

破译“翻旧账” 背后的亲情密码



在亲子关系中，“翻旧账”似乎是一场无休止的拉锯战：妈妈越说越急，孩子越听越烦。本期，三位心理老师从不同视角切入，带我们看清这场冲突背后的真相——妈妈的旧账里，藏着未被听见的担忧；孩子的情绪中，含着未被看见的需求。当双方学会把“争对错”变成“谈感受”，那些陈年旧账，终将化作理解彼此的桥梁。

旧账本里藏着的，是担心与期待

□ 李硕

在辅导室里，我常听孩子这样抱怨：“我妈什么都好，就是爱翻旧账，我受不了。”

十点半，小轩写完作业刚碰手机，送牛奶进来的妈妈脸色瞬间沉了下来：“又玩手机！上周熬夜刷视频第二天打瞌睡，期中考试前躲在被子里打游戏成绩下跌，你都忘了？”

小轩火气上冲：“我就看了一眼！至于翻旧账吗？”

妈妈急得喊：“我是怕你管不住自己，将来后悔。我上班那么累，回家还要盯着你……”书房里突然安静下来。

我们常以为，妈妈焦虑—翻旧账—孩子反抗，这是一条单向伤害链。但实际情况是一个闭环：妈妈翻旧账—孩子对抗—妈妈更焦虑—翻更久的旧账。这就是藏在家庭关

系里的微妙逻辑——循环因果。

妈妈为什么对那些小事记得如此清楚？因为她在担心孩子的未来。未来不可控，她能抓住的只有过去的经验，于是旧账成了她用来证明自己担心并非空穴来风的证据。而孩子的反抗，恰恰印证了妈妈的焦虑：“你看，他一碰手机就是这个态度，我能不盯着吗？”焦虑越滚越大，旧账越记越多。

顺着这个视角再往深处看，妈妈的翻旧账里，还藏着更核心的、未被满足的期待。

她说“我怕你将来后悔”，其实是在表达“希望孩子把我的话当回事，看见我的用心”。这份期待，换一种方式说，孩子会更容易听见。

家庭治疗里有句话：很多

冲突，表面上是争一件事的对错，底下争的其实是“你重不重视我”“你懂不懂我的付出”。妈妈翻旧账，在意的其实不是孩子的错，而是她自己一次次落空却从未说出口的期待：我这么累，你能不能看见？我这么担心，你能不能懂？我的爱，你能不能感受到？这些未被满足的期待，像一股暗流，从过去流到现在，再从此刻涌向未来。

或许，我们可以在每一次“翻旧账”的风波到来前，先停下来，感受对方的担心，看见彼此的关爱，这才是打破循环的第一步。而如果妈妈能觉察到自己的担心，试着把“你总是玩手机不长记性”换成“我担心你玩手机耽误休息，影响第二天上课”，这个循环的另一端，也许会悄然松动。

当情绪翻涌时，听懂它在替你说话

□ 曹擎宇

“我妈一翻旧账，我整个人都不好了。”初三女生小艺说，“不是生气，是又堵又乱，说不出的滋味。”

周六下午，小艺准备和同学逛街，打算穿新买的 Oversize 卫衣。妈妈瞄了一眼，皱了眉：“就穿这个出门？上次去奶奶家穿破洞牛仔裤被说，上个月拍全家福，你非要穿件巨大T恤，照片我都不好意思发朋友圈……”

妈妈的话没说完，小艺火气就上来了，胸口发堵，喜好被否定，还被揪着旧事不放。“你有完没完！穿什么是我的事！我觉得好看就行！”她吼完摔上了房门，事后却不解自己为何如此愤怒。

这是很多孩子的共同感受：旧账被翻出来的瞬间，情绪如潮水般涌来，根本来不及细想就说出伤人的话。

其实，理清那些莫名的情绪，才是打破循环的关键。

第一步：听懂情绪在说什么
情绪来临时，身体会最先给出信号：胸口发闷、心跳加速、声音变大。这是正常的生理反应。此时，不妨先停下来，感受身体的变化，问问自己：它在告诉我什么？

