

被伴侣一句话激怒 可能是情绪闪回在作怪

“我老公只是很平常地说了一句‘你今天怎么又这么晚睡’,我瞬间就炸了!”27岁的晓薇叹了口气,“我知道他可能是关心我,但那个‘又’字就像一把钥匙,一下子打开了我情绪的闸门。”

在激烈的争吵中,晓薇脱口而出:“你凭什么管我?跟我爸一样整天盯着我不放!”这句话一说出口,连她自己都愣住了。那一刻,她仿佛不再是成熟的成年人,而是变回了那个被父亲严格管控、毫无自由的小女孩。这种突如其来的、强烈的情绪反应,在心理学上被称为“情绪闪回”。

什么是情绪闪回

国家二级心理咨询师魏军萍解释说:“情绪闪回是指个体在当下某个时刻,突然体验到与过去某段创伤经历相关的强烈情绪反应。这种体验往往由当前情境中的某个元素触发,比如一句话、一个语气、一个场景,甚至一个眼神。”

“情绪闪回的触发点通常与过去的创伤经历有某种相似性。”魏军萍补充道,“当一个人进入情绪闪回状态,他可能在外表上是成年人,但内心感受和反应方式却回到了童年受伤的那个时刻。”

30岁的程序员大刘也有类似经历。每当妻子用特定的不耐烦语气说话时,他就会变得异常敏感。“那种语气让我想起小时候母亲批评我时的样子。”大刘说,“明明妻子可能只是工作太累说话急躁了些,但我却不由自主地进入备战状态,认为她是在否定我这个人。”

情绪闪回最令人困惑的地方在于,当事人的情绪反应似乎与当前事件的严重程度完全不匹配。一句普通的询问,一个无心的动作,都可能引发一场情绪海啸。

藏着未处理的童年创伤

“情绪闪回的背后,往往藏着未处理的童年创伤。”魏军萍分析道,“我们的大脑有一种能力,会记住与

强烈情绪体验相关的场景、声音甚至气味。当类似的场景在当下出现,大脑就会拉响警报,让我们迅速回到过去的情绪状态中。”这种机制原本是人类进化中的一种保护策略——记住危险情境,以便下次更快反应。但当这种机制与童年创伤结合,就会变得复杂起来。

33岁的教师小张分享了他的经历:“我小时候家里穷,父母经常为钱吵架。现在每当妻子质疑我的消费决定,哪怕只是问问‘这件东西真的有必要买吗’,我都会异常愤怒,感觉对方在质疑我的能力和判断。”

对此,魏军萍指出:“很多情绪闪回可以追溯到童年时期的安全感缺失。如果孩子成长过程中经常被否定、批评或忽视,他们就会形成一种‘我不够好’的核心信念。成年后,他们一旦感知到类似的否定,就会触发彼时的情绪记忆。”

除了原生家庭的影响,现在的亲密关系中的重复伤害也可能导致情绪闪回。“如果你在现在的亲密关系中反复经历同一种伤害,比如被忽视、被欺骗、被贬低,这些经验会累积成新的创伤。”魏军萍说,“久而久之,任何一个微小的相关信号,都可能激活之前累积的伤痛。”

走出情绪风暴循环

面对情绪闪回,魏军萍建议可以尝试以下方法进行心理调适。



(视觉中国)

●培养觉察能力

当强烈情绪来袭时,试着停下来问问自己:“我现在的感觉有多少是针对当前事件的?有多少可能来自过去?”

试试深呼吸这样的简单动作,就可能帮助我们从小情绪闪回中稍微抽离。给自己一点时间和空间,让激烈的情绪平复下来。

●区分过去与现在

提醒自己:“我已经不是过去那个无助的孩子了,我有能力保护自己。”你可以尝试与自己的内在小孩对话,告诉他/她:“现在的我已经长大,有能力应对这种情况。我会保护你的。”这种对话能帮助我们重新建立安全感。

●表达需求,而非指责

当你平静下来后,可以尝试与伴侣分享你的感受:“我刚才反应那么强烈,是因为你说话的语气让我想起了我小时候被父亲严厉批评的场景。这其实不是你的错,只是触发了我的旧伤口。”这种表达方式容易获得对方的理解和支持。

●寻求专业帮助

如果情绪闪回严重影响了你的生活和关系,应考虑寻求专业心理咨询师的帮助,帮助你处理旧创伤,建立更健康的情绪应对模式。

魏军萍最后强调:“处理情绪闪回的目的不是要消除情绪,而是理解它、接纳它,并与它和平共处。情绪闪回本身是一种生存策略,是你在过去为了保护自己而形成的智慧。只是这种策略不再适用于现在的环境,所以我们需要学习新的应对方式。”

那些突如其来的情绪风暴,其实是过去的伤口在求救。每一次情绪闪回,都是修复旧日创伤的机会。当我们敢于直面这些瞬间,理解它们的来源,我们就有机会打破重复的创伤循环,在关系中建立真正的亲密与安全。(王敏)

时令

冬至一粥一菜加一茶

“阴极之至,阳气始生”,作为冬季的第四个节气,冬至标志着阴寒至极,一阳初生。此时白昼最短,黑夜最长,气候特点为“寒凝燥伏,阳气萌动”。冬至饮食养生宜调和脾胃、注重温补,秋冬养阴需兼顾。

推荐一粥一菜一茶,助你温暖度冬至。

银耳百合茯苓莲子粥。选取

银耳2朵、百合5克、茯苓10克、莲子30克,将所有食材放在一起煮粥。此四味合用既能滋养肺肾之阴,又能调理脾胃,养阴而不伤阳,符合“秋冬养阴之道”。

参归羊肉汤。选取羊肉1至2斤、党参10克、当归10克、生姜5片、大枣10枚炖煮,吃肉喝汤。此汤适用于普通人群在冬至或冬季进补,可使气血充沛、脾胃强健、身

体康健,尤宜于脾胃虚寒、气血不足者食用。

黄芪桂枝五物茶。黄芪5克、桂枝5克、白芍药5克、生姜3片、大枣3枚,开水冲泡,代茶饮,每日3—5杯。冬至时节,数九寒天,气血凝滞、肌肤不温、肢体麻木者,可常饮此茶。(李金辉)



LE HUO
LE HUO