

■心理关注

“我不想发脾气,但我真的忍不住”

生气背后的5个心理原因

23岁的项方年纪轻轻,可脾气却大得像火山,他对自己管理不住脾气这件事,似乎已经有些抓狂了。毕竟正是奋斗的好年纪,他担心火爆的脾气会影响自己的工作和前程。

其实,每个管不住自己脾气的人,当他发脾气时,也在承受坏脾气所带来的痛苦。换句话说,发脾气的人,都不喜欢自己情绪失控的样子,可他们却无法管得住自己的脾气。那为什么有些人容易发脾气呢?生气的背后有五大心理原因。

01 从原生家庭习得

我们每个人,都成长于自己的原生家庭,在与家庭成员共处的时候,我们在感受自己与家人之间的关系,也在观察家人与家人之间的关系。在成长过程中,对我们影响最大的,通常是父母和兄弟姐妹。当出生后,我们完全仰赖抚养者生存,所以他们的言行对我们产生非常深刻的影响。同时我们也会在与他们的互动中,学习他们处理情绪的方式,并将学习到的这些内容吸纳进我们自己的内心世界,成为我们人格中的一部分,在今后自己的生活中,我们就会采用相同的方式去处理类似事情。如果一个孩子在成长过程中,他看到每次父母之间出现问题时,处理方式都是吵架、发脾气,当他成年后,他就会习惯用这样的方式去与人相处,因为这种处理方式是他所熟悉的,而他的内心,也缺少其他处理方式的经验。或者,当他与兄弟姐妹发生矛盾时,偶然间发现发脾气能让其他孩子变得安静下来,这会让他从中感觉到安全。因此在之后的生活中他会更多地用应用它,慢慢地“发脾气”的方式就会成为他处理人际摩擦的一个主要方式。

02 因害怕激起了战斗冲动

发脾气就像武打片里的拉开架势,架势摆得越足,内在的功力可能越浅。有时候,当一个人开始发脾气时,不是因为他太强大,而是因为他太害怕。这是我们内心中非常原始和自然的一种处理危险的方式。

生活工作中,我们常常会遇上一些爱发脾气的人,与他们共处的时候,明明是他们自己出了一些状况,比如因为工作失误而被批评,或是遇上了一些不好处理的事情。可他们处理的方式,不是想办法解决问题,而是对着别人发脾气,有时我们会觉得这样的人不可理喻,其实,他们发脾气恰恰是因为内心的虚弱,他们需要借助于发脾气来掩饰自己内心中对于自己做错事情或是缺少能

力的恐惧。发脾气对他们来说,就像是让他穿上了防弹衣,他可以躲在里面,不被外来的批评所伤害,而他之所以需要这样的防备,恰是因为在他自己的感受中,他自己是没能力的,需要借助外在的保护来躲避危险。

比如一个有了外遇的丈夫,当他的事情被发现后,他的第一个反应可能是冲着妻子发脾气:“你从来都不在乎我的感受”!他此时的发脾气,其实是因为他觉得自己做错了事情,而这件做错的事,是要被惩罚的,为了逃避惩罚,他于是选择了让自己进入战斗状态。

03 自己觉得有发脾气的权力

有时候,发脾气也会被当做一种权力的象征。我们常常可以看到,坏情绪往往是从权力高的人流向权力低的人。比如一个在工作中被老板批评的男人,带着一肚子气回到家,当他推开家门时,发现孩子正在玩电脑游戏而不是在写作业,于是他可能对着孩子大发雷霆。表面上看,他是在管理孩子的行为,实际上,他发脾气背后,是在处理被老板批评所带来的耻辱感、无能感等挫败性的感受,以及对因感觉自己能力不足所带来的对自己的失望或愤怒等等。

深层次分析,他对孩子所发的脾气,其实很大一部分是指向老板和自己,但他自己又没办法代谢掉这些情绪,他只能把这些情绪扔给了在家庭中权力、位置都相对较低的孩子。对于他来说,把这些情绪转移到孩子那里是安全的,因为孩子反攻他的力量相对要弱一些。同时,当他将情绪转移到一个比他更弱的人那里时,在这个弱的人面前,他会感受到能力和权力又回到了他自己的手里,这就可以找回他自己的控制感。这同样适用于职场。

