

情绪巨婴 成年人的心理婴儿期

记者 王敏

在这个快节奏、压力大的社会中,我们身边或许都有这样的成年人。他们像一个未长大的孩子,无法控制自己的情绪,稍有不如意就容易情绪失控,大吵大闹,甚至痛哭流涕。心理学上将这种现象称为“情绪巨婴”。本期,记者采访了在银川从事多年心理咨询的赵宇老师,请赵老师具体分析了情绪巨婴在日常生活中的多种表现,也探讨了这一现象背后的原因。



资料图片

1 他们的情绪 像过山车一样起伏不定

一直在银川多个社区做公益服务的赵宇说,在平时接触的心理咨询案例中,有不少人的生理年龄和心理年龄有着明显差距,说话做事就像一个没长大的孩子。“情绪巨婴”,形象地描述了他们的心理状态。

“这类成年人,在情绪表达、自我调节以及处理人际关系方面,表现得相对幼稚且不成熟。他们的情绪像过山车一样,起伏不定,一旦遇到挫折,便迅速陷入焦虑或愤怒中。”赵宇介绍说。

赵宇告诉记者,有“情绪巨婴”特征的人,在情绪表达上往往非常冲动,缺乏成熟的应对策略。他们在面对情绪波动时迅速崩溃,会寻求外界的安抚与支持,而不是通过内在来调节情绪。其次,这类人对失败和挫折的承受力较低,容易因失望和困难迅速陷入焦虑或愤怒的情绪。“他们常常将错误归咎于外部原因,不愿正视自身问题,习惯性地将责任推卸给他人,不过即使如此,他们还是对外界的情感支持有着强烈的需求。”

赵宇特别强调,这类人在面对挑战时,无法像成年人那样稳定地处理情绪,而是像婴儿一样,寻求外界的安抚与支持。

2 过度溺爱,让他经常“情绪爆炸”

采访中,赵宇给记者讲述了一个案例。孟军(化名)在银川一家企业工作。他来做心理咨询,也是在好友的一再劝说下,才鼓起勇气的。孟军说,现在他的情绪不稳定已影响到正常工作。一次,因为项目没做好,他被领导批评了几句,就情绪有些失控,他用力踢门、砸东西。孟军说,其实他在生活工作中,遇到事情特别容易控制不住情绪,而且出什么问题,都会把原因怪在别人的头上。

赵宇说,孟军的家庭成长环境塑造了他成为“情绪巨婴”。首先,过度溺爱,以自我为中心。孟军从小就受到父母的极度宠爱,

父母会无条件地满足他的所有需求。这种过度的溺爱让他形成了强烈的以自我为中心。在他的认知里,什么事都应该围绕他的感受和需求转动,这导致他在面对不如意的情况时,难以接受和理解他人的立场和感受。孟军说,他从小到大,在家里一有什么事不满意,就情绪先爆炸,父母也就都顺着他的意思。

赵宇老师告诉记者,虽然被父母宠爱,但孟军家里的气氛并不好,父母之间的沟通还存在问题。在这种环境下,他只学会了用情绪化的方式表达自己的不满和需求,没有学会更健康的沟通方式。

3 受到冷落,她变得极度敏感

“还有一点值得注意,有些人人和孟军的成长经历刚好相反。他们不是在宠爱中长大,而是完全被忽视,他们更加渴望得到他人的关注和认可。所以当自己的需求得不到满足时,便会采取极端行为来引起注意,试图通过这种方式来弥补内心的空虚和不安。”赵宇说。

李晶(化名)今年40岁,是银川一名自由职业者。从小,李晶就在一个大家庭中长大,但由于兄弟姐妹多,父母忙于工作,她很少得到关注和陪伴。在这种被忽视的环境中,李晶逐渐形成了敏感、脆弱的性格。

小时候,李晶总是默默地看着兄弟姐妹们围绕在父母身边,分享他们的快乐和烦恼。而她,似乎总是被遗忘在角落。每当她试图表达自己的感受和需求时,得到的回应总是冷漠或忽视。渐渐地,她学会了隐藏自己的情绪,但内心深处却极度渴望得到关注。

成年后,李晶的情绪问题变得更加明显。丈夫有时候的一句无心之言,都能让她大发脾气,苦恼一番。在平时社交中,她也总是过于敏感,对别人的言行举止过度解读,常常觉得自己被轻视。有一次,李晶和一个朋友约好一起吃饭,但朋友因为临时有事迟到了十分钟。这本是一件小事,但李晶却非常生气,她认为这是朋友不尊重她的表现。在餐厅里,她当众对朋友发火,让场面十分尴尬。

赵宇对记者说,李晶这些表现就是由于长期被忽视,极度渴望得到他人的关注和认可,使得她在人际交往中过于敏感,像一个没长大的孩子。

赵宇说,“情绪巨婴”现象,不仅是个体的心理问题,也是社会问题。在压力日益增大的今天,我们更应该关注个体的心理健康,创造一个更加包容和理解的社会环境。

特别提醒

如何避免 成为情绪上的巨婴?

那么,日常生活中,我们每个人应该如何让自己避免成为情绪上的巨婴呢?对此,赵宇提出了一些小技巧。

1. 定期进行自我反思,了解自己的情绪触发点和反应模式。通过日记、情绪记录等方式,跟踪自己的情绪变化,找出情绪波动的规律。

2. 学习情绪管理技巧,帮助自己在情绪波动时保持冷静。在情绪失控前,给自己一个冷静思考的时间。

3. 培养同理心,尝试从他人的角度思考问题,这有助于减少以自我为中心的行为。同时,在与他人交流时,多倾听、少评判,理解他人的感受和立场。

4. 接受挫折,是生活的一部分,不要逃避困难。从每一次失败中学习,将挫折视为成长的机会。

5. 与积极、健康的人建立友谊,他们的行为和态度会对你的情绪管理产生正面影响。

避免与那些总是抱怨、消极的人过多接触,以免被他们的负面情绪所影响。



一路奔跑,一路朝阳,
就是要遇见更好的自己。

心理热线:15595169923(微信同号)