



案件综合审判庭庭长
吴双
上海市市长宁区



案件综合审判庭法官
徐莉
上海市市长宁区



主任
梅静
上海市市长宁区
人民检察院第七检察部



心理学科评议组原成员
休教授、国务院学位委员会
心理学与认知科学学院院退
梁宁建
华东师范大



社心理咨询师
白玉兰
开心理心家
燕晓凤
上海市妇联



心理咨询师
白玉兰
开心理心家
陈巽
上海市妇联

从心理疗愈父母，让孩子重新掌握自己的人生

本报记者 屠少萌

习近平总书记高度重视家庭教育家教家风建设,指出要注重家教,用正确行动、正确思想、正确方法教育引导孩子。

引导家长开展正确的家庭教育,是司法延伸保护未成年人健康成长的重要举措。上海市市长宁区人民法院于今年国际家庭日发布的一件家庭教育指导典型案例中,一位执着于望女成凤而过分严厉控制的爸爸,在长宁区法院对接妇联、检察院等部门,联合心理专家共同开展了六次个性化课程后,终于放下执念,走出了过分控制的泥潭,正努力成为呵护孩子健康成长的好爸爸。近日,记者采访了参与本次课程的心理专家、法官和检察官,期待他们的经验也能给读者带来启发。

记者:燕老师您好,您第一次给这位爸爸上课时,给这位爸爸画了一个怎样的心理画像?这次彻底决定了您后续怎样的课程思路?

燕晓凤:初次指导时,这位爸爸迟到半小时,原定的“初见20题问卷”计划被迫中断。他虽礼貌致歉,言语间却满是抵触。所以我没有拘泥原有流程,而是顺势发问:若是女儿同样迟到并诚恳道歉,您是否能原谅?

他闻言一怔,思索后坦言不会谅解,还常会情绪失控、采取过激方式。我先是肯定了他的坦诚,随即点明,暴力只代表外在强壮,懂得管控情绪才是真正的强大。这番交流让他感到被尊重,逐渐卸下防备,向我敞开心扉。原来,他自幼长期被母亲严苛管教,习得性认可“棍棒底下出孝子”的理念,不认可法院出具的《家庭教育指导令》。我客观剖析了暴力教育对孩子的身心伤害,他慢慢开始反思。

本次沟通勾勒出他认知高但内心抗拒的形象,也确定了后续课程以尊重为前提、循序渐进引导自省、借鉴优秀教育方式的思路。第一次课程结束时,我给他布置了包括给女儿写信、陪他的母亲搜集家书在内的三项家庭作业。

记者:这位爸爸的家庭作业完成得如何?我了解到第二次课程借助了格式塔疗法中的空椅子技术,您是如何运用该技术指导这位爸爸的?取得了什么效果?

燕晓凤:这位父亲超额完成了首次辅导布置的三项家庭作业:写下13页书信诉说对女儿的思念,还陪同他的母亲搜集、抄写30篇家家书。指导下,他在朗读信件与家书片段时,真切感悟到优秀父母对子女的尊重,不再自认是“满分为零”,开始正视自身问题、自我反省。

空椅子技术是一种经典心理干预技术,通过空椅子将内心矛盾、未释怀的人和事具象化,借助换位对话疏导情绪、解开了结的心结。常用于处理人际创伤、原生家庭困扰、自我内耗与愧疚遗憾,能快速帮助来访者释放压抑情绪、整合自我认知,实现心理和解与疗愈。我在教室摆放了两把椅子,先让他坐在自己的椅子上,面对面的空椅子,真诚说出想要对女儿表达的心里话;再换到另一把椅子,代入女儿的视角作出回应。通过反复换位对话,完成情绪宣泄、换位思考,化解内心冲突。通过对话,他察觉到女儿身心俱疲、缺少精神依托,也认清了自己对孩子抱有不合理的期待。

记者:刚才徐法官谈到,孩子母亲性格比较软弱,要呵护好两个心理受到创伤的女儿,她还需要一些帮助。妇联安排了上海市妇联白玉兰开心理心家心理咨询师陈巽来为这位母亲提供心理帮助。陈老师,您是如何为这位母亲补足心理能量的?

