# 如何安放父母的焦虑情绪

来源：网络 作者：眉眼如画 更新时间：2024-06-24

*如何安放父母的焦虑情绪大家好，今天我们来交流一下“如何安放父母的焦虑情绪”这个话题。焦虑到底是一种怎样的情绪状态？焦虑是不是生病了？实际上，焦虑是一种普遍存在的情绪状态，人在紧张、期待以及对某件事不能够确定的时候，会处在一种忐忑不安的情绪状...*

如何安放父母的焦虑情绪

大家好，今天我们来交流一下“如何安放父母的焦虑情绪”这个话题。焦虑到底是一种怎样的情绪状态？焦虑是不是生病了？实际上，焦虑是一种普遍存在的情绪状态，人在紧张、期待以及对某件事不能够确定的时候，会处在一种忐忑不安的情绪状态下，其实这就是一种焦虑的状态。

一、父母为什么容易出现焦虑情绪

在生活中，父母要面对各种生活与工作的压力、复杂的人际关系，以及自我能力的不足与无法满足的自我欲望，因此，处于焦虑的情绪当中就是一种常态。而且在与孩子相处的过程中，父母的焦虑情绪更容易被激发，甚至被放大。焦虑是对于很多事情的不确定，害怕失败、犯错，或因此而受惩罚，期待无法获得满足。可是对于孩子来说，从出生到长大成人，他们都在不断犯错，在从不懂到懂、从不会到会的过程中完成自我的成长。因此，孩子犯错原本也是一种正常状态，但是他们所犯的错误却特别容易激发父母内心中的那些不可控、恐惧、忐忑等焦虑的情绪。

父母通常会用特别强烈的方式，来制止孩子的错误行为或者帮助孩子尽可能减少错误的发生。此时，父母越焦虑，对于孩子所犯错误的承受能力、耐受程度就会越低。很多父母明知孩子还小，很多东西还不懂，但是孩子一旦犯错仍然容易暴怒，控制不了自己的情绪，甚至有时还会动手。在与孩子共同成长的过程当中，如果父母内心的恐惧、忐忑以及对自己的不满非常多，他们就特别害怕看见孩子呈现出来弱小、无力的状态。因此，这样的父母对于孩子的管教也会更加严苛，甚至会出现暴怒的情况。

那么，父母打孩子是不是一个问题？其实，谁都有控制不住情绪的时候，但是如果父母打孩子的情况十分频繁，而且是和孩子相处中的常态，这就不一定是孩子顽皮、不懂事，而很有可能与父母内在的焦虑有关系。所以，在教育孩子的过程中，父母也需要不断成长，这样才能更好地陪伴孩子成长。

很多家长存在一个误区，认为孩子注意力不集中、在学校爱惹事、不想上学，是孩子出现了问题。其实，孩子在成长过程当中，对父母是一种配合和呼应的状态。当父母特别焦虑、需要情绪释放的时候，孩子就会发现：父母因为自己犯错而发脾气、摔东西之后，情绪得到了安慰。这听起来似乎很矛盾，因为表面上孩子犯错是给父母添了麻烦，但是父母内在的焦虑情绪恰好因为这样的麻烦被激发，而后有了发泄的过程。所以，孩子犯错反而成为父母内在焦虑情绪释放的出口。当孩子发现自己犯错有这样的功能，他就会自觉或不自觉地出现很多大大小小的毛病，总是惹事生非。因此，如果孩子外在的主要成长环境没有得到改善，也就是与父母没有良好的亲子相处模式，无论孩子得到多么正确的引导或者疏导，回到家里，他又会不自觉地扮演父母情绪的“垃圾桶”。所以，我们经常说，处理孩子的问题一定是要对应其整个家庭。

父母的焦虑情绪还会使其不断与孩子产生冲突。孩子一方面希望自己能够安慰到父母，另外一方面也希望能被父母理解、尊重、欣赏、公平对待，渴望通过自己某些行为、情绪的表达，让父母看到自己内心最真实的状态。然而，焦虑的父母往往关注的仅仅是自己有多么生气、丢面子、害怕，而无暇顾忌孩子内心的体验和感受。这个时候，孩子不被父母所理解的失落，就会让他们去完成一种对自我的坚守，比如不好好学习、不上学、离家出走等，甚至有一些孩子还会出现自残自伤的行为。所以，孩子本身也是充满矛盾和冲突的。

