

## #情绪失控的孩子#

问题：10岁男孩经常情绪失控，是受爸爸脾气的影响还是环境影响导致的？

应该如何正确地引导？

题目描述：我是上海2个孩子的妈妈Lemon。最近烦恼老大经常出现的情绪问题。老大的情况如下：

10岁，男孩，这学期刚从另外一所私立双语学校，转学到上海的一所私立双语学校。转学原因主要是之前学校班车时间太长，也不想去住校（之前住校3个月，学习下降很快）。孩子个性是比较开放的，也很自信，表面上大大咧咧，很愿意帮助别人，内心很善良，但缺乏和不同人相处的不同方式。先说下最近几件情绪失控的例子：

例子1：刚转学到新班级，很多事情不熟悉，闹了些笑话，在一次上课中，不小心从椅子上摔下来，顺口说了句脏话，遭到很多同学的嘲笑，马上就情绪失控，指着别人鼻子，哭着，骂起来；例子2：参加班级间友谊篮球赛，随机分组，一开始分到的组相对弱，输分了，就怪其他同学没打好，没投好，没防守好，哭闹着，要换组；把他拉到一边让他冷静下来才能上场；例子3：和我打桌上足球，输了，就开始使劲乱打，声音乱喊，说着打死你，死防守之类的气话。还说我嘲笑他，输了别人就嘲笑他；例子4：和朋友孩子一起打羽毛球，输了，就责骂伙伴，没打好，没发好球，不积极接球，冷静到一边，还继续骂伙伴。

这种情绪问题，明显爆发在19年疫情后和同学、朋友相处时发生，尤其是转学后特别明显。总结了，老大容易情绪失控的几个爆发点，第一是输赢，第二是觉得受到冒犯或者损害他的利益了，第三是别人骂他或者打他时。我和孩子也沟通过很多次，情绪平静下来时，道理都是明白的，也觉得输赢没什么大不了，不一定事事都要求第一。但目前还没有特别大的改善。

我家的家庭状况是：四口之家（二宝是妹妹快6岁），中产家庭，和外公外婆分开住。平常外公外婆接送，负责生活，学习、教育基本上是我负责，爸爸目前在杭州上班，周末回上海，明年3月回上海。老大的脾性和行为模式更像爸爸。爸爸自己的情绪管理能力也不好，自己被冒犯也会发脾气，自我感觉很好，比较自我，东北人，控制欲比较强，但现在有小改善的趋势。爸爸比较注重家庭，对孩子们也是很喜欢，但基本上都是用他自己的方式在喜欢。模仿或者基因遗传也是老大情绪失控的原因之一。爸爸要大改变很难了，但我还是希望孩子能改变，学会识别自己的情绪，然后慢慢控制它。

除了和老大日常的交流外，我们也请了儿童沙盘老师，辅导了3个月，目前还在持续中。想咨询下知乎大拿们有什么更好的方法，我可以用来帮助老大。另外我自己也有心结，我控制不住自己讲道理（有点啰嗦），心里也有气，觉得爸爸的责任很大，但他又不付出任何努力去改变。

让我们来梳理一下你的问题。

首先，儿子的表现令你感到忧虑和失望，这导致了痛苦。

为这个痛苦，你希望定位原因。

你定位原因的时候遇到了这样一种纠结——如果定位在自己身上，不知道该怎么总结自己哪里有错。某种程度上说，你现在其实已经尽了全力了——有哪位父母不是已经尽了全力了呢？所以，就算定位在自己身上，也无余力可用了，定位在自己身上又有何意义呢？

而无论是定位在父亲身上、祖父母身上、还是环境身上，都一样沉重。定位到ta们身上，要怎么改变ta们呢？离婚吗？还是威逼利诱、说服谈判要ta们改变呢？难道现在不也已经是尽了全力管控了这些你觉得有害的因素，实在只能管控到这个程度，没有办法了吗？

其实，你真正的困境并不是看到有各种有害的因素存在，没有办法去解决，而是就算有办法，你担忧没有力气解决。

其实，没有力气为子女争取自己理想中最低限度的生活了，这种绝望感，才是真正的问题。

你累了，这才是真正的问题。

你现在处在想要问到一个好的办法，然后逼着自己再挤出一份力量来再搏一搏的状态。

你跟子女讲话，看似心平气和，温言细语，但其实是竭尽全力的控制着才压住的，不是吗？

你不希望自己的焦虑影响到子女，想要ta们不要平添这份负担，所以在控制着，不是吗？

光是这份克制，已经让人精疲力竭了，不是吗？

在这份重压之下，再给你更多的妙计，其实对你没什么用的。因为你其实没有力气再负担更多了。勉强扛更多的责任，你也很快会无以为继。因为无以为继，这个新的拯救计划坦白说不太可能被有效实施，而半途而废的努力，只会让你陷入更深的忧虑。

