我爱你”有时不代表拥有，也可能代表的是自由。

纪伯伦在诗中写道：“你的孩子，其实不是你的孩子，他们是‘生命’对自身渴望而诞生的孩子。他们通过你来到这世界，却并非因你而来，他们在你的身边，却不属于你。你可以给予他们的是你的爱，却

不是你的想法，因为他们有自己的思想。你可以拼尽全力，变得像他们一样，却不要让他们变得和你一样，因为生活不会后退，也不在过去停留。”

在中国的传统观念里，有种根深蒂固的价值观：“我的孩子，就是我的孩子”。以此为基础，我们常常会听到这种价值观念的种种变式：“我自己的孩子，我怎么教育别人管不着”。这首诗也许可以给予我们另外一个角度来思考父母与孩子之间的关系，诗中表达出孩子是独立的，是与父母平等的个体，父母只能给孩子以爱，却不能代替他们思想、灵魂的形成。这种养育观念是值得学习和践行的，在给予孩子足够的关爱和引导的同时，也要时刻提醒自己，他们也是一个独立的个体，有着自己独立的思想。

母亲对孩子的爱是世上最伟大的爱，每一个母亲都深深地爱着自己的孩子。但是在爱的这片根基和土壤上，还充斥着更多具体和现实的东西。现代社会中的精英文化、升学压力都或多或少地影响着母亲的想法和行为。这种冲突和矛盾从某种程度上来说，具有我国传统文化特色，我们需要看清和接纳这一点，不能因此否认母亲对孩子最真挚的爱。

但是，母亲也需要用更好的方式来爱孩子，而非“以爱的名义来做伤害孩子的事情”，尤其在母女关系的界限上。要意识到母亲和孩子是两个不同的个体，有各自的人生和追求。母亲不能把自己的期待，未完成的人生梦想“强加”给孩子，让孩子替自己去完成，孩子也有他自己的梦想。母亲的光荣由母亲去争取，孩子的荣耀由孩子去创造。一旦母亲干涉孩子过多，孩子有可能无法真正做自己，内心在追求自我独立和身份认同的同时，却不得不受到良心的鞭策，“我应该完成母亲的心愿，我必须回报母亲”。产生压力、内疚和愤怒的复杂情绪，严重阻碍了自我的健康发展。

当我们每个人在学习高冷技术，在模仿不煽情、不失控、不哭不闹不出走的时候，我们只不过是各种场景刻录到磁盘里。然后，有一天，我们在整理磁盘的时候，发现了一部“好剧”——“在爱的名义下”。剧中，有这样一句话：如果说爱孩子是每一位母亲的本能，那么学会如何爱孩子则是每一位母亲的一生都应该不断学习的功课。

（作者为上海市精神卫生中心医生）

边界意识从婴幼儿时期形成，养育者要平衡好亲子间的界限和亲密

事实上，早在语言尚未发展的婴幼儿时期，每一个人就开始在家庭养育中初步建立了“边界感”。刘翠莲举例说，当养育者距离太近或介入过多时，尽管婴儿不能说话，但他会通过打嗝、吐舌头、扭动、哭闹等信号表达自己的不舒服。然而，有的家长往往接收不到孩子的信号，仍然拿玩具逗他。还有的家长又距离太远，看似在和孩

子说话却没有视线接触，这样无法在互动中和孩子建立连接，“边界感”缺失的结果是孩子会感到孤独。

如何平衡亲子间的界限和亲密，很多时候是贯穿一个人整个成长过程的问题。

“一般来说，孩子越小的时候越需要保护，随着年龄的增长，家长就要给他越来越大的空间。”刘

翠莲在心理咨询中碰到过不少因“失衡”导致的亲子矛盾，比较常见的是侵入型和忽视型的家长。前者过度侵入孩子的生活，孩子在全家人围绕之下，一言一行都被重视和放大，失去了自己的空间，无法自由地进行探索或尝试。

但是，一味重视培养独立性却忽视孩子精神需求的所谓“放养”式教育同样不利于成长。比如那些父母不在身

边或工作忙碌、被祖父母或保姆养大的孩子，往往在幼年时和父母关系疏离，难以在遇到问题时形成良好的沟通。“在孩子遇到危险、生病或困难的脆弱时刻，不管年纪多大都是需要父母在场给予安抚、支持和鼓励的。在每个人生的转折点，亲子间的信任程度和关系质量都在经受考验。人的成长既需要空间和自由，也需要来自家庭的支持、鼓励、保护、陪伴。”她表示。

不必因噎废食地封闭自己，面对面的交流没那么令人恐惧

“在过度侵入式的关爱中长大，有的人一方面反感过度干预的家长，一方面又养成了坐享其成的惯性。”刘翠莲说。有些孩子变成了对什么事都无所谓，没有青少年应该有的朝气和活力，甚至出现厌学、沉迷游戏等表现。在和他人交往中，他们往往也对别人的“边界”不敏感。不过有时也可能完全相反，即变成特别在意“边界感”的人。

无论在家庭里还是日常的社会生活中，人们确实需要一些“边界感”，但令人担忧的是，幼年没有建立起很好的“边界感”，往往使得一些年轻人因为害怕被触及“底线”而因噎废食地选择封闭自己，并进而倍感孤独。发达的网络满足了“宅时代”青年人的娱乐、交友等需求，他们不愿意在“无效社交”上浪费时间，不少人觉得在现实里认识新朋友、谈恋爱等维系亲密关系“很麻烦”。“人是社会型的动物，既拥有丰富的虚拟世界、内在世界，同时在线下的人际交往中也能得到支持，这是比较理想的状态。”刘翠莲表示，人在真实世界中感知环境、活动身体是必要的社会活动。

去年，陈伟在对都市青年进行社会调查时发现，很多人反而更愿意向陌生人倾诉自己的心声，因为平时缺少可以交流的朋友。“年轻人在注重隐私、自主性的同时，没有必要过分强调‘边界感’以至于使之成为阻碍正常社交的篱笆。更何况，只有在和不同人群的交往中，才能更清晰地认

识到自己与他人的边界。”他说。

正如年轻人总是很反感亲友打听收入、婚恋情况等隐私，但之所以发生这样的情况，是因为很多时候，大家彼此不够熟悉，想要表达关心却找不到更深入的话题和入口。“出于不同的生活习惯，处于不同的规范，如果彼此认知不同，学会拒绝很重要。”陈伟认为，“其实对方通常没有恶

意，只是彼此对‘边界感’的认知不同。这时，学一点应运而生的‘糊弄学’‘推辞学’也无伤大雅。”陈伟建议，比如告诉对方“等有了好消息一定告诉你。”

陈伟鼓励年轻人走出去多进行一些面对面的交流，在可接受的范围内寻找懂得彼此的朋友，而非完全介入别人的生活。参加遍布线下的读书会、远足俱

乐部、手工社团、公益活动等等就是不错的选择。

拥有共同的爱好是交到新朋友的常见方式。当然，喜爱户外运动、读书、美食、旅游的人可能属于不同的群体，所以并非每次总是要和同一个朋友在一起，可以根据不同的社会角色选择和不同的人交往，只要大部分时候彼此互相尊重就让人觉得舒服。



本版图片：视觉中国