

回到高中，你想对父母说……

编者按：

高中，是青春里最热烈也最敏感的一段旅程。我们带着对世界的好奇冲撞向前，也在与父母的相处中摸索着独立与联结的边界。在几位年轻人的故事里，有对自主空间的渴望，有对真诚沟通的期待，也有对理解与认可的期盼。这些细碎的心声，或许能为每个家庭带来一点启发——原来孩子想要的，不过是一份恰到好处的爱与尊重。

张政：如果回到高中，我想对父母说：请多一份信任，少一些牵绊。

我希望父母能多给我一些自主的空间。我父母的观念比较传统，认同“两耳不闻窗外事，闭门苦读圣贤书”的成长路径，这与我对世界的好奇、对自我的探索总有些出入。记得初三中考后，我的分数恰好够上一所高中的定向线，但我总觉得能尝试更好的学校。父母却觉得我的想法“不切实际”，坚持让我选择这所高中。那时的我虽有自己的判断，却因年纪尚小，最终还是听从了他们的安排——甚至隐约担心，若执意坚持，志愿或许会被悄悄调整。也是从那时起，我开始盼望他们能少一些干涉，多一些对我选择的尊重。

转机出现在高二，父母似乎不再像从前那样事事叮嘱。但对我而言，这反而是种解脱。没有了时刻的叮嘱，我反而能更清晰地规划自己的学习与生活：什么时候刷题、什么时候看课外书、什么时候和朋友聊聊心事，都能按自己的节奏来。能清醒把握自己的事的感觉，真的很好。适当的“放手”，其实是给成长留了余地。

父母的爱从未缺席，只是有时，他们的关心会以一种让我略显局促的方式呈现。比如他们总喜欢转发一些小视频。但对我来说，这些内容不仅占用时间，很多信息价值甚至不如我自己筛选的内容——不是否定他们的心意，只是在信息爆炸的时代，我们对信息的甄别能力或许已悄然拉开差距。我曾试着用学到的知识和他们分析这些内容的来源，他们虽未必认同，却也会认真听着，这或许也是一种微妙的理解。

想对父母说：请相信我能管好自己。哪怕我的选择未必完美，哪怕会走些弯路，那也是我必须经历的成长。你们的担心我懂，但成长本就是一场“失控”的修行——你们总要看我慢慢走远，而我也总会在一次次试错里学会对自己负责。信任我，放手让我自己去走，就好。

徐馨：如果回到高中，我想对爸妈说：感情需要表达。

妈妈的性格直爽，可一旦动了

气，便会选择用冷战的方式解决问题。这种相处模式，从我很小的时候就开始了。到了高中，这样的情況依然没太大改变。高一高二时，或许是成绩下滑，或许只是生活里的小摩擦，只要和她起了争执，当天起她便会再次陷入沉默，而且往往会持续很久，最后以我主动哄妈妈作为结束。

直到高二的一个周末，又一次争吵后，我实在忍不住了，拉着她坐在餐桌前，鼓起勇气说出了心里话。我告诉她，从小到大的冷战让我有多难受，比起这样无声的对峙，我更希望她能把脾气直接发出来——哪怕是骂我几句，哪怕是严厉地批评我，都比沉默要好。

妈妈听后，也说出了她的想法。她说每次生气时都控制不住情绪，可我是女孩，她舍不得像对哥哥那样严厉，更不愿动手，只能用沉默把火气憋回去。原来，她以为这样是在保护我，却没料到这份“克制”反而成了我的负担。

那次谈话后，她真的慢慢变了。再遇到分歧时，她会试着把想法说出来，哪怕带着怒气，也会和我讲道理。现在想来，父母或许真的在用他们认为对的方式在爱孩子，就像妈妈以为沉默是不伤害，却没意识到不沟通带来的感受，有时比直接的批评更难受。

想对妈妈说：别再用沉默疏远我了，哪怕是争吵，哪怕是批评，只要能听到你的声音，能感受到我们还在认真沟通，就比什么都好。爱需要表达，情绪也需要出口，对我来说，坦诚的话语永远比冰冷的沉默更有力量。

白雪婷：如果回到高中，我想说：这份恰到好处的距离，挺好的。

在我的成长记忆里，家里的氛围很少有斥责，更没有过打骂。或许是因为从小学起就开始住校，一周才回家一次，我和父母之间渐渐形成了一种“间歇性”的相处模式：每次回家，我会和妈妈聊聊一周里发生的趣事，她总是耐心听着；到了高中，依旧是一周一聚的相聚，分享与倾听的节奏从未被打破。

