

# 别用伤害自己发泄心中的苦闷



特约点评机构:安徽省精神卫生中心  
点评人:心理科医生 韩丽娟

本版文字 记者 李皖婷

倾诉人:小楠 16岁 高中生

我的父母都是知识分子,基本上什么愿望都能帮我去实现。整个家庭都在围着我转,我每天都过得很幸福很满足。好景不长,上了初中,父母便对我有了很多限制,整天对我唠唠叨叨,烦得我不得了。于是,我就和他们顶嘴,父母因我和他们吵也感到十分气愤。

有一次,父亲竟然动手打了我,这可是从来没有过的。我当时似乎一下子绝望了,感到自己没有再在这个家里待下去的必要了。我把正拿在手中的一本书朝父亲的脸上撒去,然后撒腿就跑出了家门。我边哭边在大街上走着,街上的人都用异样的眼光看着我,可是没有一个人上前来问一问,我当时就想:为什么现在的父母对我这么不好?为什么现在的人都这么冷淡?为什么这个世界上没有人能真正理解我,关心我?我越想越伤心,越想越失望,不知什么时候,我发现自己的左胳膊已经被自己的右手指抠出了一道血印。但是当时却没有感觉到一丝的疼痛,却产生了一种快感,似乎这样很舒服。

后来父母找到了我,但是从那以后,我的性格变了很多。我不再喜欢和别人交往,每天都都很忧郁,心里像是压了一块大石头,但是究竟是怎么回事,这块大石头究竟是什么,我自己也不清楚。也许是希望能有人理解吧?这样,我变得越来越孤独。

回到家,父母只问我学习,我越想越气,在学习的时候,拿起桌上的小刀就在自己的腕上划了下去,看着一道血迹出来了,我竟然笑了,



而且笑出了眼泪。我知道自己的心在流泪,在呐喊:“这个世界怎么能这样对我?”从那次起,我便一有心不顺的时候,就用刀割自己的手腕,仿佛只有这么做,才能发泄我的怨恨和不满。

前天我又和父母吵架了,因为他们发现我的成绩直线下降,说我不争气,说什么离高考一年多,时间也不长了,怎么还不知道努力呢?我当时气极败坏地说:“你们就只知道我的成绩,难道除了成绩以外,就不能谈点别的

吗?你们不配做我的父母!”父母当时愣在了那里,不知所措,我哭着跑进了自己的房间。又开始用刀划自己的手腕,当时父母在外面一个劲地敲门,我也没有给开,他们急了,也不知怎么弄的,把门打开了,发现我的胳膊在流血,他们吓坏了,父亲抱起我就往外跑,到了医院医生简单包扎了一下,然后就回来了。昨天我一天都没上课,父亲给我请假说我病了,昨天在家看了我一天。我想:我才不会死,我只是觉得那样做感觉很好。

**点评:**这是一个有关自伤的典型案例,自伤是一种反复、故意的自我伤害行为,其后果可能导致残疾、但无意造成死亡的结果。人在生气时会揪自己头发、头撞墙等,这也属于自伤。但大多数人不会采用让自己过于痛苦、甚至危及生命的方式。案例中小楠的割腕就属于这种极端的方式。自伤在临床上并不少见,其中青少年占有很大比例,他们不能很好地管理自己的情绪,容易把成长过程中的压抑、愤怒、焦虑等负面情绪通过快速、直接的方式去释放,自伤对他们而言就是这样的一种方式。

案例中的小楠有着像公主般的童年,家里的所有人都会对自己百依百顺,即便父母不愿满足自己的要求,小楠也会通过哭闹等手段达到目的。可这种生活虽然快乐,却隐藏危机。当父母的态度由顺从变为限制时,小楠已经无法处理这种落差,她无法排解内心的失望,对父母开始怨恨。这时,小楠选择了攻击自己——自伤。在自己的肉体被伤害时,小楠之所以没有感觉到痛苦,是因为通过这种方式,小楠不仅发泄了自己内心的不满,更惩罚了父母,再次博得父母的关注,暂时得到了平衡。

心理医生在对小楠进行帮助时,一定要建立良好的治疗关系,对小楠内心的痛苦要给予更多的理解和支持,鼓励小楠用合适的方式应对不良情绪,增强其应对挫折的能力,预防自伤的反复发生。

