



投稿邮箱：26772716@qq.com
责任编辑 | 邓昭斯宇 校对 | 卢路

最爱他的人，他却伤的最深



“自私、懒惰、敏感、自卑、冲动……”

当这些负面词汇集中出现在一个人身上时，我们往往容易对他形成刻板印象。然而，在心理咨询室里，每一个标签背后，都可能隐藏着一段未被看见的痛苦经历。

来访者小林（化名）曾对母亲有过深深的怨恨，甚至发生过激烈的肢体冲突。这段经历，成为他心中难以愈合的创伤，也是他走进咨询室的起因。

心理咨询师王枫第一次见到他时，注意到一个细节：他坐姿笔直，眼神虽有些躲闪，却透着求助的诚恳。

“我恨过她。”他说。

这短短几个字，承载了复杂的家庭纠葛与个人挣扎。究竟是怎样的成长经历，让他对至亲产生如此强烈的情绪？又是怎样的心理防线，在专业的倾听与接纳中逐渐松动、重建？

今天，让我们透过这个案例，一起探寻原生家庭创伤背后的心理机制，以及疗愈的可能路径。

破碎的童年：没人要的孩子

心理咨询师王枫第一次与任某面对面交谈时，这个 20 岁的年轻人坐姿笔直，回答问题简短，却透着一种笨拙的诚恳。

聊起身世，任某的成长轨迹令人唏嘘：他出生在农村，两岁时父母离异。母亲远嫁安徽，他由祖父母抚养长大；父亲长期无所事事，后又不幸早逝，年幼的任某事实上成了无人照管的孩子。

童年里，小伙伴一句“有人生，没人管”的嘲笑，像一根刺，越扎越深。后来，母亲再婚后第二任丈夫也相继离世，任某跟随母亲辗转来到上海。在母亲眼中，他是亟须管教的孩子；而在任某心里，那些管教却化作了刺耳的责骂和被抛弃的怨恨。

“她总是骂我，故意找茬。我觉得活不下去了，脑子一热，就……”

冲动之下，他拿起了桌上的水果刀。当看到母亲倒地、发出痛苦的求救声时，任某才猛然意识到自己铸成了大错，立即拨打急救电话，及时把母亲送到了医院。随后，他主动投案自首，被依法羁押。

当局者迷，旁观者清

在看守所和监狱服刑期间，任

某先后两次与他人发生冲突。第一次，一名同监人员无意中碰了他一下，他便动手打了人；第二次，因打扫卫生不合格受到批评，他又一次挥出了拳头。

年少气盛，不知天高地厚。然而进入严管队后，没有人愿意搭理他，日复一日的孤立与沉默，让日子变得格外难熬。

“回顾过去的经历，你觉得自己是怎样一步一步走到今天的？”心理咨询师王枫试图引导任某审视自己的过往。

沉默片刻，任某开口了：“在严管队，空闲时间很多，以前的经历就像放电影一样，在脑子里不停地闪。原来的我，真的是自私、懒惰、敏感、自卑、冲动，不信任任何人。一旦跟别人产生矛盾，尤其是别人骂我的时候，我就特别生气，不由自主地想用拳头解决问题。”

“拳头，能让你显得强大吗？”王枫追问。

“过去……我对自己的拳头挺自信的。”任某顿了顿，声音低了下去。

“可现在被关在这里，你达到自己想要的目的了吗？这是你真正想要的生活吗？”

“显然不是。”任某低下头，“原来的我，从没真正吃过苦头。这次触犯了法律，我才开始认真反思。我把妈妈对我的关心，看作是对我不顺眼、故意找茬……以至于当时，我连活下去的念头都没有了。”

经历了犯罪的代价与监禁生活的磨砺，任某终于能够以旁观者的视角，重新审视自己过往的行为。谈及自己的罪行，他坦言：“那时的我，真的已经迷失了方向。”

心理咨询师王枫抛出了一个尖锐的问题：“如果你现在还处在当时的那个状态，你还会做出同样的选择吗？”

任某沉默良久，才缓缓开口：“我可能……依然会那样做。因为在那个当下，我就是那样想的，就是那样看待我妈的。只有事情发生之后，跳出了当时的环境，我才看清自己身上存在的问题。”

这番话，也让王枫陷入了深思：当一个人被极端情绪裹挟时，究竟怎样才能恢复冷静与理智？

这似乎是一个无解的难题。在监狱里，王枫接触过不少服刑罪犯，他们曾在危机状态下，为了摆脱眼前的困境而走向极端。正所谓“旁观者清，当局者迷”——身处情绪漩涡之中的人，往往听不进任何劝解，最终将自己推向了无法挽回的深渊。