当孩子的矛盾、冲突与父母的矛盾、冲突同时被激发，又会出现什么样的状态？父母在孩子犯错的时候暴跳如雷，而当孩子在父母暴跳如雷之后，呈现出委屈、悲伤、“好孩子”的状态时，父母又特别自责，同时通过对孩子过度补偿的方式来安抚孩子，比如想买什么就给他们买什么、想干什么就让他们干什么。在和父母这样的互动过程中，孩子会不怕犯错，因为犯错受惩罚之后还会有巨大获益的可能性，如此一来孩子的错误行为就不能被纠正。

因此，如果希望孩子养成自律等良好习惯、善于处理人际关系，父母一定要及时觉察和处理自己的焦虑情绪。

二、父母要学会觉察自己焦虑的信号

父母要学会从不同维度去觉察自己的焦虑情绪。首先，要通过身体维度进行自我观察。身体的症状与情绪有着内在的关联，敏锐地捕捉身体的症状，能够很好地觉察自我的焦虑程度。

其一，胃口不好。无论是不爱吃东西，比如，即使一天没吃饭，面对一桌子的美味佳肴依然提不起兴趣；还是特别爱吃东西，比如，明明不饿就是停不下嘴，不吃点什么就觉得心慌，这些情况都可能与内在的焦虑情绪有关。因为人从出生开始，获得安全感的第一途径就是嘴，嘴上得到满足了，才会获得心理上的安全感。所以，嘴对于人来说，是一个明显的情绪发射的“信号站”。如果突然胃口不好了，我们就要关注自己是否存在焦虑情绪。

其二，睡眠障碍。有的人睡眠时间特别短，长时间无法保证合理的睡眠时间，并且醒了之后很难再入睡；还有的人睡得特别轻，隔壁有人咳嗽一声都会被惊醒，这是因为人处于警戒状态下，哪怕是睡着了，听觉也会特别敏锐。尽管我们的身体是在睡眠状态下，但其内在的戒备和防御机制并没有停止工作。而人在什么情况下才会如临大敌、时刻保持戒备？一定是在焦虑的状态下。另外，如果一个人总是做噩梦，或者在梦中不是从楼上掉下来，就是考试时笔写不出字、想上厕所却打不开门、想拨电话又拨不出去等，这一定是情绪焦虑的体现。

其三，身体莫名疼痛。如果身体出现非器质性原因导致的疼痛，去医院检查也没事，那么这些疼痛就是身体在向我们传递某种情绪的信号。这样的疼痛就是肌肉过于紧张所导致的身体感受。出现这些疼痛，千万不要认为忍忍就过去了，因为它会慢慢积攒直至爆发。所以，及时观察身体的疼痛症状，是及早发现自身的心理状态或者情绪状态、降低焦虑情绪对生活造成破坏性影响的关键。

其四，心慌心悸频繁。无故出现心慌心悸，也可能是焦虑情绪的影响。在焦虑症中，有一个比较严重的症状，叫“惊恐发作”，就是自我感觉心脏要停跳了、喘不上气来，但是到医院检查后却发现心脏没有问题，之后身体也没有不适，这就是非常严重的焦虑症的症状。

其次，要通过行为维度进行自我观察。比如，反复检查车门、门窗、煤气是否关好等，这类反复行为如果频繁出现，代表着内在的焦虑水平已经达到较高的程度。强迫其实就是害怕出错，所以一定要确保万无一失，这种害怕与客观实际没有必然的关联，它是来自内心的不安和忐忑。我们容易通过能够快速确定的事情，来安抚内在的不安全感。而如果焦虑的程度过于强，这件事情又不确定，人就会进行第二次、第三次，甚至第n次的行为反复。

最后，要通过情绪维度进行自我观察。比如：情绪波动大，没事就心情不好，或因为一点小事就心情不好。有一位妈妈带着一年级的儿子去健身房，在公共区域收拾东西的时候，另外一位女性觉得他们占的位置有些大，就斜着眼看了他们一眼。那位妈妈突然感觉自己遭受了巨大的羞辱，顿时情绪爆发，不仅和那名陌生女性大吵了一架，还把自己的儿子给臭骂了一顿。类似这种原本没有必要生气、悲伤、开心，却引起了巨大情绪波动的情况，其实都和内在的焦虑情绪有一定的关联性。另外，爱指责别人、对家人包容度差等，也都可能表示我们内在的焦虑达到了一个峰值，需要及时自我觉察。