陈巽:刚接触时,这位妈妈整个人是紧绷警觉的,这完全正常,她刚从高压中把女儿拴出来,正独自面对巨大的不确定。同时她已经在尝试成为单亲妈妈做准备,这是很宝贵的勇气,是心理能量的起点。

我的工作首先是帮她接纳与稳定化。我告诉她,所有的焦虑和警惕都是重大应激下的正常反应,不是软弱。同时给出具体建议,比如创造稳定的家庭节奏,向身边人求助,帮她把焦虑转化为行动力。然后是认知重构与赋能。她对前夫的恐惧很深,我就带她重新审视这种恐惧,让她看见,前夫强势的本质是一种害怕失控的防御。最重要的是,我引导她重新打量当下的自己——她早已不再是那个刚踏入社会、没有经验、等着事业有成的丈夫来保护的年轻女孩;也不是那个离开父母就感觉没有依靠的单纯女儿。今天的她,为女儿收集证据,对接律师、申请检察院支持起诉,已经是一个能独立护住孩子的母亲。当她意识到自己的力量已经真实地长出来,恐惧就慢



精准识别,迅速对接启动家庭教育指导

记者:徐法官您好,您是这起抚养关系变更案件的主审法官。是哪些情形让您意识到,这个已经破碎的家庭需要进行家庭教育指导?

徐莉:办案中,通过调查以及与双方的沟通,我发现父亲虽然爱孩子,但教育方式已经严重偏离正轨。他对女儿实行非常严厉的管理,要求孩子绝对服从,动辄斥责、惩罚。两个女儿正值青春前期后,心理极为敏感,长期在这种高压环境下生活,已表现出明显的抑郁、恐惧和焦虑,父女关系也非常紧张,孩子们害怕父亲,甚至不愿与他单独相处。同时,我发现这名父亲对自己的行为缺乏正确认知,始终坚持自己是“为了孩子好”,认为严厉是负责的表现。他完全意识不到



六次课程,让固执的爸爸幡然醒悟

记者:第三次课程运用到了家庭系统排列技术。您能否为大家介绍一下这个技术?课程取得了什么效果?

燕晓凤:家庭系统排列理论认为,个人的心理困扰往往源于家族世代隐藏的创伤与序位错乱。这种心理疗愈技术通过代表模拟家庭成员,直观呈现家族中潜藏的纠葛与羁绊,用于解决亲子矛盾、婚姻问题、原生家庭伤痛及代际心理纠缠,帮助人理清家庭序位、化解心结,实现关系与内心的和解。

本次课程运用家庭系统排列技术,让他对认为重要的家人进行描述,我通过他的陈述,观察他的家庭系统,找出序位错乱、被排除的家人、代际创伤等问题,帮助他梳理家庭关系、摆正成员顺位。家人间的人际边界变得愈发清晰。他告诉我,自己也不再执着于见面的执念,对未来生活与工作满怀憧憬。

记者:第四次课程主题是“我理想中的父亲”,设置这一课的目的是什么?这一课给这位爸爸带来了什么启发或改变?

燕晓凤:这次课程旨在引导他重新认知父亲的角色与责任。围绕父母在孩子成长中的角色这一话题交流时,他开始深度思索养育子女的真正意义。他坦言,自己从自诩的“满分父亲”,到认清自己“不及格”,如今终于懂得如何担当父亲的身份。

记者:第五节课,长宁区检察院的梅静检察官为这位父亲普及家庭教育促进法、未成年人保护法等相关法律,这又是出于什么考量呢?

