



找记者 上壹点

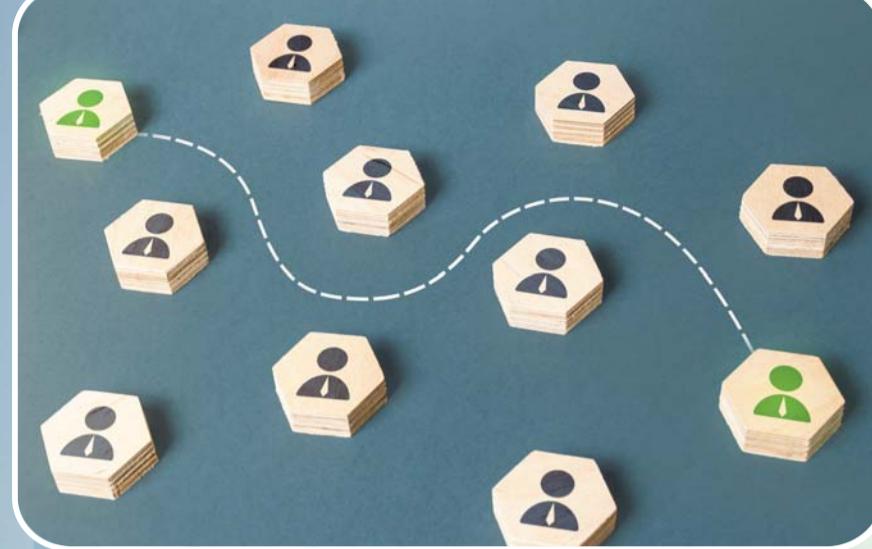
A11-12

齐鲁晚报

2022年11月27日 星期日

知心事 做自己

□编辑：徐静 美编：陈明丽



## 瞬间情绪失控，怎么办

□树辉

网络上流传着这样一个说法：“成年人的崩溃只在一瞬间”。生活中，我们往往会看到有些人情绪失控也只在一瞬间。

最近有这样一条新闻冲上了微博热搜，一位爸爸因自己的孩子在幼儿园被一个小朋友打伤去对方家里讨要说法。上一秒他还坐在那里很平静地和孩子沟通，可是谁都没想到，随后他忽然冲上去，一下把小朋友打倒在地。这时候孩子的爷爷冲了上来，撕扯之间，老人也摔伤了。事情发生后，那位爸爸很快冷静下来，好像是在和对方说，也好像是自言自语：“我没控制住”。

据报道，现在这位爸爸已经被拘留。他是一位医生，按说平时可以很好地控制自己的情绪，为什么在那一刻他会那么冲动呢？据了解，他打的这个小朋友已经不是第一次打伤他的孩子了，而且这个小朋友的爸爸妈妈在事情发生后处理问题并不及时，只是让老人出面道歉。

可这能成为他控制不住自己情绪的理由吗？面对这样的事情，我们先不讨论孰是孰非，有一个点需要注意，那位爸爸为什么会突然情绪失控呢？在他冲上去打对方家孩子的那一刻，他的内心究竟发生了什么变化？如果搞清楚了这一点，我们或许就可以理解，为什么有时候人的情绪会不受自己控制。

一个人的情绪之所以会突然失控，很可能是因为平时他是在极度压抑之中。心理学里把极度压抑情绪的那股力量叫做“超我”。

那位爸爸在刚进到对方家里的时候一定在控制着自己：“不管怎么说他是个孩子，我和他的父母交涉就好，我不能和孩子一般见识……”可是当他在询问小朋友为什么要一而再、再而三地打自己的孩子时，小朋友没敢吱声，这让他一下子变得暴躁了起来，他的超我在那一瞬间再也无法压抑住自己的情绪，于是便冲上前，重重地打了孩子一下。

他在打孩子的时候，情绪是不受超我控制的，那时候是他的本我在主导着他的行为。因此打孩子用的是一股本能的力量，我想，那一天应该很重。在打完孩子后他马上意识到错了，因此他说了一句“我没控制住。”从这里也可以看到，他的超我又重新管理自己的情绪了。