寻找未来的光

任某的成长经历，对其性格的塑造影响深远。

在谈话过程中，心理咨询师王枫始终关注着一个核心问题：任某是如何看待周围的人和事的？他又将如何面对自己的未来？

经过一段时间的心理咨询与自我反思，任某对未来逐渐有了清晰的目标：他希望成为一个对社会有用的人，改掉冲动、易怒的毛病，赢得他人的尊重。他还说，出狱后要跪在母亲面前，郑重地向她道歉。然而，改变该从何时开始？任某坦言，自己还需要“调整一段时间”，至于具体何时迈出第一步，他尚未想清楚。

这份对未来的期盼，让王枫深受触动。但他深知，等待本身也是一种消耗。他温和而坚定地告诉任某：“不必再等了，当下就是最好的起点。”

想到这里，王枫决定换一种方式。他看着任某，缓缓说道：“那你设想一下——现在就是三年后的今天。你的刑期已经结束，走出了监狱的大门。天空阳光明媚，微风拂面，你的妈妈就站在大门口等你。这个时候的任某，是什么样子的？”

任某微微仰起头，似乎在认真描摹那个画面：“自信，改掉了身上的毛病，对未来充满希望。”

“那么，这个自信的、已经改掉了毛病、对未来充满希望的任某，会对现在的你说什么呢？”

任某想了想，目光忽然亮了一下：“去干吧！”

“很好，去干吧。”王枫点了点头，语气笃定，“去做你想做的事。把你的目标、你想改掉的坏习惯，一条一条写下来，每天拿出来看一看——今天，我做到了吗？这样可以吗？”

任某连连点头。

然而，此刻的任某仍在严管队。如果一直停留在原地，再美好的未来图景也不过是空中楼阁。王枫将最后一个问题抛向他：“那么，为了实现那个三年后的自己，你现在该做的第一件事是什么？”

任某沉默了几秒，随即抬起头，目光里多了一份从未有过的笃定：“我懂了。好好改造，先离开严管队。”

有些路，一旦走错便难以回头；有些人，一旦错过便成遗憾。但好在，觉醒从不嫌晚。愿每一个在反思中重塑自我的人，都能早日走出高墙，拥抱那份迟来的亲情与光明。

倾诉邮箱：26772716@qq.com

>> 伊薇老师信箱

亲爱的伊薇老师：

您好！我是小哲，有些困扰在我心里很久了，我想写信跟您说一说。

上初一的时候，我的情绪还算平稳。可升入初二之后，我很容易烦躁。明明只是一点小事，事情没有按照我预想的发展，我就会一下子暴怒失控。事后冷静下来，我也明白这件事根本不值得生气，但当下我就是控制不住自己。理智告诉我没必要发火，身体却止不住地烦躁。

家里妈妈会关心我的情绪，但大多都是等我彻底爆发之后，她才过来管我。爸爸很少参与我的生活，家里大多是我与妈妈相处。学习上我的成绩中等，没有很大退步，可情绪会干扰我学习。像语文阅读这种需要静下心的任务，我常常读不进去，随便应付了事。

我会打篮球发泄情绪，可我胜负心很重。一旦投篮不顺、手感不好，打球不仅放松不下来，我反而会更加沮丧。我也想靠打游戏缓解心情。妈妈只允许我周末每天玩一小时游戏。平时刷短视频她不会管我，我希望能把刷视频的时间分出一部分用来打游戏，但是妈妈不同意。

很多时候我被情绪困住，自己也觉得难受。我不想总乱发脾气，却不知道该怎么调整。想问问老师，我该怎么稳住自己的情绪？和妈妈关于游戏时间这件事，我又该怎么好好沟通呢？期待您的回信。

小哲
2026 年 8 月 3 日

亲爱的小哲：

小哲你好！收到你的来信，能看得出来，你很清楚自己身上发生的变化，也愿意主动寻找解决的办法，这已经非常难得。

你在这种理智明白、但身体情绪不受控制的状态，是青春期很典型的表现。进入初二之后，身体激素快速变化，会放大情绪感受，这不代表你意志力差，也不是你“有问题”，不必为此感到羞愧。

打篮球本来是很好的解压方式，但你内心很看重输赢，发挥不好就会产生挫败，运动就变成新的压力。你可以试一试跑步、骑行、游泳这类没有输赢评判的运动，不用追求做得多好，单纯用来释放心里积压的烦躁。

关于游戏时间和妈妈沟通这件事，不要只单向向妈妈索取更多时间。沟通是有舍才有得，你可以拿出自己的自律作为交换条件。比如工作日不使用手机，以此换取周末更加灵活的游戏时长。用连续一段时间遵守约定的实际表现，积累妈妈对你的信任，再去试运行你们商量出来的方案。

另外可以多多留意自己情绪的苗头，不要等到怒火冲到十分、彻底爆发之后，才想着去处理。在刚刚感到心里烦躁的时候，就及时停下来，做点事情疏导。

你的自我觉察能力很好，这是你很重要的优势。情绪的改变不会一瞬间完成，给自己多一点时间，有困惑也可以随时再来找我聊聊。

伊薇老师
2026 年 8 月 15 日