

你是爱发脾气的父母吗？ 孩子在情绪风暴中的高敏感反应

记者 王敏

在国家二级心理咨询师秦娜的办公室里，挂着一幅特别的画——一棵生长在狂风中的小树，树干弯曲却依然向上伸展。“在父母情绪不稳定的家庭环境中成长的孩子，就像这棵小树一样。”秦娜指出，爱发脾气、喜怒无常的父母，会在无形中塑造出高敏感、早熟、孤僻、低配得感或习惯讨好他人的孩子。这些性格特征不是偶然形成的，而是孩子们在情绪风暴中成长的本能反应。

遇见自己
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）

2

早熟与孤僻： 被迫长大的童年

“许多人都夸这些孩子‘懂事’‘像个小大人’，却不知道这种早熟背后是巨大的情感代价。”秦娜的语气中带着明显的痛心。她分享了一个9岁男孩小杰的案例：父母经常因琐事争吵，小杰学会了在父母情绪不对时主动收拾房间、照顾妹妹，甚至调解父母矛盾。“表面上看他是个‘小大人’，实际上他的内心充满了不安全感，认为只有自己表现完美才能维持家庭的平静。”

秦娜指出，这种被迫的早熟往往伴随着深刻的孤独感。“这些孩子过早地承担了不属于他们年龄的责任，失去了无忧无虑玩耍的权利。他们不敢像同龄人那样任性、犯错，因为任何‘孩子气’的行为都可能引发父母的情绪风暴。长期下来，这些孩子要么变得过度独立，拒绝依赖任何人；要么陷入深深的自我怀疑，认为自己是家庭不和谐的根源。”

3

低配得感与讨好： 自我怀疑和不安

“最令人心痛的是这些孩子发展出的低配得感——他们不相信自己值得被好好对待。”秦娜描述了一个反复出现的场景：当这些孩子收到礼物或被表扬时，第一反应不是高兴，而是不安和怀疑。“他们会想‘我真的配得上这个吗？’或者‘对方是不是有什么目的？’这种藏于内心的不配得感会伴随他们进入成年后影响各种关系。”

讨好行为则是另一种常见的应对策略。秦娜分享了一个典型案例：7岁的女孩小雨，在咨询室里画的全是“让爸爸妈妈开心的画”。当被问到想画什么时，她怯生生地问：“老师，你想看我画什么？”这种习惯性取悦他人的行为，可能源于孩子将父母情绪不稳定内化为自己的责任——“如果我做得够好，爸爸妈妈就不会生气了。”

“这些孩子学会了用讨好来换取暂时的安全。”秦娜分析道，“但付出的代价是失去了真实的自我表达。他们不知道自己喜欢什么、想要什么，只知道做什么能让别人不生气。长期下来，这种模式会严重阻碍健康人格的发展，导致成年后在职场和亲密关系中不断重复讨好—压抑—爆发的恶性循环。”



资料图片

特别提醒

从情绪觉察到健康互动

面对这样的家庭困境，秦娜提出了切实可行的改善建议，这些建议基于她多年的咨询经验和研究成果。

首先是父母的情绪觉察与管理。情绪本身没有对错，问题在于表达方式。秦娜建议父母在情绪激动时先按下“暂停键”——可以深呼吸、暂时离开现场或写下感受，而不是直接爆发。她特别强调：“父母要明白，孩子不是情绪垃圾桶，工作压力或婚姻问题不应该转嫁给孩子。一个简单的练习是记录情绪日志，识别触发点并寻找更健康的宣泄方式。”

其次，建立稳定的家庭互动模式。秦娜建议设立“家庭安全时间”——每天固定时段，全家人一起做些轻松活

动，如共进晚餐、散步或玩游戏。“这种可预测的正面互动能逐步重建孩子的安全感。”秦娜强调，父母同时应该注意保持情绪表达的一致性，避免今天赞赏，明天就怒斥。

第三是修复已经造成的伤害。“父母要有勇气承认自己的错误，真诚地向孩子道歉。”她分享了一个有效方法：父母可以和孩子一起制定“情绪安全协议”，比如约定当任何一方情绪激动时，可以出示“红牌”要求暂停，等平静后再沟通。对于已经形成讨好模式的孩子，父母要有意识地鼓励他们表达真实想法，即便是与父母期望不符。还“可以从简单的问题开始，如‘你今天想吃什么？’或‘周末你想怎么安排？’”。

“家庭应该是孩子的安全基地，而不是需要时刻警惕的危险地带。”秦娜总结道，虽然父母的情绪问题会对孩子产生深远影响，但只要愿意改变，就永远不晚。