三、父母要正确认识当今时代对孩子的影响

每一个人都要在自己的人生经验、成长环境中面对未来的生活。父母在面对孩子的时候，往往因为自己的人生经验，而忽略了现实客观因素对孩子的影响，比如父母小时候没有这么多电子游戏产品，没有发达的媒体信息渠道和通讯方式，电子产品在父母小时候的生活当中占据的位置不是很重要。然而，如今的孩子身处网络时代，电子产品已经成为孩子和朋友、同学交流的媒介。此时，父母如果过于放大电子产品在孩子成长过程中的危害性，并且一定要把它从孩子的生活当中摒除，这其实就是切断了自己的孩子和其他小朋友们的某些交流渠道或共同话题。所以，父母要辩证地看待电子产品。孩子只要一拿起手机玩游戏就停不下来，其实这与电子产品是无关的。因为人一旦在享受某件事的时候，就会停不下来，即便没有平板、手机，也会有其他的娱乐项目让孩子停不下来。游戏对孩子的吸引力是父母无法回避的。

任何事物的发展都是利弊共存的，时代的特殊性对于当代孩子的影响也容易让家长陷入焦虑的情绪当中。比如，家长可能会认为现在的孩子获得快乐的渠道太少、价值感太低、太容易沉迷于网络事物等，而忽略了这些客观情况背后孩子内在需求的表达。其实这些事物本身并不具有破坏性，父母一看到孩子看手机、玩游戏、追星，就觉得孩子出问题了，这也是过于敏感的焦虑反应。只有正确面对、认识和接纳当今时代对孩子的影响，父母与孩子之间才不会形成巨大的冲突。

四、父母的情绪对于孩子人格发展的重要性

有什么样的土壤，就长出什么样的植物：在沙粒中长出的就可能是仙人掌，在水中长出的就可能是莲花，在土里长出的就可能是玫瑰……每个孩子都是美丽的花朵，家长就是孩子成长的“土壤”，“土壤”当中的养分就是家长的人格状态，或者叫做家长的素质。有的孩子常在学校打架、不认真学习，面对这样的情况，如果家长采用打骂的处理方式，结果只能是让父母和孩子之间产生难以调和的矛盾，或者使孩子产生重大的心理创伤，等孩子到了青春期，甚至到他成年以后，会以叛逆、自残、自惭、啃老、不赡养老人等特殊方式来“回馈”父母。

有研究发现，父母的情绪对于孩子的人格发展具有直接关联性。比如脾气暴躁、易怒的父母，他们的孩子容易出现几种极端的性格：第一种是特别胆小、怯懦，总是处在心惊胆战的状态中。第二种是攻击性很强，天不怕、地不怕。因为在家被父母责备打骂，无人倾诉，在外处理人际关系的时候，他们也会按照父母表达愤怒的方式来处理自己的情绪。第三种是平时特别温顺、胆小、少言寡语，但是会突然做出让父母和老师大跌眼镜的事情。

我在做心理咨询的时候，有一个小学二年级的男孩，他的爸爸平时在家脾气很不好，常对他拳脚相加。所以，这个男孩平时特别胆小，在班里也处于不爱说、不爱动的状态，老师对他的评价就是很自卑、安全感很差。有一次，这个男孩和班里另外几个男同学发生了摩擦，他竟用打火机把那几个男同学的书桌、书包等物品都点燃了，引起了一场不算小的事故。所以，这样的孩子平时看起来“蔫儿”“怂”，只是由于他压抑了自己愤怒、恐惧的情绪，当这些情绪压抑不住的时候，其爆发出的力量就会特别强大。

如果父母因为自己的成长经历、情感关系、事业发展不顺等因素，而表现出比较冷漠的人格状态，那么，这样的父母就没有积极面对生活、面对孩子的成长、与孩子互动的能力。在这种家庭中成长的孩子容易出现一种“认罪者”的状态，也就是非常容易自责，不管什么事，都认为是自己做错了，总是在进行自我检讨。一个人擅于自省是一种很好的状态，但是如果一件事情不管是否与自己有关，这个人总是在自我检讨，那就说明他的内心背负了很多负面情绪。

孩子为什么会出现“认罪者”的状态？因为当父母不与孩子进行交流、不向孩子表达情感的时候，在孩子的眼中看到的就是父母不高兴、不开心，而且他本能地会认为父母的不开心、不高兴是因为自己没做好，或者是自己不够好、不够优秀。于是孩子就会进行自我检讨，然后拼命想做得更好。如果这样依然得不到父母的积极回应，这时孩子就很有可能出现放弃自己，甚至自我惩罚的状态，比如自残，通过身体的疼痛来与自己的内在情绪产生非常强烈的关联性。孩子并不会认识到，父母的“冷漠”是他们性格上的局限性，而只会认为是自己做得不够好。