这个恶性循环迟早要教会你一件事——此路不通。

你必须要有某种方法，先把心头的重担卸下。先让自己有心力可以拿来改善才行。不先卸掉这副担子，任何妙计都没有燃料，也难有好结果。

而更进一步的，真的把这担子卸掉了，你的精气神直接就会有一些良性的改变。同样的话，用不同的精神状态去说，效力是截然不同的。有很大的概率，那个卸下了重担的你，没有改变任何原有的策略和节奏，就已经把事情引向了别的方向。

而这个千斤重担是什么呢？

就是“把子女‘不正常’的人生轨迹趋势，看作一件绝对要设法避免的坏事，并且把避免不了它看成一种绝对失职和失败”。

真正在教育人、决定人的命运的，不是父母，而是世界。父母为子女设计命运，无论父母们自己自认为多么的保守、打了多少余量，都从一开始是受诅咒的。

你自认为要得不多，要的只是你觉得绝大多数人都自然拥有的最基本的东西，所以你觉得你有权、有立场、也应该有机会这样要求。这本身就是一种傲慢，而且是一种根本性的错误。

因为这些安排，这些你觉得万分“不公”、万分“不好”的安排，是否最后会孵化为坏的结局、并不是确定的，明白吗？

少年时遇到的极大的困境，乃至折磨、伤害和痛苦，真正决定的，并不是子女必定会拥有失败的、可悲的一生，而是必将拥有非常规的一生。

你们看到逻辑断裂的地方了吗？父母们？

看到没有？

“非常规”，还包括了伟大啊。

你们难道没有发现，那些青史留名、照耀人类文明的名字，常常有着超乎常人的成长历程吗？

ta 们为什么能看见别人看不见的痛苦，追寻别人无法坚持的追求，坚持到常人坚持不到的程度，踏入常人无法踏入的境界？

当你们竭尽全力仍然不能阻止的某种痛苦的命运降临到你们的子女身上，那意味着什么？

你们的孩子，被选中了。明白吗？

这种天意的选择，是会发育成憎恨世界的恶魔，还是会发育成将来拯救人类的天使，极大程度上取决于你们自己对待这被选本身的态度。

你们视其为诅咒，无所不用其极的、乃至超越正义、伦理边界的谋求逃避，在逃避失败之后怨毒、骂骂、诅咒，那么你们的那份焦虑、沮丧、怨恨和无能就会一滴一滴的、一秒一秒的浸透子女的命运。

你们视其为 blessing in disguise，你们相信这些苦难将来必将孕育伟大的灵魂，你们就不会惊慌失措，你们的应对就能发乎于情、止乎于理，能尽最大可能改变可以改变的，而能坦然接受应该接受的。你们不会为了逃避痛苦而疯狂，你们就在子女面前亲自折断了痛苦的毒针。

痛苦？那就痛苦呗？痛苦并不需要全部避免。

痛苦对人的真正的伤害，是靠造成不择手段的逃避，诱人连环犯错，陷入自己无法面对的罪恶、更无法面对的痛苦威胁，一路狂奔。是那些二次、三次、四次在试图逃避中做出的更大的错误决定，才是痛苦最大的杀伤所在。

你们其实是子女们面对痛苦和艰难的第一个老师，而你们该教的第一课，不是如何巧妙的不要落入这种境地，也不是如何努力的挣脱这种境地，而是从容、淡定的接受它，相信它只是一份处理工艺复杂、兑换过程漫长的财富的信心。

那会永远的让 ta 们免疫于一切灾难和困境。

面对苦难、困难和失败，没有办法避免、也没有办法解决，但也并不因此抑郁、惊慌、绝望，仍然能对他人尽义、对未来抱有极大的乐观，甚至相信这是一份未来的赐福，这其实是父母们唯一真正需要做的教育。

