



# 空间，是成长的起点

他说：“家里没有关门的地方，我每次想哭都要去厕所。但我妈会敲门。她说：‘你在里面干嘛？为什么要哭？你有没有想不开……？’”

那天，在诊室里，一个十二岁的女孩坐在我的对面。她的声音很小，苍白的脸庞藏在口罩后面。她向我诉说着家里的事，眼泪像一串串珠子，掉了下来。

我没有打断她，只是默默地给她递纸巾。她哭了很久，说：“我在家想哭的时候，也没有地方可以哭。”

她睡在客厅的一角，在房间之外长大，在所有人的视线之下长大。那是一个不能关上门、整理情绪、允许自己脆弱的地方。女孩没有一个“只属于自己”的角落，能够让她拥抱悲伤、放下防备、重新和自己相处。

她的世界里，连安静都要和别人共享。她的眼泪，不能被看见，也不被允许。

我见过太多这样的孩子。十岁、十二岁、十五岁。他们的身高渐渐拉长，心却被压缩得越来越小。

## 不要被监视，而要练习独立的空间

很多家长对孩子的关爱是深刻而真诚的，但在表达上却不自觉地变成高情绪表达（high expressed emotion, High EE）

- 过度参与（over-involvement）
- 过度批评（over-criticism）
- 敌对态度 / 情绪 / 敌意（hostility）

当孩子想要一个人独处时，大人说：

“你怎么这么孤僻？”

“有心事也不跟我讲！”

“我都给你最好的了，你还想要什么空间？”

当孩子关上门，大人说：

“有什么不能跟我讲的？”

“为什么要把自己关起来？”

“你是不是做错了什么？”

“我们之间没有秘密的。”

## 给家长的三个建议

### (1) 给孩子一个“门”——也可以是简易帘子或屏风

如果家里空间有限，至少给孩子一个不会被随意进入的角落。“被允许关上门”，对青春期孩子是一种深刻的安全感。

### (2) 学会敲门，学会等待回答

敲门是礼貌，也是告诉孩子：“我尊重你，也相信你。”如果孩子说：“等一下。”请真的给他几分钟。他会因为被尊重，而更愿意与你分享。

### (3) 少一点质问，多一点观察

与其问：“你为什么关在房间？”不如说：“我在，你需要的话随时找我。”这是界线，也是支持。

但心理学早就告诉我们，对青春期的孩子来说，“空间”不是逃避，而是成长的必要条件。

孩子越大，越需要一个地方，去练习独立、练习思考、练习情绪的自我调节。

没有空间的孩子，容易变得焦虑、抑郁、愤怒、或完全沉默。

界限不是距离，让彼此都能呼吸

在咨询室里，我常跟家长解释：Boundary（界线）不是隔离，而是让亲密可以呼吸。

越能被尊重的孩子，越愿意靠近你；越被过度控制的孩子，越会远离你。

心理学上的健康界线包含：

- 允许拥有自己的房间或至少一个私人角落
- 允许自己的物品不被随意翻动

### 科普 为什么 10-18 岁需要“空间”？

#### （1）大脑正在重建：大脑皮层开始处理“自我”

青春期大脑会进入第二波快速发育，特别是与“自我意识”“情绪调节”相关的区域。没有空间，他们无法练习“与自己相处”。

#### （2）身份认同期：需要建立“我是我”的感觉

没有隐私的孩子，很难发展自我界线。他们会困在“别人怎么看我”里，反而更没有自信，也不懂得如何与他人建立信任关系。

#### （3）降低冲突：空间可以减少家庭摩擦

研究显示：越有界线的家庭，亲子冲突越少。因为彼此都有喘息的余地。

- 允许自己的情绪被完整表达
- 允许自己有“不想说话”的时刻
- 允许自己有拒绝、不舒服、需要时间的权利

很多大人忽略了“被尊重”是孩子学会尊重自己的第一课。

如果孩子连哭泣都需要经过别人的允许，那他们的心，会长成什么样子呢？

我想起另一个男孩，十三岁。他说：“家里没有关门的地方，我每次想哭都要去厕所。但我妈会敲门。她说：‘你在里面干嘛？为什么要哭？你有没有想不开？’”

他说这段话的时候，没有表情。那是一种“被看见，却没有被真正理解”的孤独。

**一个没有空间的孩子，连最自然的悲伤都要学会隐藏。久而久之，他们的情绪只能往身体里塞，渐渐地形成头痛、胃痛、睡不好、容易暴怒、容易绝望等各种症状。**

你不是没有地方可以哭。你只是还没被允许拥有自己的世界。

愿你能遇见愿意给你空间的大人，愿你能在属于自己的角落里，学会慢慢长大、慢慢思考、慢慢调节。

空间，是成长的起点。被尊重，是孩子学习爱自己的方法。