另外，父母过于焦虑会导致对任何事情都过于要求完美。我在做心理咨询过程当中，遇到一名29岁的女性，她是一位会计师，工作不错，也已经结婚生子，但她在任何事情上都会以最高的标准来要求自己，所以生活得特别辛苦。此外，这样的人在人际交往中，由于特别希望与所有人的关系都是好的，所以会过度承担原本不该自己做的事。而作为父母，如果在人格状态当中过于焦虑，过于强调避免出现错误，孩子就会配合父母避免错误的出现，从而过于严格要求自己。可是人无论多么有本事、知识多么渊博，难免会犯一些错，而出现问题或犯错时，如果我们不能以平常心对待，就会进入强烈的自我谴责、自我怀疑。而这样的孩子，无论外在呈现的状态多么好，其内心却是一直处于自我质疑的状态。

我们经常看到一些“学霸”出现心理问题，就是因为他一直在以非常高的标准来要求、督促，甚至压迫自己。在现实层面上，这样的孩子即便资质不错，成绩很好，他仍然会觉得这个成绩并不是因为自己好，反而会觉得是因为自己不好，所以必须用成绩来掩盖自己的不好。这个时候他就会有一种自我暴露的恐惧感，从而以更加严苛的标准来对待自己。

如果父母的情绪处于一种比较抑郁的状态，即对什么事都没兴趣、不自信等，那么他们的孩子就会出现自卑、攻击性很强、自暴自弃等状态。有一位父亲，因为自己在童年时家人突然遭逢意外，所以一辈子都活得小心谨慎，特别低调。但是，这样的小心谨慎让这位父亲原有的一些能力，没有得到很好的释放。这其实也就等于他压抑了自己，所以他的人格状态十分抑郁。同时，他也会以自己的价值观、处事方式来要求孩子，比如要低调、做事不能张扬、不能大喜大悲等。这位父亲的女儿现在三十多岁了，已经为人妻为人母了，但是她在回忆自己小时候的状态时，仍然觉得别人欺负她、笑话她、瞧不起她，她几乎跟班上每一个同学都打过架。这个故事听起来让人感到特别悲伤，因为她自身原本没有任何问题或错误，只是因为父亲的抑郁状态，导致她过于被压制、管理，产生了自己不够好、不值得的情绪，从而让她感到很愤怒。当这种愤怒的攻击性释放时，她就会和别人打架；而当这种愤怒在内心压抑时，她就会跟自己较劲，从而使家里的生活一团糟。

五、父母如何合理面对自己的焦虑情绪

父母如果不能优先完成自我内在的成长，尽管看很多的育儿书，甚至参加各种关于如何陪伴孩子成长的学习班，他们所学到的东西也只能作为知识储备在脑子里，而并不能真正运用到生活当中。一旦焦虑的情绪被激发，他们会立刻崩溃，之前所做的全部努力也会因为这一次的崩溃变得没有价值。所以，作为父母，应该如何合理安放自己的焦虑情绪？

首先，要真实、勇敢地面对自身的局限性。人生无常，在这个世界上，几乎所有重要的事情都不是我们能够完全控制和左右的，比如生死、疾病、意外。所以，父母也要真实、勇敢地面对自己的弱小、无能为力以及生活的无常。唯有如此，我们才能让自己更加强大，以应对生活中无常的事情。比如这次新冠肺炎疫情，平时生活、心理建设特别好的人，在疫情当中就相对没有那么恐惧和慌乱。

其次，要保持谦逊的态度，宽容地面对自己及他人。只有允许自己不够好，才能有成长的空间，也才不会和自己及亲人较劲。谦逊本身也是一个能够让焦虑更好地得到安放的品质；能够宽容地面对自己和他人，允许犯错，这也是成长的转折点。唯有对自己和家人宽容，才能发展出感恩等优良品质。

最后，要为自己设定有效、可行的短期目标、中期目标和长期目标。一个人如果活得没有目标，漫无目的，太过随波逐流，这时内心的不确定性就会让你生活得特别虚无。而这种虚无特别容易让人坠入一种忐忑、焦虑的状态中。所以，给自己的生活设定目标，然后保持坚定的信念，真实地面对自己、接纳自己，这个目标就会实现。

当父母能够真实地面对自己，拥有谦逊、宽容的生活态度，同时对生活有信念、有目标的时候，焦虑的情绪才不会影响自身生活，孩子才有可能更愉快地成长与学习，这样的家庭也会更加幸福。

关于如何安放父母的焦虑情绪，今天就讲到这里，感谢大家。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！