而且这份教育，只需要一个人就能完成。甚至其他人的不配合、其他人的反其道而行，恰恰能形成反面对照组，让子女更清晰明确的看到面对苦难、失败、困难应该有的样子是什么。

只要下定决心，没有任何其他因素能阻止，也没有任何事情能让你失败。

我已经对你说了这话，你已经看见了这话，你已经不会失败了。

你对 ta 有多少爱，你离失败就有多远。你的爱支撑你取胜，是绰绰有余的。

你的子女遭遇了你觉得其他小孩都不会遭遇的事情，那仅仅意味着 ta 将来的命运必定会与一般小孩不再相同。

你要反省一下，你们的逻辑推断为什么会跳过这一步？这本身就是一道伤痕。

很多人跛行已久，已经觉得这是正常的了。

不同寻常，是指“不同寻常的坏”，还是指“不同寻常的好”，首先取决于你们觉得 ta 遭遇的这件事本身是不同寻常的坏，还是不同寻常的好。

当你们认定偏离你们的计划安排全是不同寻常的坏的时候，你们是在自居为全知、全能、全善的上帝，以至于任何你们不认可的安排，都是毫无疑问的、必须排除的恶。

这个心态本身，决定了一切“妙计”必定不过是苟延残喘，勉强拖延，它一定会找到种种你们难以想象、更谈不上应对的逻辑路径，把“不寻常”推向恶。

顺便，仔细想想，你的孩子对失败的不接受，真的只是从父亲身上学来的吗？

重新读一遍你的问题，难道你的问题本身，不正是对失败的不接受吗？

你又何尝不是“道理都懂，也都知道失败没什么大不了，但一遇到还是放不下”吗？

他那样的反应，其实恐怕是大家联手教的，他其实可能就没有看到任何一个真正的可以坦然接受挫折的示范。

他需要看到一个真正乐观的、运转良好的例子。这并不需要“一整个团队的全部队友互相配合来创造”——如果必须要这样的条件才能保持乐观，与其说是在示范乐观的可能，不如说是在示范乐观的不可能。

如果乐观不可能，那么又输了一场比赛、又失去了一群人的尊敬，怎么能说是无关痛痒的小事呢？

父母们，好好想想吧。

其实你们的子女，谁没有面临与众不同的痛苦和困难？这个问题，和你想问的，其实只是细节不同而已吧？

世上哪有“一般的命运”？谁真的没有被选中呢？

编辑于 2021-05-16

<https://www.zhihu.com/answer/1673234224>

---

评论区：

Q: 非常感谢，感觉是回答我最近的困惑。尤其是开头几段，精准描述了我的症状。在经过精疲力尽的焦虑和纠结，决定还是要尊重和鼓励孩子，持续的对她输出爱，同时也要坚持原则底线，不能溺爱，哪怕“得罪”他，中间的平衡很难把握，因为你也不知道这样做是对的还是错的，别人的经验也无法照搬，好在有了点成效，略感欣慰，就是感觉自己一个人孤军奋战，好累好累啊。

A: <https://zhihu.com/collection/378738313> (家族答集)

B: 持续的累,难以维系，需要消耗能量，有可能会崩盘。还是要把培育孩子这件事当成一种快乐，而不是任务和劳累。

---

Q: 世界上的所有事情，都有一个终极解决办法:调整心态。

B: 始终相信：我是重要的，他人是友善的，世界是美好的。一切都是最好的安排。

---

Q: 这样想也许会轻松一点：人生最值得追求的目标，不是吃喝玩乐，不是功名利禄，不是幸福快乐，也不是方便舒适，更不是高人一等，而是把身体和头脑的功能发挥到极致。

---

Q: 说实话我比较好奇为什么赞数收藏感谢最多的这篇被挤到了那么下面，前排都是各种育儿号 真是。。过于魔幻。。。

A: 现实才是最魔幻的东西

---

Q: 塞翁失马焉知非福。——“如何恢复运气”

<https://www.zhihu.com/answer/1481010073> (#运气#)

---

Q: 痛苦是一种酸液，能洗掉人顽固的傲慢，虚荣和偏见。

又像尖锥，刺破人“聪明”地为自己锻造的冷硬外壳，直抵嫩弱的内心。

否则，人是看不到自己的心的。

相信痛苦终会成为我们的能量，就像矿石炼成黄金，矿石也曾痛苦。

B: “人的心里有着尚不存在的地方，痛苦会进入这些地方，以使它们能够存在。Man has places in his heart which do not yet exist, and into them enters suffering in order that they may have existence.——LÉON BLOY

---

Q: 每个人都是特别的，想到一句话

“你做的大部分事情之前都有人做过了，但是把它们这么组合起来的，只有你一人”。

---

Q: 极少留言，感谢分享。孩子更需要学习的不是如何走向成功，而是如何面对失败。

---

Q: “只想赢”是最大的心魔~

---

Q: 可不可以这样理解：人需要拥有的种种能力，最终汇聚成的是人“不绝望、不放弃、遇事而能敢于希望、能有所希望”的能力——人们生时种种有意无意的积累、练习更像是在一点点构建起我们有效祈祷、领受祝福的能力，我们一次次凭借自身领受到的来自世界的祝福而得以绝处逢生、也因所受祝福的累积而最终能视死如归。

拓展阅读: <https://zhuanlan.zhihu.com/p/549210717> (#失望#)

---

更新于 2023/2/28