



Q&A咨询问答栏目

问

在中国长大的我，来美国求学，工作，定居以后，自己一直都是独立的生活和工作。我觉得我的父母总是把我当成长不大的孩子，时时刻刻数落我，这让我很懊恼。我觉得他们看不到我的优秀，或者他们只是习惯了作为父母要说的话题。我想和父母沟通，好好聊天，但是经常以吵架结束，觉得还是少聊天。我应该怎样处理和父母之间的冲突？

答

我很理解你的苦恼，我相信每一个人最想得到的认可就是父母的认可，然而在你努力之后获得成功，变得优秀，却依然得不到父母的认可，是一件非常让人沮丧的事情。父母总是把我们当作小孩子，总是以居高临下的姿态来面对我们，也会让我们觉得很无能，甚至愤怒。我很理解你的感受。

首先我希望你知道你是优秀的，不需要任何人的证明。即使你没有种种成就，你身而为人就是有价值的。更何况你是如此的独立，优秀，孤身一人在陌生的环境中生活，这需要很大的勇气，很强的能力，毋庸置疑你是优秀的。

针对你的问题，即使你如此优秀，也会困扰于和父母的交流，可见原生家庭问题是多么的复杂。希望你不要归咎与自己，很多人有共同的问题，也为此而挣扎，这是很正常的。如果你想要改善父母关系，和他们好好沟通好好聊天，我有一些建议可以帮到你。

根据你的描述，我假设冲突的发生应该是你无法接受父母跟你说话的态度，从而没有办法控制好自己的情绪，进而引发争吵，不欢而散。这是现在你和父母交流的模式，没有谁对谁错。但如果没有改变，就会持续这样的模式。

所以如果你想打破这样的模式，就要从自己开始改变，这并不代表你在与父母的沟通中你是错误的，只是你有想要改善关系的这份心。所以第一点你可以做的就是和父母沟通中，尽量控制自己的情绪，不要爆发。应对情绪的方法有很多，比如调整自己的认知，呼吸放松练习，这些都是你可以在沟通中使用的，你也可以学习更多的技巧，发掘你自己的方式。如果感到情绪无法控制，就暂停沟通。

第二.....

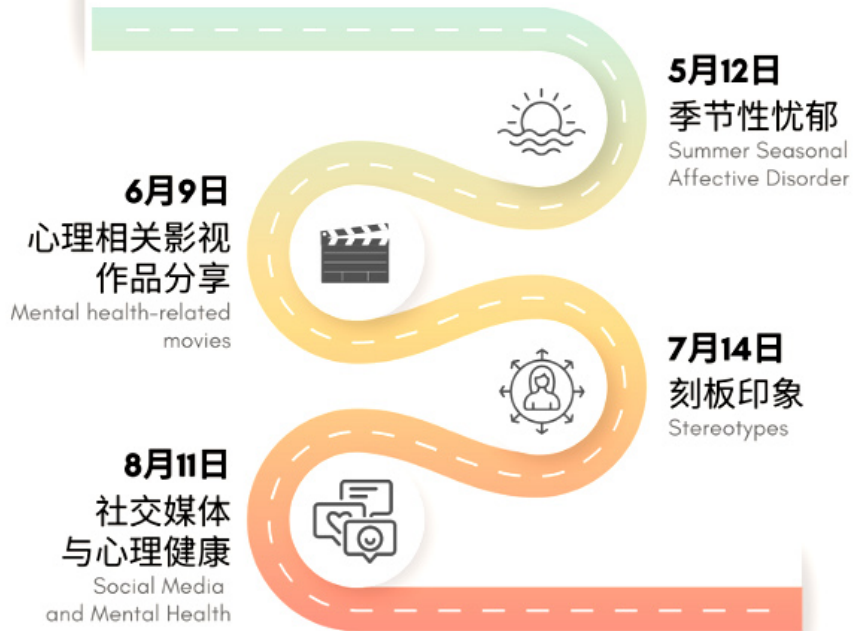


版面受限，请扫描左侧二维码获取完整信息
向我们提问，请扫右侧二维码
进入匿名提问表单：



2023 中文普通话疗愈小组 Chinese-Mandarin Healing Circle

每月（除11月外）第二个星期五 下午4-5点 EST东部时间
通过线上会议进行，Zoom会议信息将在微信发布



主持人：段雪怡 俄亥俄州执照社工师
协作主持：李菲 俄亥俄州执照独立社工师兼督导



扫码添加微信 **ichc-outreach**，关注更多活动信息
发送消息“中文疗愈小组”报名入群
发送“提问”获取匿名提问表

asiaohio.org

f t i @asiaohio

Do you know your HIV Status? 你知道你的艾滋病毒状况吗?

提供免费和匿名的艾滋病病毒检测!

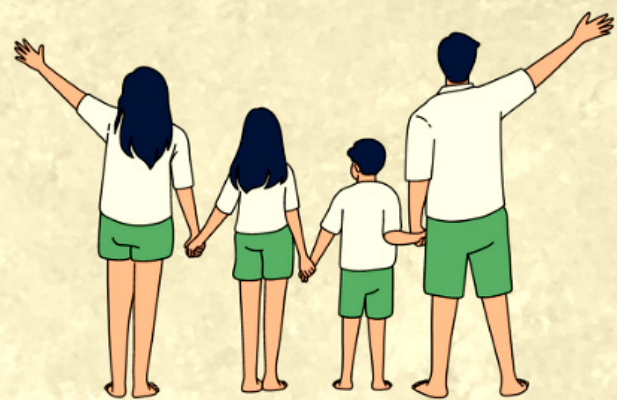
Visit ASIA's International Community Health Center to test or to receive a self-test kit.

访问ASIA's International Community Health Center 来做测试或接收自测工具包。

2999 Payne Ave Ste 140
Cleveland, OH 44114
(216) 361-1223



家庭健康服务



ASIA'S INTERNATIONAL COMMUNITY HEALTH CENTER会在克利夫兰亚洲节 免费提供艾滋病自检试剂盒，COVID新冠肺炎和肺炎疫苗，健康检查以及急救服务。

5月20至21日
上午11点至
下午4点

ASIA ICHC CLEVELAND
ASIA PLAZA
2999 PAYNE AVE STE 140
CLEVELAND, OH 44114
(216) 361-1223

