

心理学
小课堂

总对最亲近的人发脾气的心理真相

王女士最近遇到了一个情感困扰：她在与男友相处时总是控制不住脾气，导致两人关系紧张。但令人困惑的是，她在与朋友、同事交往时却能保持温和友善的态度。这种“选择性暴躁”的现象让王女士既苦恼又困惑，她迫切希望改变这种状况。这种现象其实在生活中并不罕见。很多人都会发现，自己在职场和社交场合能够保持情绪稳定，可一旦面对最亲近的伴侣或家人时，却容易情绪失控、言辞激烈。这种看似矛盾的表现背后，往往隐藏着深层的心理原因。

为什么我们总对最亲的人发脾气？

◆安全感让我们卸下伪装

我们可以把自己的情绪想象成一杯水，在外人面前，我们都小心翼翼地端着这杯水，生怕洒出来。可一旦回到家，我们就会放任它肆意倾泻——这是因为安全感让我们卸下了伪装，也让我们误以为亲近之人就该承接所有情绪。我们深知对同事发火可能影响前途，对朋友发脾气会伤害感情，于是习惯性在这些人面前压抑情绪。而面对最亲近的人时，我们因确信他们的包容，反而更轻易地将积压的压力与不满发泄给他们。

◆我们对亲密关系的期待更高

我们对亲密关系与普通关系的期待存在显著差异。通常而言，我们会自然地与亲近之人保持更短的心理距离，潜意识里期待成为对方心中的优先考虑对象。这种期待往往表现为要求对方给予更多理解、包容和情感支持，一旦需求落空，便容易产生强烈的失望与愤怒。

相比之下，我们对外界的人际关系保持着更得体的界限

感。由于预设的心理距离，我们不会对普通交往对象抱有过高的情感期待，也更能平和地接受对方的局限。这种双重标准恰恰反映出我们的认知盲区——忽视了最亲近的人同样需要被理解、被包容的情感需求。

◆行为规范的场合差异

我们在不同社交场合中往往会自觉调整行为准则。在公共场合，社会规范要求我们保持克制与礼貌，需要维护彼此的社会形象，因此会主动约束言行、控制情绪表达。而在私人空间与亲近之人相处时，社会规范的约束力减弱，我们更容易放松自我，情感流露也更为直接。

如何丢掉坏脾气，和最亲的人好好说话？

我们常常对外人保持温和有礼，却把最糟糕的脾气留给最亲近的人，这通常不是我们的本意，而是因为亲密关系给了我们足够的安全感，让我们不自觉地卸下了情绪伪装。这份安全感本是爱的馈赠，我们却误把它当作了情绪宣泄的“许可证”。我们都应该学着避免把



▲资料图片

坏脾气留给自己最亲的人，找到更适合与亲密之人沟通的情感表达方式。

◆创造情绪的“缓冲空间”

在外工作一天，我们难免积压下一些负面情绪，与其让这些情绪成为回家后爆发的导火索，不妨在归途中为情绪创造一个“缓冲空间”：我们可以一边等公交、地铁一边听令自己感到放松的音乐；或者提前两站下车，让脚步随着晚风放慢，在整理自己情绪的同时慢慢向家走去；在小区的长椅上稍坐片刻，用几分钟深呼吸，使自己更加冷静和克制。

感觉自己的情绪已经得到了缓和，再推开家门时，你会发现自己能以更平和的状态面对亲密之人。如果察觉到自己的情绪即将升温，可告知对方：“我需要几分钟调整一下。”然后走到阳台深呼吸或专注地整理手边物品，再次创造情绪的“缓冲空间”。这种短暂的停顿，能给理性回归留出宝贵的时间。

◆转化表达方式

我们面对亲密之人的火爆脾气背后，其实都藏着未被言明的心理需求——可能是渴望被理解，也可能是需要被重视。就像小孩子总用哭闹来表达“我饿了”一样，成年人在亲近之人面前也常常用发脾气这种原始方式，传递着“请看见我的感受”的讯号。

改变的关键其实不在于消灭我们的情绪，而在于转化表达方式，即用直接表达感受和需求，替代发脾气的方法。当我们感到愤怒时，要先问自己：“我此刻真正需要的是什么？”然后把我们的爆发脾气转化为自己真正的需要，比如：把“你根本不理解我！”转化为“当我表达需求时，我希望得到你的回应，这会让我感觉自己被重视。”把“你总是这么自私！”转化为“当一件事需要我们共同做决策时，我希望你能认真考虑我的想法。”

表达方式的转变，既能传递我们的真实感受，又能避免

攻击性。

◆设定“需求表达时间”