在引导下，小艺理清了感受：“委屈、愤怒又无助。委屈是因为我真的很喜欢这件衣服；愤怒是她总拿全家福说事，好像我从没穿对过。可我当时说不出来，只会吼。”

情绪本身没有对错，它们只是传递信号：委屈，是选择没被尊重；愤怒，是感到被过度干涉；无助，是不知道怎么做才能让她理解。

第二步：把情绪背后的需求说出来

小艺的怒吼，带着情绪却没说清需求。如果直接表达需求，沟通会截然不同。

坦诚说出感受：“妈，你说这件衣服我就委屈，我真的超喜欢它，你信我一次，这样

穿没问题。”柔软表达比强硬反驳，更容易被接受。

平静说明诉求：“你一提及全家福，我就着急，你在用以前的事否定我。我们只说今天这件事，好吗？”说清诉求，沟通才能回归当下。

不逃避，设边界：“我现在心里很乱，十分钟后聊好吗？”懂得觉察情绪、温和设定边界，才是真的长大。

小艺后来试了一次。周末买了新裤子，看到妈妈皱眉，她深吸一口气说道：“妈，我知道你担心我穿得不合适，我认真挑的，你先看看，不好看我再换。”妈妈愣了一下，语气软了下来：“我就是担心你穿着不得体。那穿给我看看？”一瞬间，对抗变成了对话。

被翻旧账时，情绪不是敌人，而是信号。听懂它的话，说出需求，冲突自然会平息。

“每次和妈妈吵架，总翻旧账，我顶嘴她更来劲；不回应又说我态度差，怎么办？”很多学生都问过我这个问题。翻旧账确实让人窒息，对抗或沉默只会让冲突升级。其实，妈妈翻旧账时，你可以用新的方式回应，打破这个循环。

这三种回应方式，不用你改变妈妈，只需调整自己的行为。

当下阻断，按下情绪暂停键

妈妈翻旧账时，我们常下意识辩解：“那件事都过去多久了！”这只会让她更激动。心理学研究发现，人在情绪激动时听不进道理，先冷静，让大脑恢复理智，才是有效沟通的前提。

可以这样回应：

第一步，顺着她的情绪说：“妈，我知道那件事让你一直很生气。”这不是认错，是承认她的情绪。

第二步，加一句缓冲的话：“我现在心里也乱，我们等会儿再说好吗？”或者：“我先给你倒杯水。”

这样做不是认输，而是让冲突降温。等她情绪平复，才听得进去你后面的话。

事后回应，用行动重建信任

妈妈翻旧账，是担心同样的问题重演。一句“我知道了”缓解不了她的焦虑，唯有具体的承诺才能让她安心。

情绪平复后，你可以明确告诉妈妈：每天写完作业，就把手机放到客厅；或者约定一周内每天十点半前把手机交给家长。承诺越具体，妈妈越容易相信。你做到一次，比说一百次认错都管用。

日常预防，用确定性减少焦虑

妈妈总翻旧账，是因为不了解你现在的状况，只能靠旧事来猜你的想法，越猜越焦虑。只要你主动告知现状，她就不用靠翻旧账来缓解担心。

具体很简单：每天一句小汇报，比如“今天数学课听懂了，作业不多”“今天作业有点多，可能会写到10点”；每周一次反馈，如“这周我每天10点半前睡”“手机放客厅这周做到了三次”。

这不是让你当汇报机器，而是用最小成本让妈妈安心。当她不用靠猜测和回忆来了解你，旧账自然就不会翻了。

当然，第一次尝试可能还是会吵架，改变本就需要过程，无法一蹴而就。坚持下去就会有收获。下一次妈妈翻旧账，不妨把它看作她担心的信号，用新的方式回应这份担心：哪怕十次里只成功一次，也能让你们的沟通变得不同。

三步打破循环，让对抗变对话

□ 孙意隆



扫码看详情