

当孩子过于依赖母亲，便会失去成长和成熟的机会

如何避免把孩子养成“妈宝男”

“妈宝男”是当下网络流行词语。根据知乎网友们的定义，“妈宝男”一般指在妈妈的溺爱下长大的男人。他们非常听妈妈的话，什么事情都要问妈妈的意见，表面看是孝顺，实际却是懦弱，没有主见，缺少独立思考问题的能力，也没有责任心。

在网友列举的几种不能嫁的男人中，“妈宝男”与“出轨男”“家暴男”并列其中。由于“妈宝男”在婚姻中不会去体谅妻子，不会分担家务，不懂得规划生活，婚后仍然让妈妈干涉自己小家庭的决策，例如经济支出，育儿方式等，因而会导致婚姻关系出现严重问题。

“妈宝”的概念对于部分女性也同样适用，有些被父母宠坏了的女孩，对妈妈过于依赖，不会独立生活，没有自主思想，也被叫作“妈宝女”。

“妈宝男”是否与原生家庭教育有关？哪些不良的养育方式容易造就男生形成“妈宝”的性格特点？记者就此问题采访了中国科学院心理研究所教授陈祉妍。

“妈宝男”与儿童成长

陈祉妍说，“妈宝”的性格特点可以从儿童成长中找到原因。儿童会在成长中逐渐走出自我中心，越来越能够换位思考，理解他人的感受和需要，也越来越能够理解各种社会规范。

然而，心理的成长需要恰当的养育环境。健康的家庭结构与秩序是保护儿童心理健康成长的要素。其中不可忽视的是父母之间亲密的感情联系。如果夫妻关系出现严重问题，女性可能会把对丈夫的情感投射到孩子身上，会把在丈夫那里得不到满足的情感需求转向孩子。于是孩子被母亲放到了最重要的位置，而丈夫则位居其次。在这种情况下，孩子仿佛拥有了特权，缺乏管教和引导，进而对社会规则的遵从和对自身局限性的认识都会出现偏差，成长也会出现问题。

陈祉妍解释说，一个人在成长中，需要意识到自己是既有优点又有缺点的一个综合体，是这个世界上普通人，才能完成走向成熟的过程。但是迈向心理成熟的这一步，对于“妈宝男”来说会很困难。在家庭这个小环境里，因为有母亲的呵护，“妈宝男”会感觉如鱼得水；但是当他步入社会时，就会感到困难重重。

什么样的家庭容易培养出“妈宝男”

“妈宝男”的形成与原生家庭有很大关系。最常见的情况是，夫妻感情存在问题，女方在工作、爱情、精神生活和孩子的关系之间出现失衡，把生活中的很



家长给孩子的健康的爱是既有关怀和照顾，也有管教和引导。

大权重放在孩子身上，孩子成了全部寄托。母亲的角色压过了女性的其他角色，女性的愿望和感情不是通过自己的生活，而是通过孩子去实现和满足。

此外，还有部分女性在养育孩子的过程中，把所有情感和期望都倾注在孩子身上，对孩子缺乏全面的认识，对孩子的发展干预过多。这类母亲在潜意识里或多或少都会希望孩子永远依赖自己，因为她们依赖于从孩子和自己的亲密关系中获得满足，会跟孩子在情感上有着强硬的绑定。当孩子过于依赖母亲，便会失去成长和成熟的机会，也就不能够真正独立地去面对世界。

陈祉妍指出，家长对孩子寄予积极的期望，在很多方面给予孩子关心和帮助，重视与孩子有深厚的情感，这些都是正常的行为。但家长应该意识到，自己的生活不能因为孩子而失衡。生活里不能只有孩子，还需要有其他重要的人，比如自己的父母、亲密的朋友等。即使是单亲家庭，家长也应该意识到，孩子不是自己生活中唯一重要的人。

此外，家长还需要把自己的人生问题与孩子区分开来，不要用孩子取得的成就去弥补自己的人生遗憾，也不要用自己与孩子的关系，去弥补自己人生中的情感缺失。“比如，当婚姻关系出现问题时，家长需要做的是处理婚姻关系，或是修补自己的婚姻，或是结束一个不幸的婚姻，追求另外一段感情，而不是把自己没有被满足的情感需要转嫁到孩子身上。家长需要首先认识到自己的人生哪里出了问题，然后去面对和处理这些问题。即使没有找到好的处理方式，也要清楚地认识到是哪部分出现了问题，不要假装看不见，回避这些问题，然后试图用孩子的成长以及自己和孩子的关系去填补自己人生其他方面的缺憾。”陈祉妍说。