下班后的疲惫时段或睡前的困倦时分，我们很容易与亲密之人发生争吵，这是因为双方在这些时段都处于身心俱疲或是注意力涣散的状态——我们在这样的时段突然表达自己的需求，可能会引发对方的防御反应。如果我们把某一固定时段设定为专门的“需求表达时间”，让双方都在心理准备充分、状态良好的情况下处理那些敏感话题，就能有效避免那种突如其来的“我们需要谈谈”所带来的焦虑，转而形成一种默契的情感对话。

比如，在每个周末的清晨或午后，双方在安静的环境中面对面坐下来交流，轮流表达这周自己最需要被回应的是什么需求，时间为每人10分钟。然后再一起花些时间做总结，达成共识，并进行一些肢体接触，表达理解和支持。设定这样的时段，能让双方都有充分的准备时间，梳理和表达出自己的真实需求，而非进行情绪化的指责。因为双方都在安全环境中释放了积压的情绪，平时因琐事触发大争吵的概率就会下降，而定期进行深度交流的伴侣或家人，对关系的满意度也会更高。

真正成熟的亲密关系，不是永远温和有礼的相敬如宾，而是敢于表达不满，敢于提出需求，在保持尊重的前提下依旧真实相对。当我们学会带着觉察去沟通时，那些曾经引发争吵的瞬间，反而会成为增进理解的契机。

（樊亚奇）

『一上不能只靠药物治疗』

无论是学校还是课外辅导班，只要一读书就发烧，但凡休息又完全和没事人一样，张女士近期可被14岁女儿小敏（化名）的“怪病”折磨坏了。据媒体报道，这是一种典型的适应性焦虑，尤其在升学、分班、开学前后高发。

“一上学就发烧”，究竟是“怪病”还是借口？医生表示这其实是一种焦虑躯体化表现。这种以身体症状为主要表现的焦虑障碍，医学检查通常无器质性病变。具体而言，青少年大脑情绪中枢尚未成熟，长期处于学业压力与家长期待的高压下，下丘脑—垂体—肾上腺轴被持续激活，皮质醇水平居高不下，就像“开车时一直踩油门”，基础代谢率飙升导致体温出现0.3℃—1℃的“漂移”。值得关注的是，这种情况并非个例。一些医院在今年暑假

接诊多例“上学即烧”的孩子，年龄集中在12—15岁的小升初、初升高过渡阶段。

看似离奇的“怪病”，实则是孩子们用身体发出的求救信号。他们无法用语言清晰表达内心的压抑，便只能通过发烧、腹痛等症状传递焦虑，其本质是青少年焦虑情绪的表达。这提醒家长，给孩子“退烧”不能只靠药物，如果是由焦虑因素引起的，需先为家庭焦虑“降温”，给孩子成长多留些从容呼吸的空间。

令人遗憾的是，不少家长最初的应对往往陷入“头痛医头”的误区。像小敏的妈妈最初带着孩子四处求医，把血液、影像、炎症指标查了个遍，却始终没意识到孩子的“病”藏在情绪里。有的家长甚至将孩子的躯体症状误判为“偷懒”“装病”，用指责的方式加重孩子的心理负担。还

有家长在孩子出现抑郁、焦虑症状时，因担心药物副作用擅自停药，反而错过最佳干预时机。给焦虑躯体化“退烧”，光靠中药调理或对症药物远远不够。药物能缓解生理症状，却无法根除情绪根源，而情绪的根源，往往藏在家长的沟通方式与教育心态里。

针对孩子的焦虑情绪，给家长的“处方”往往比药物更关键。家长要学会控制自己的情绪，别把焦虑带给孩子；饭后散步聊些与成绩无关的事，周末去户外缓解焦虑等，这些都是有益的做法。有时候，孩子的情绪状态是家庭氛围的晴雨表。一些家长常用“你必须”“你应该”的命令式语言，将对成绩的焦虑、对未来的担忧，通过餐桌、书桌的日常对话传递给孩子。当成绩优异被当作成长的唯一标准，家长就容易忽略孩

子内心的真实需求，积压的时间一长，极易“透支”孩子的健康。焦虑一旦超过他们的承受阈值，不仅会引发躯体症状，还可能埋下抑郁、社交恐惧等长期心理问题的隐患。

教育的本质是守护成长，而非“逼上轨道”。当一些孩子用“生病”表达焦虑，家长们就应该反思是否把“成绩”当成了衡量孩子的唯一标尺？是否在“不能输在起跑线”的焦虑中，忘了问一声“你累不累”？

其实，孩子的情绪“退烧”很简单，只要家长放下焦虑，少一些“你必须”的命令和赶进度的催促，多一些“陪散步”的耐心，孩子的成长就有了更多的空间，身体自然不会用“发烧”来换取喘息，这或许才是最好的情绪健康处方。

（胡欣红）