很多成年人处理情绪的手段很匮乏，要么是用超我极力压抑自己，要么就是不管不顾地释放，遵从本我的意愿。这两种状态都是不够成熟的状态。

我们在处理情绪的时候既不能过多地使用超我，也不能听从本我的声音，而是要建立一个健康的自

我。这样我们就可以有节奏地调节自己的情绪。

如果我们把一个人的人格结构比喻成一座三层小楼的话，他的超我应该是在最高层，中间是自我，最底层和地基是本我。

如果那位爸爸有一个健康自我功能，他就不会一味地靠超我压抑自己的情绪，他不需要和孩子对话，也不需要和老人对话，而是会直接和那个孩子的爸爸对话，毕竟是你的孩子把我的孩子打伤了，而且不是第一次了，我们作为孩子的爸爸看看要怎么协商解决，关键是以后如何避免再出现这样的问题。

只要他不过多地用超我压抑情绪，在进入到对方家里后，他的情绪就不会突然失控，因为他的超我越是压制情绪，本我就会越是反抗，这时候他的自我就完全使不上劲儿了。

在没有超我的过多压制下，他的自我是完全可以说服本我不要那么冲动的，那就有可能把打孩子的行为换成语言，可能会对那个孩子的家人表达自己的愤怒，而不是直接对那个孩子下手。

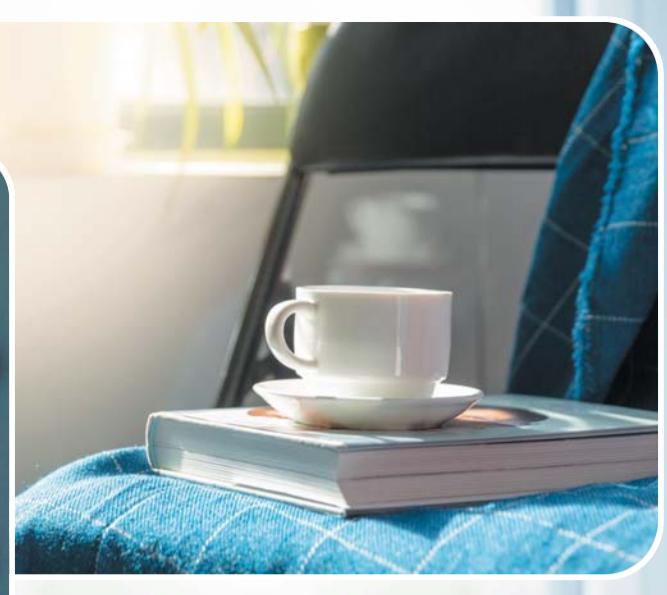
一个人如果总用超我压制自己会有怎样的问题呢？他会对自己有极高的要求，凡事都会苛刻地要求自己，比如：“我不能和对方一般见识”，比如“我不能因为这样的事让自己失身份”……这本身就是在为本我的突然爆发积蓄力量。

我相信那位爸爸在打孩子的那一刻，心里还会积压着对他父母的不满。他可能会想：“我家孩子被你家孩子打破了头，你不应该带着孩子到我家来道歉吗？你们怎么没有一点反应，等着我们上门去找呢？”当看见孩子的那一刻，他也把对大人的气撒到了孩子身上。

幸好那位爸爸还是有自控力的，他失控只是一瞬间，而且他马上就意识到了。有些人在失控之后不计后果，那样后果就不堪设想了。

我们在生活中也是如此，如果你平时感觉你能很好地控制自己的情绪，可是有些时候就是有一种说不出的压抑感，觉得心里很堵，那有可能你是过多地在使用超我压抑自己。

面对我们内心的情绪，我们不只是只有压抑或者释放两种选择，很多时候我们需要消化，这就需要我们提升自己的自我功能。一个人的自我功能一旦得到提升，他就会区分清楚自己遇到的客观事件和自己的主观情绪，他也不会一味地压制自己，在处理问题的时候会更加得当，更不至于等到忍无可忍的时候再用极端的方式解决问题了。（作者为实战派心理咨询师，树辉心理创办人）