吴双:我们专门邀请梅静检察官为这位父亲进行普法教育,其实包含以下考量。

首先,家庭教育既是家事,也是国事,依法监护、依规管教是为人父母不可触碰的法律底线。这名父亲长期坚持高压管教,始终不认为自己的行为存在问题。单纯的家庭教育技巧引导,恐怕难以让他意识到行为的法律边界。

其次,这名父亲对女儿的高压管教行为,应当受到法律的负面评价。如果他继续实施不当行为,可能带来严重的法律后果。检察机关具有法律监督职能,有权督促家长妥善履行监护职责。梅检察官长期深耕未成年人民检工作,在未成年人权益保护、家庭教育监督方

自己的行为已经超出了正常管教的界限,对孩子心理造成了伤害。这种认知上的偏差是问题的根源,不纠正它,即便这次判决了,未来矛盾还会爆发。因此我意识到,这个案子不能只解决“孩子跟谁共同生活”的问题,更要解决当事人“如何做好父亲”的问题,这才是真正对孩子长远负责。

另一方面,孩子的妈妈虽然愿意抚养孩子,但离婚后长期没有实际抚养过孩子,对孩子的日常需求、心理状态和成长规律都比较陌生。而且她本人性格比较怯懦,对前夫也存在一定的畏惧心理,缺乏独立应对抚养问题、保护孩子心理健康的信心和能力。如果不加以指导,即使孩子判归

面经验丰富,由她对当事人开展法律警示教育,具有充分的专业性和权威性,令人信服。

记者:梅检察官您好,是什么促使您加入这次对这位行为偏差的爸爸的“帮教”?您主要给这位爸爸讲了哪些内容?效果如何?

梅静:长宁检察院对本案全程深度参与、协同发力。根据未成年人保护法,父母固然是孩子的第一监护人,但国家同样有责任支持、指导、监督家长履行好监护职责,法律也明确赋予了我们检察机关支持起诉、督促家长接受家庭教育指导的权力。而家庭教育促进法,更是搭建起了“家长负责、国家支持、社会一起帮忙”的整体框架,把检察院、法院这些司法机关该做什么、要发挥什么作用,都规定得清清楚楚。

在孩子母亲就变更抚养关系事宜向长宁区检察院申请支持起诉后,针对这位父亲管教方式粗暴、监护履职不当的问题,我对他进行了严肃训诫和法治教育,明确告诉他高压管控、伤害孩子的行为已经触碰法律红线,也一点点帮他扭转错误的育儿观念。

同时,检察机关与法院、妇联等各个部门,依托支持起诉、督促监护、联合家庭教育指导等方式,全程跟进、持续回访,和各方拧成一股保护合力,真正从源头上修复亲子关系,给孩子们撑起一道稳稳的安全防线。

记者:第六次课程是“对未来的自己和女儿想说的话:如何成为一个好父亲”,设置这一课的目的是什么?课程取得了什么效果?

燕晓凤:这一课程是针对父亲长期牵挂抚养权、探望权的核心诉求而设计,旨在引导他跳出个人执念,以长远视角读懂家庭教育的本质,明白父母之爱重在守护孩子长远成长,而非执着于自身诉求,实现亲子关系认知的全面升华。

自首次辅导起,这位父亲全程严守各项指导要求,不再强求与孩子即时相见,而是坦然接纳现状,愿以温和方式默默守护女儿,随时为其学习生活提供支持。他改用书信等形式持续向女儿传递爱意与自我反思,不断修正自身言行。从最初被动参与、心态抵触,到后期主动

母亲,她也可能在面对孩子爸爸时无法有效维护孩子的权益,或者在教育方法上同样感到迷茫。

孩子的父母双方都存在明显的教育短板,因此,我们决定签发《家庭教育指导令》,启动专业的家庭教育指导。

记者:吴庭长,长宁区法院很早就开始探索家庭教育指导,与区妇联共同创办的“为孩子父母学校”闻名全国。您在收到徐法官的反馈后,为何没有用这种常规的家庭指导教育,而是通过妇联对接到优秀的心理咨询资源,来帮助本案中两位孩子的父母呢?

吴双:结合本案情况,我觉得单纯依靠常规的家长课堂,节奏相对宽泛,

配合、渴望成长,甚至愿意自费持续接受指导。通过教育指导,他摒弃了过往强势偏执的教育方式,建立起有边界、懂尊重的亲子关系,实现了家庭教育指导课程安排的目标。

记者:六次课程结束以后,我们又请心理学专家、华东师范大学心理与认知科学学院退休教授梁宁建对这位爸爸进行了面对面深度访谈。做这一安排是出于什么考量?