溺爱的背后是恐惧

好的养育方式，是家长给予孩子健康的爱。

什么是健康的爱呢？陈祉妍说，健康的爱就是爱和管教兼顾，对孩子既有关怀和照顾，也有管教和引导，两方面缺一不可。

然而在现实中，有些家长难以平衡爱与管教的关系，或是对孩子过分溺爱，或是管教过于严厉。陈祉妍告诉记者，家长对孩子过于溺爱，只满足孩子的需要，而对孩子没有管束和控制，其行为根源并非是对孩子爱得过分，而是出自某种恐惧。“比如，孩子小时候生过重病或者面临过生命危险，于是家长降低了养育期望，觉得只要孩子活着就好，开心就好，这其实是因为家长对过去的恐惧还没有消化；还有的家长担心自己不是一个合格的家长，出于内疚，或是对自己的怀疑，不敢做任何让孩子不高兴的事。”陈祉妍说，“出于类似的种种原因，我们有时会看到家长对孩子溺爱的表象，看到孩子很能折腾，一旦要求不被满足，就会大发脾气，而父母却会容忍孩子乱发脾气。这其实是因为父母内心感到恐惧，他们对自己的家长身份不自信，对自己能否教育好孩子有着担忧和怀疑。”

与溺爱孩子的父母相反，还有一些父母对孩子管教过分严厉。陈祉妍分析，这些家长有的是自己的情绪控制有问题，生活和工作中的压力让有些家长产生了挫败感和愤怒感，而他们会通过管教孩子去释放自己的这种负面情绪。有些父母则是因为内心对孩子怀有嫉妒、愤怒等负面情绪，但又不能直接表达出来，也不能自己消化掉，于是会借管教之名发泄出来。陈祉妍指出，嫉妒孩子，是父母经常会有正常的心理现象，因为孩子拥有很多父母不曾拥有也不可能再拥有的东西，比如很多父母让孩子学钢琴而

孩子不够用时，他们会批评孩子：“我小时候想学钢琴，但没有条件，你现在有条件还不好好珍惜。”这其实就是家长内心嫉妒孩子的情绪。

“所有的亲密关系里都有各种复杂的情绪，包括各种消极的情绪，这些都是正常现象。”陈祉妍说。

陈祉妍指出，爱和管教兼顾，对于孩子的健康成长非常重要。过分溺爱让孩子变得自私，以自我为中心，没有爱别人的能力；而对孩子管教过于严厉，完全不允许孩子有自己的判断和意愿，孩子在长大之后很可能变得没有主见，缺乏责任心。

每个人都需要迈出独立的一步

在现实生活中，“妈宝男”可能并不会用这个词语来形容自己，但他们会意识到自己的亲密关系和人际关系有问题，或者自己在某些方面过于幼稚。然而，只要与母亲保持紧密的关系，“妈宝男”就不会主动迈出独立的一步。

在陈祉妍看来，“妈宝男”的成长需要几个关键因素：首先是由于生活的变化而与妈妈的关系拉远，这是“妈宝男”迈出独立的重要一步；其次是“妈宝男”要开始承担责任，要自己面对和处理生活中遇到的问题，并且能够去反思自己行为的后果，而不是情绪化地去处理问题，不加思考就做出反应；第三是保护性的因素，“妈宝男”在经历挫折时，需要有家人和朋友的关心、支持和引导，为他提供情感支持，帮助他反思自己的行为，为他提供有针对性的帮助，让他不至于在挫败面前怀疑自我。

一个人在成长过程中，关于如何看待自己，如何看待世界，会经过很多层的蜕变。陈祉妍说，“妈宝男”保留着原生家庭中妈妈灌输给他的世界观，他对自己、家庭和世界的看法都是妈妈的版本。而当妈妈的版本远离他，不再能影响他，他用妈妈的版本解释不通这个世界的时候，他就会寻找新的版本。

其实这个过程不只是“妈宝男”需要经历的，陈祉妍指出，每个人在青年时期都会经历这样一个阶段。每个人最初看待世界的方式，都是透过父母的眼睛，都带有主观偏差。而当一个人开始有了自己独立的力量，心理真正成熟之后，他便不再认同父母灌输给自己的一切，他会有自己不同的想法，会发现新的看待世界的角度，会逐渐形成自己的人生观，这就是一个人走向成熟的重要一步。

“妈宝男”需要摆脱的是母亲的影响，但其实每个人都会受到自己原生家庭的影响。“当我们意识到这一点，迈出独立的一步，学会尊重事实，调整看待世界的角度，就会成为一个成熟的人。”陈祉妍说。