将发脾气当成自己的一项特权,来满足自己被特殊对待的需要,在有自恋性特质的人身上,会尤其明显。自恋的人是无法意识到别人是独立于自己的,在他的感觉里,他常常会觉得别人应



该与他有着相同的感受,如果他发现别人的感受没有与他同步时,他同样可能感觉被伤害,从而会发脾气。生活中常见的例子是:一个有自恋性特质的母亲,当她感觉在夫妻关系中没有得到丈夫更多的关怀时,她会把这种抱怨转向女儿,一方面不断向女儿诉说丈夫的不好,另一方面也会因为女儿替父亲的辩护而发脾气。

04 没有更有效的表达方式

用语言表达出内心的情绪情感,是一个心理的高功能。每个人在成长过程中的经历不同,所发展出的心理功能也不同,从而语言化的能力也不同。对于一些心理化功能相对较低的人来讲,他们可能会采用一些相对不成熟的方式来处理愤怒情绪。比如用行为的方式,打架、摔东西等等;或是将一些无法表达的情绪压抑下来,最终用使自己身体某个地方出现问题的方式得以表达。

05 内心缺少爱的认可

对于内心缺少被爱、被肯定的人来讲,他们对自我的认知是模糊的,他们也不了解自己在他人心目中可能是什么样的形象,同时也不知道怎么样更好地与人相处。因此,当他们与人打交道时,他们内心的情绪常常是自己没有能力去容纳的,那些他无法代谢掉的情绪就会引导他一步步走向用破坏性的方式与人共处,比如发脾气。笔者的一位已咨询四年的来谈者,当我外出学习半个月时,他因为见不到我,内心中积累了大量焦虑。这些焦虑是他无法面对的,于是他的内心变得越来越焦躁,最终与上司发生了很大冲突,从而丢掉了工作。后来得知,我的短暂离开,被他体验为我对他的抛弃,被抛弃的感觉是他无力去承受的。

长沙大学心理学硕士 李肇英

“黏小型”父母,你怎么看?

你听过“黏小型”父母吗?这个最近才在网上火起来的词,指的是一些年迈父母在情感上、生活上充分依赖子女的现状。不过,这种“过度的爱”,却让如今不少渴望独立空间的子女们,深陷于巨大的养老压力中。

“填报高考志愿的时候,父母就让我报了本地的大学,毕业后,又让我回家找工作,对象也最好是本地的。结婚、生孩子、孩子上学等各项问题都是听从他们的意见,这么多年,他们把我的生活安排得明明白白。但有时觉得被绑架得有些累了,完全没有了自我。”这是32岁潘女士的成长经历。

而在潘女士母亲看来这很正常,“我就希望孩子们都在身边,平时生病有个照应,周末还能常回家看看,一起吃饭唠嗑。”

空虚、焦虑、行动不便……很多客观因素,导致老人把更多对生活的寄托放到了孩子身上。除了需要被爱以外,父母替孩子包办一切,也是“黏小”的重要表现。

广西社会科学院社会学研究所所长姚华认为:无论是大家熟悉的“啃老”,还是当下流行的“黏小”,都聚焦于养老问题,需要社会广泛关注。亲子两代人之间的“心理脐带”,是老一辈父母,尤其是空巢老人“黏小”的根本原因。父母越老越需要陪伴和关爱,“黏小型”父母不一定就是个贬义词,相反,只要掌握好父母和子女之间的亲密度,“黏小”也可以很温暖。但这也对广大年轻人如何平衡好自己的生活和陪伴父母的问题,提出了更高的要求。子女们在坚持原则的基础上,要多多关注父母的情绪,有时间多陪伴父母,理解他们的情感需求。作为父母,也要试着学会角色转变,慢慢淡化对子女的依赖心理。可以把更多的焦点放在自己身上,多交些朋友、多培养一些爱好,让自己的晚年生活不再孤单。

医学硕士 吕若琦