如果您在生活中也遇到无法排解的心理难题,欢迎拨打热线向我们倾诉,我们将为您找寻最专业的心理医生进行解答,帮助您早日打开心结,拥抱美好的生活。您可以通过QQ:2574691637和电子邮箱:im-wanting@163.com 联系我们。

## 我从不向任何人提起自己的家

倾诉人:沫沫 26岁 白领

六岁那年,我的父母离婚了,我被判给爸爸。爸爸长年外出赚钱,大部分时间里,我是与奶奶一起生活。那时的我只要在街上看到幸福的一家三口,就会难过得掉眼泪。

奶奶是文盲,本就对自己的儿媳很不满意,现在离了婚,对这个孙女既爱又恨。我要是不听她的话,奶奶就用最恶毒的词语骂我。每每这时,我就会号啕大哭。同在奶奶家的表弟表妹们总会被这个古怪的姐姐吓到,对他们来说,这个姐姐自闭而不合群,令他们难以理解。

我的爸爸也没能给我一丝宽慰。相反,自从离了婚,本就大男子主义的爸爸脾气更加暴躁,甚至用粗木棍来禁止我见妈妈。于是,爸爸在家非但没让我觉得安心,反而格外紧张,好像每说一句话都要鼓起很大的勇气。一度有两年的时间,我们父女俩同住一个屋檐下,却不曾说过一句话。家人眼里的

我,是个沉默寡言、性格古怪的孩子。

然而来到学校,我是个完全不同的人。在同学和老师看来,我积极而开朗,是大家的开心果。一读书,我就可以忘记那些在家的不快乐。进入大学后,我选择了艺术专业。我的聪明与开朗几乎让所有人相信,这是一个在家境优越、家教良好的美满家庭里长大的孩子。

只是,我从不向任何人提起自己的家,也从来不敢向父母提出自己多年来的疑问——你们为何要离婚?

后来,我恋爱了。作为每个年轻人必不可少的阶段,我感受着被爱的美好,也学着去爱,去付出。男友的百般呵护使我逐渐相信,自己并不孤独,有一个人始终愿意听我诉说、让我依靠。因为爱情,我开始信赖这个世界;因为爱情,我对婚姻有了不同的印象和渴望。

然后就是毕业,就业,男友求婚。我深信,这个世界上最了解她的男人能够让她幸福。然而,就在女儿逐渐长大成熟的十多年

间,父母的心理状态却似乎始终停留在离婚后的那一刻。他们无法释怀对方带给自己的伤痕,对彼此的怨恨也不曾消减,更像是拔河般地将来回拉扯。

无法再用棍棒阻止我去看妈妈,爸爸只能用刻薄的言语一解心头之恨;而只要我去看妈妈,妈妈也永远都在唠叨着当年如何被爸爸折磨虐待,如何吃尽苦头,似乎要将十几年后今天的所有不幸,全都归结到十多年前的这段婚姻上。虽然我明白,妈妈只是希望我理解自己曾经受的苦,但同样的话反反复复,不断在我的心上划开口子,让我怀疑自己即将展开的这段婚姻又是否会幸福。

与此同时,就在婚期已定,双方互见家长时,我才意识到男友的家庭远比自己的圆满幸福。如果是自己的儿子,也会希望他娶一个家庭良好的老婆吧。渐渐地,我变得不那么笃定了。即便是面对他,我也不敢过多地坦白自己的家事,生怕自己的家庭被对方的家长知道,生怕未来的公婆不能接受这样的儿媳。

**点评:**案例中沫沫的经历给我的感觉是震撼和同情,她就像一个“蜗牛”,外表坚硬,内心脆弱。

沫沫有一个灰色的童年,父母离婚,又要承受奶奶、父亲的暴力和冷漠。这和沫沫在校时的乐观和开朗形成了强烈的反差,这在心理学上称为情感隔离,属于一种心理防御机制,沫沫用积极乐观的外表来掩盖内心深处的痛苦,实际是在保护自己避免受到伤害。之所以不愿提起自己的家事,是因为沫沫认为家庭的残缺、不幸是一种耻辱,不被别人认可的。而与男友父母见面再次要触及自己的家庭问题时,沫沫内心深处的不安全感再次被唤起,开始有一些怀疑和防卫。

很多人的心理问题都和早年经历有关,早年与父母的关系好坏与否会改变孩子的个性,会直接影响到以后的婚姻家庭及人际关系。对于沫沫,心理医生要给予耐心的倾听、理解和鼓励,要让沫沫体会到安全和信任,逐步分析其内心的冲突,化解心理危机。