



特邀主持专家

龙迪，资深家庭治疗师，中国科学院心理研究所教授，香港中文大学社会工作系博士。曾参加首届中德高级心理治疗师（家庭治疗方向）培训。目前在中国科学院心理研究所开设“非暴力沟通与家庭生活”等体验式工作坊。

关于这个栏目

成为父母，婚姻不仅关乎两个人，更是孩子成长的“背景音乐”。所以，锻造婚姻，成为新手父母不能忽视的重要课题。本栏目由资深家庭治疗师龙迪老师主持。每期她将回应一个从读者中来小故事，带领大家从个人、关系、社会多层次反思婚姻困境，探寻建设婚姻的创意可能。

成熟的婚姻，一定能为孩子提供安全而温暖的成长空间。如果您在婚姻生活中也有着这样或那样的困苦，正在为不知怎样改善夫妻关系而苦恼，请参与到我们的栏目中。

讲述您的故事，展开心灵对话，得到最专业的帮助！

栏目邮箱：

1330958467@qq.com

当家里失火的时候，你会先救火、自救，还是先去和纵火的人愤怒地打上一架呢？

相信遇到这样的事，没人会选错。但在真实生活中，我们却常被愤怒之火烧毁了理智，让一切变得更糟。

平息怒火， 才有温情

◎编辑 / 吴颖

很多妈妈在看了上一期《放下我对你错，解决沟而不通》这篇文章之后，都有这样的感触：得知要把夫妻沟通的关注点从证明“你错我对”，转向关注彼此的感受和需要时，觉得眼前一亮，似乎有了尚方宝剑。可是，回到现实生活，却又发现这很难做到。因为愤怒、自责和仇恨等各种负面情绪，总是成为阻碍自己关注别人感受和需要的拦路虎。所以，本期我们将探讨平息怒火之道。

温情总被愤怒误

愤怒，会让我们说出伤人的话，做出伤人的事，诱导别人进一步伤害我们。然后，我们只能躲到一个角落里，承受内疚、自责、仇恨的折磨！在这样的情绪旋涡中，怎么会有心理空间去顾及自己和别人的感受及需要呢？只想着责备、惩罚对方。于是，一家人相互体谅的温情，就被相互点燃的怒火烧得一干二净。

我们的愤怒还可能点燃孩子的恐惧、自责与内疚。于是，他无法专注地解决当下的困难，甚至会与父母对抗（即使是小婴儿也有自己的方式），让父母更加烦恼。

愤怒究竟是什么？

人们常常误以为自己愤怒的根源是对方说的某句话、做的某件事。于是，责备、惩罚等伤害他人的言行，顺理成章地成了发泄愤怒的主要方式。结果呢？复仇和惩罚并不能真正平息内心的怒火——因为来自内心的敌意和恐惧，并不能满足自己内心的需要。其实，我们生气的根源，是内心的某些东西对别人的言行作出的反应。这“内心的某些东西”，就是我们评判他人言行的习惯。只要是自己不喜欢的，就是“错的”“坏的”，是“让自己生气的”。而评判的标准，却是由自己来定的。当我们一直在用这样的标准来评判对方的时候，就容易忽视自己和他人的感受及需要，怒火自然也会越烧越旺。

注意，愤怒不是脾气不好，而是点燃怒火的人和事碰巧触痛了内心的某个伤口：曾经受到的不公平对待或伤害。这些伤口可能是过去式的，也可能是新近才有的。愤怒所撩起的新伤旧痛其实无一不在提醒我们：自己某些生命中的需要没有得到满足！关注愤怒背后未曾满足的需要，你就不会生气，而会转去关注如何来表达这些需要，满足这些需要。当你平息自己怒火的时候，也就有了心理空间去聆听对方愤怒背后的需要，及时把对方拉出怒火，回到寻找自己需要的轨道之中。

“

不加节制地表达强烈的情绪，只能培育愤怒的种子，伤害他人，也进一步伤害到自己！只有培育智慧，转化愤怒，大家才会恢复理解和表达感受与需要的能力。

”

“家中着火”的明智选择

愤怒也源自我们习惯于在关键时刻放弃了明智选择。一行禅师曾用“家里着火”的比喻，说明人在面对心中怒火时的选择。即如果你家的房子着火了，你究竟是先救火，还是先抓贼呢？当自己被烧伤时，是先处理好伤口呢？还是先去和纵火的人打架呢？大多数人会说当然要先救火，先自救，因为这可以把家里的损失降到最低，让人先无碍。可是，当我们的内心之火燃烧的时候，却往往忘却了这个简单的道理：总是竭尽全力，去惩罚那个自己认为的让我们生气、愤怒的人，没有照顾好自家的“家”，更不可能照顾好自家的伤口，甚至还会添了新伤。

因此，当我们生气的时候，需要立即做的，不是去“追杀”“消灭”让你生气的人，而一定是赶紧坐下来照看自己的伤口，对自己有慈悲之心。

首先，我们要容许自己体验愤怒。最简单的做法就是承认自己真的生气了。即使让我们生气的人对我们有恩，我们也有理由生气。我们可以对同一个人既感激又生气。如果我们不承认自己生气，就会耗费大量的精力来克制情绪。当愤怒变成冰封之火时，一旦爆发就会越演越烈，更加痛苦，并且还可能以其他更可怕的形式表现出来。

然后，我们可以告诉自己：生气的时候，不要说任何话，不要做任何事，尽快让自己离开现场。因为生气时说的话或做的事，通常会伤害别人，也伤害自己，事后想起来会感到后悔，这时候衍生出的自责、内疚等情绪就会更加复杂。你可以找个安静的地方，通过深呼吸或平静地散步，让心绪平静下来。然后，你可以在内心里对自己回答以下问题：

- 我生气只是表面现象，我内心真正需要的是什么？对方内心的需要是什么？
- 我现在可以做些什么来实现、满足自己的需要？

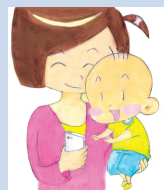
这两个问题通常可以帮助你回到此时此刻，用和平的方式，把关注点放在寻找满足自己的基本需要之上。

最后，当你不生气时，就可以想一想：对方这么做，是否也是出于无助，他背后的需要是什么？通常，想让别人听到我们的需要和感受，首先要感同身受地理解对方的感受和需要。

在我们努力去关注对方的需要时，愤怒很容易转化成悲伤和同情。这样的情绪，可以激励我们愿意付出很多努力去满足他人，同时也让对方聆听了自己，愿意伸出援手来帮助我们满足自己的需要。

下两期，我们将继续讨论怎样化解内疚、自责与仇恨的情感，敬请关注。

2013.05 www.fumubidu.com.cn



父母必读 育儿彩信

日日信相随，天天伴成长

个性化“父母必读育儿彩信”，
您的贴身指导专家。

1年365天，每天都给宝宝
和妈妈最贴心的关怀。

- 根据宝宝的年龄，对宝宝的发育、健康、教育给予全方位个性化的指导。
- 依据孕龄，为准妈妈提供孕期及产后营养、心理、健身、生活各方面的呵护。



订阅方式：

登录父母必读淘宝旗舰店

fumubidu.taobao.com 订阅

咨询电话：010-58572566