徐莉:一方面是客观评估指导效果。六次课程结束后,父亲是否真正转变了教育观念,不能只看他上课配不配合、嘴上怎么说。

另一方面是识别潜在风险。通过专家访谈,可以穿透“表态式配合”,判断他对孩子是否还存在潜在的威胁,为后续的抚养、探望安排及是否需要进一步跟踪干预提供依据。

记者:梁教授,您是我国心理学界的知名专家,长期致力于心理学教学与研究。您对这位爸爸的深度访谈主要涉及了哪些话题?通过这次访谈,您对他做了怎样的心理评估?并给出了哪些后续指导建议?

梁宁建:首先,谈话围绕这位父亲为何如此执着于“望女成凤”展开。通过心理评估,他具有“成就焦虑型人格”倾向。心理学研究表明,当个体将“成就”与“安全感”“价值感”高度绑定时,容易形成“成就—价值—被关注”的心理闭环。在这种认知结构下,他不仅把孩子的发展看作家庭价值的延续,更在潜意识中把孩子的“成功”当作自身价值的外化而带来安全感。由此,在家庭教育中呈现出“高期待、高控制、高比较”的行为模式。表面上看是严格负责,实质上是将自己的不安全感投射到孩子身上,通过控制孩子来缓解对失败与不确定性的焦虑,这属于典型的“投射性控制模式”。

其次,重点分析其原生家庭的影响。发展心理学指出,家庭教育具有显著的“代际传递效应”。这位父亲成长于“高要求、强比较、低情感表达”的环境中,长期处于“只有优秀才值得被认可”的氛围中,逐渐形成了“条件式价值认同”,即潜意识地将这一认知模式复制到孩子身上,把“爱”与“成绩”进行条件化

养权变更给了母亲,是基于何种考量?

徐莉:本案中父亲的严厉管教方式已对两个孩子造成了现实的的心理伤害。两个女儿正值青春前期,都明确表达了不愿继续与父亲共同生活的意愿,对当前家庭环境十分抵触,迫切希望随母亲生活。我们认为,教育观念的转变需要一个过程,不能指望他通过短短几次指导就彻底改变行为模式。先让孩子脱离高压环境,既是对孩子身心健康的保护,也为父亲留出了更多反思和调整的空间。

记者:陈老师,您一直跟踪着这个家庭的情况,目前孩子们的状况是否有所改善?妈妈又有了哪些新的进步?

陈巽:妈妈的进步,是从“对抗者”成长为“引领者”。她不再被恐惧支配,而是能主动寻求专业和法律的资源,理性地为孩子搭建有序的成长框架。这背后,是她作为母亲的胜任感真正建立起来了。

而孩子们正在试着从“受害者”的角色里走出来,学着拿出自己生活的主动权。面对父母提供的教育机会,她们经过商量,权衡后达成共识,作出接受的决定。这代表她们掌握了主动权,内心已经走出“受害者”角色,不再是被动承受

很难快速修复孩子的心理创伤,也无法及时矫正家长根深蒂固的错误教育认知,必须启动更及时、更精准、更具持续性的专业干预。

长期以来,在区妇联的支持协助下,我们依托白玉兰开心理心家家庭服务中心等专业机构,组建了一支稳定、专业的家庭教育指导与心理疏导工作队伍,持续为涉未成年人案件提供专业心理评估、家庭干预、疏导矫治等辅助服务。因此,我们第一时间联络区妇联开展协同处置,由区妇联副主席牵头负责全程跟踪督办案件,双方迅速召开联席会议,共同制定个性化家庭教育指导与心理疏导综合方案。同时,我们联动整合学校、妇联、检察机关、团委、专业心理服务机构等多方力量,组建协同帮扶专班,对父、母及女儿同步开展家庭教育纠偏与未成年人心理干预,用专业化、体系化的举措,守护孩子身心健康,从源头上修复破碎的亲子关系。