【心之路】

## 阳光温暖的午后

□朱睿

前阵子我过得着实狼狈：年过八旬的母亲从省城手术回来后，父亲作息时间经常颠倒，一到晚上精神得很，极大影响了母亲身体的恢复。而我才入职一家公司，经常请假也颇觉困难。

母亲思忖再三，央求我：“你晚上过来陪着我们，主要照顾你爸，他有时起来会跌跤，有时还会饿。”我连连应声，起码白天不用请假已属难得，也不敢再奢望其它。

下午下班后直奔父母家，忙完家务，很快到了十点。母亲服下药物，安静睡去，一阵倦意袭来，没想到一直躺在床上的父亲突然起来，拄着拐杖开始在屋内散步，“笃笃笃”细碎敲击地板的声音在夜里显得那样刺耳，我只好跟在他身后，耐心叮嘱着父亲：“别着急，慢一点，你要什么同我讲，希望不要影响到楼下邻居的休息。”父母的邻里关系一向和谐，父亲听我说完赶紧收住脚步，坐到就近的沙发上对我说“我饿了”，待做了饭吃好，他又洗澡，我马上为他找换洗衣服，再将卫生间温度调好。父亲进入卫生间，我则像个侍应生一样在门口站着，希望他不要有任何闪失。

一晚上我没睡好，早晨为父母叫了外卖，自己反而没心情吃饭，匆匆赶时间上班去。临到中午，被领导告知，有一个统计数据出现了低级错误。我只觉无地自容，也无力去解释什么。挨训后，终于等到下班时间，自己只好躲到角落里偷偷地哭。

晚上再度来到父母家，母亲一脸怒容，质问我：“你临走居然忘了拔钥匙，你成天脑子在想什么？幸亏邻居素质高，没有发坏给扔掉，反而给我送了过来。”

我低头叹气，嗫嚅道：“今天工作上也出了错。”母亲一听，瞪大眼睛：“工作中的责任心很重要！我所在的企业当时在研究半导体，就是因为丢失了一个小指甲大小的金片，于是，仓库的钥匙就交到了我的手上，你爸又不在身边，我抚养你们、还要操持家务，照样不轻松，可是从此仓库一丝一毫的东西都没有丢过。家庭是家庭，工作是工作，你要时刻拎得清！”

听母亲说完，我极力调整自己的情绪，沉默了一会儿，缓缓说：“这样吧，正好明天我休班，我先回自己家

歇会儿，中午再过来。”没想到当天晚上，父亲按时吃饭、洗漱、睡眠，令母亲也颇感惊奇。

待我第二天再度来到父母家，只见父亲坐在母亲身边，母亲则一脸忧心忡忡地看向我，低声说道：“这次你走后，我就紧跟着下了楼，发现你的钥匙又忘记拔下来了。你这样子怎么能行呢？万一因此失业……”我注意到父亲坐得相当端正，他仔细地听母亲讲完，依旧不说话，依旧目光坚定看向前方。待母亲转身离开，父亲还是保持着那样的姿势。

其实我知道父亲想要表达什么，因为在跌跌撞撞的成长历程中，父亲基本没有责备过我。记得学生时代，我假期经常与同学一起玩扑克，如果让母亲看见，她一定会站到我身后，连珠炮一样发问：“作业都写完了吗？就在这样的过道里打扑克，卫生吗？你们的家长知道你们在这里吗？”所以，搞得我的小伙伴只要一见到我的母亲大人，立即作鸟兽散。

而我的父亲，他会微笑着抚摸小伙伴们们的头或拍拍他们的肩，说道：“你们这些能一起玩上来的小伙伴，真是彼此一笔真正的财富，以后随着年龄增大，相信你们就更加愿意回想这样纯真的时光。”随即转身正色对我说：“你要好好领会劳逸结合的意思。”所以小伙伴们经常私下对我说：“你有这样的父亲，你一定很快乐幸福。”怎么说呢？反正，我基本没让父亲失望过。

我再度看向父亲，他已经躺在沙发上开始小憩；我也在沙发上躺了下来，我和父亲就那样头对着头。阳光透过窗子照在身上，我只感觉到无比惬意，很快就睡着了。往事不经意浮现，头脑中储存着多少个充满阳光的午后啊：父亲晒被子，我在被子下面不停地钻来钻去，就像一条快乐的小鱼，父亲从旁边一把将我拉出去，顺势将五彩玻璃球头绳给我扎在头发上。后来，我毕业后去单位报到，也是阳光温暖的午后，父亲骑车带我去车站，还有我结婚当天那个充满阳光的午后，父亲对女婿说：“我的女儿毛病很多，以后你要多包容她。”

我们父女之间就是很奇妙，父亲醒了，我也醒了，我们彼此还是没说话。但还是要感谢那个阳光的午后，竟悄然治好了我的“健忘症”。