这样的相处，让我慢慢习惯了与家人保持一份淡淡的距离。就像现在，我可以很久不主动给妈妈发微信，朋友也常会念叨我“不爱回消息”，但我并非不在意，只是觉得处理人际关系需要花费太多心力，私下里只想安安静静做自己，享受这份不被打扰的轻松。

父母似乎也懂我的性子。妈妈不会频繁追问我的生活，却总会时不时打来电话，问我“钱够不够用”“有没有好好吃饭”。简单的几句问候，没有多余的牵



绊，却让我知道他们始终在惦记着我。偶尔遇到拿不准的事，我也会主动跟他们说，他们总能给出一些实在的建议，像个可靠的后盾，不远不近地守着。高中时的我适应这种状态：既有足够的空间自己做决定，又知道身后有可以依靠的力量。

我大概不会对父母有太多额外的期待。他们早已用自己的方式，给了我最舒服的成长环境——一份不远不近的距离，一份恰到好处的支持。而现在，我也会想着今晚给妈妈打个电话，或许可以多聊聊近况，慢慢学着在这份“淡”里，再添一点点热乎气儿。

闫思嘉：如果回到高中，我想要爸妈给我当下的成就多一点停留的时间。

我的家庭分工很明确：妈妈管生活，从不过问学习上的事；爸爸只管学习，会关心我最近的学习情况，也常给我发些相关的小视频。总体来说，家庭相处模式不错，他们很尊重我的决定，即便有不认同，也会通过讨论达成双方都满意的结果。

不过，爸爸对我的要求总是接踵而至。比如我四级考完，他刚在微信上发个大拇指，就会说“赶紧开始准备六级”；六级考完了，又让我弄计算机二级，现在还让我准备教资。其实很多目标我自己也想去达成，我们的目标大多时候是一致的，但他总在我刚获得一个成就时就立马提新目标，这让我不太舒服。我理解他说的目标也是我将来要做的，冷静下来会去做，但心里还是会有点不开心。

希望爸爸能在我取得成就时，先好好庆祝一下，哪怕只是简单开心一下，别急着提新目标。希望他们能够为我当下的成就，多一些停留的时间。

卫妍如：如果回到高中，我想要爸妈能接纳我的情绪。

我家里的氛围总带着温和的底色，爸妈性格柔和，从不与人起冲突，这样的相处让我觉得安稳。但高中时，这份温和偶尔会变成心里的小疙瘩——比如在学校和同学有了矛盾，我带着一肚子委屈回家抱怨，总希望他们能站在我这边，哪怕只是和我一起吐槽几句。可他们总说“忍一忍就过去了”“别和同学闹僵”，在劝我退让。

我希望的不是解决方案，更多的是一份情绪的接纳：哪怕不说对方不好，哪怕最后还是劝我和解，至少也可以接住我的委屈。多希望他们能暂时放下“和解”的劝诫。在我抱怨时，先别着急讲道理，就陪着我坐一会儿，听我把话说完。哪怕最后还是会说“别往心里去”，但那一刻的倾听，就够了。

殷晓璇：如果回到高中，我想对爸妈说：请让我听见你的夸奖，哪怕只有一句。

我从小跟着爷爷奶奶长大，爸妈忙着工作，比我大七岁的姐姐便接过了许多照料我的事。我心里始终藏着个小缺口：特别想得到妈妈的认可。初中时成绩不错，每次兴冲冲跟她说起，她总担心夸奖会让我骄傲，从不会直接称赞。甚至在高考艺考中我取得了非常好的成绩，所有的老师都夸我，但是妈妈是在过了很久之后，才告诉我家长会上老师们对我的称赞。听到妈妈这“迟来的肯定”，我有点心酸。心里早没了当初该有的欢喜，只剩点说不清的遗憾——要是她当时就能跟我说一句“你真棒”，该多好。

我对爸妈的感情总有点“割裂”：头脑里清楚他们的良苦用心，心疼他们的不易；可心里又忍不住委屈，觉得自己的努力和疲惫，好像总没被他们好好看见。

最想对妈妈说：我好希望能得到妈妈的认可，哪怕只是一句简单的夸奖，在我做得好的时候及时告诉我。

这一场温暖的对话，我们看见年轻人对于“自主”的渴望，也读到了他们对于“被看见”的期待。父母的爱从不是单选题，关注与放手、守护与尊重可以并存，只是在不同的成长阶段，需要调整彼此的距离。孩子小时，多一点拥抱与指引；长大些，留一份信任与空间。爱始终在身后，但不必时刻攥在手心。就像一株幼苗，既需要阳光雨露的滋养，也需要风吹雨打的历练，才能长成自己的模样。愿每个家庭都能在沟通中找到平衡，让青春期的孩子既能带着父母的爱勇敢出发，也能在回头时，看到那束始终为自己亮着的光。

稿件策划整理：实习生徐馨