绑定,使孩子长期处于高压与被否定感中,亲子关系逐渐从疏离走向断裂。这种“条件式积极关注”显著削弱了孩子的自尊心与安全感,它是许多亲子冲突的深层心理根源。

第三,心理状态评估。通过访谈与行为观察,这位父亲有比较典型的“焦虑驱动型人格特征”,其内心并非“不爱孩子”,而是机械地采取以焦虑为驱动力的“过度保护式爱”的养育方式。他害怕孩子失败,因此通过替代决策、过度规划、行为干预,甚至用打骂的惩罚方式来降低并缓解自己的不确定性。然而,这种控制不断损害了孩子的自主性、内在动机与人格发展,甚至导致与孩子年龄不相符的焦虑情绪、自我否定和习得性无助等一系列心理问题。针对这种情况,我明确向他指出,要改变亲子关系,关键不在于改变孩子,而是作为孩子的父亲需要先处理好自身不断积累的焦虑情绪。

第四,通过心理咨询与辅导,这位父亲意识到孩子不是自己“打造成功”的项目,而是一个具有独立人格与情感需求的生命个体。他开始理解支持型家庭教育核心理念:教育不是控制,而是陪伴;不是塑造,而是理解;不是单向要求,而是双向成长。他逐渐降低控制欲,减少以成功为中心的养育方式,开始倾听孩子的真实感受,关注孩子的情绪变化与心理需求,尊重孩子身心发展的基本过程,并重新理解“父爱”的真正含义:父母的任务不是替孩子设计人生,而是为孩子提供稳定、安全、能依靠、可信任的成长环境。

第五,针对其特殊的家庭教育方式,提出具有可操作性的指导建议。一要从结果导向的家庭教育转向孩子健康成长的导向教育。减少负性比较、持续否定与过度控制,更多采取鼓励性言语、情式沟通与稳定情绪回应,帮助孩子建立内在成长动力,而不是依赖外部评价驱动。二要从“条件式父爱”转向“无条件积极关注”。父母需要真正接纳孩子的不完美,避免将“成绩”“成功”“价值”“家庭荣誉”高度绑定,让孩子感受到“我值得被父母关爱”,这种稳定的情感支持,是心理安全感的核心来源。三是父母自身需要持续进行情绪管理与家庭教育学习。父母的心理状态与家庭氛围要比教育技巧本身更能影响孩子的健康发展。父母需要不断学会情绪调节、亲子沟通以及科学教养方式,逐步建立健康的家庭互动模式。

家庭教育的本质,从来不是把孩子培养成父母期待的“成功模板”,而是帮助孩子成长为一个情绪稳定、人格健全、能够理解自我并独立适应社会的人。

命运的惊弓之鸟,而是能基于自己的未来去主动选择的人。对于受过深层创伤的孩子来说,“主动选择”本身就是最大的康复。

这个家庭的变化,不仅仅是看似风平浪静了,而是每个成员内部的核心力量都真实地长了出来。妈妈能引领,孩子能掌握,这是从创伤修复朝着人格独立的方向前进的重要信号。

记者:吴庭长,这个案件的办理对于我们办好以后的类似案件有哪些启发?

吴双:这起抚养关系变更案件的办理,为我们今后化解同类家事纠纷、做实未成年人司法保护工作带来了不少启发。

首先,要持续推动家庭教育指导工作常态化、长效化。本案是我们深化家庭教育指导的一次有益探索,也为处置高压管教、亲子关系紧张等类案形成了可复制、可推广的实践样本。

其次,要根据案件不同情形,实行分层分类的精准干预。对于未成年人已经出现心理伤害的复杂案件,不能再采用统一化的干预模式,需要开展个性化帮扶,让家庭教育指导真正落到实处、发挥实效。

最后,要不断完善“六大保护”融合的未成年人保护格局。只有打破部门壁垒,推动多方力量协同联动、资源共享,才能织密未成年人保护网。为此,我们长宁区法院联动12家单位打造了“司法+”未成年人融合保护机制。这个案件,就是这一机制有效运转的生动实践。