



诊室里来了一个十四岁的男孩。他长得很好看，皮肤晒得黝黑，笑起来时，一口牙齿特别白。才坐下没几分钟，他已经讲了好几个笑话。

他说学校里的趣事，说同学之间的玩笑，说老师上课时闹出的乌龙。说到兴奋处，自己先笑得前仰后合。整个诊室都被他的声音填满，几乎没有留下任何安静的空隙。

有些孩子第一次见面会紧张，有些孩子会沉默。而他恰恰相反。

他用笑声和话语填满每一段空白，好像只要安静下来，就会有什么东西浮上来。

声音越大，心里越孤单

后来，我们慢慢聊得深一些。我问他：“在家里呢？平时跟谁最亲？”他忽然安静了。

那是那个下午第一次出现的沉默。过了几秒，他耸耸肩。

“没有吧。反正他们都嫌我很吵。”

你无需大声说话， 因为你值得被听见

有些孩子看见的是大人的怒吼，听见的是不断的责骂，于是他们慢慢相信：只有够大声，别人才会听见自己；只有先攻击，才不会被攻击……



他说，家里的人总是叫他闭嘴，嫌他话太多、太吵、太烦。爸爸脾气不好，发起火来会骂他，有时候也会动手。

他说这些话的时候，语气很平静。平静得像是在说别人的故事，而我却忽然有些难过。

因为我知道，一个孩子不会无缘无故变得这么大声。很多时候，声音越大的孩子，心里反而越孤单。

后来他告诉我，小时候每次想解释什么，爸爸都会直接打断。每次想表达委屈，换来的都是责骂。

慢慢地，他学会了一件事：如果声音不够大，别人根本不会听见自己。

于是他的说话越来越急，越来越大声，也越来越用力。

仿佛只有这样，自己的存在才不会被淹没。

为了自我保护，无意间伤了他人

在他的成长经验里，表达自己从来不是一件安全的事。

到了学校，这样的习惯也一起被带了过去——别人说一句，他一定要说三句；别人提高音量，他一定要更大声。

一句玩笑话，可能让他立刻顶回去；有人故意挑衅，他一定当场反击。

他说：“如果我不凶一点，他们会觉得我很好欺负。”

那一刻，我忽然明白了。原来那个总是很大声的男孩，并不是想伤害别人。他只是一直在保护自己。

只是这样的保护方式，太辛苦了。

有些孩子从小在温柔里长大。他们知道难过的时候可以哭，委屈的时候可以说，害怕的时候可以

寻求安慰。

但有些孩子不是。他们看见的是大人的怒吼，听见的是不断的责骂，经历的是一次又一次的冲突。

于是他们慢慢相信：只有够大声，别人才会听见自己。

只有够强硬，自己才不会受伤。

只有先攻击，才不会被攻击。

问题行为，源自情绪学习

很多时候，我们看见的是孩子的问题行为，却没有看见行为背后的故事。

那个爱发脾气孩子，可能正在害怕；那个总是攻击别人的孩子，可能曾经受过伤；那个让老师头痛的孩子，可能只是从来没有人教过他，除了愤怒之外，还能怎样表达情绪。

心理学里有一个概念，叫做“情绪学习”。孩子并不是天生就懂得沟通。他们会从身边的大人身上学习——如何面对冲突；如何表达愤怒；如何回应受伤。

如果成长过程中看见的都是怒吼，他们便容易相信，怒吼就是沟通。

如果成长过程中经历的都是压制，他们也容易相信，力量来自压制别人。

于是，那些原本只是为了保护自己的方式，慢慢变成了伤害别人，也伤害自己的方式。

这也是为什么近年来，社会情绪学习（SEL）越来越受到重视。

因为我们发现，预防校园霸凌、减少人际冲突，并不只是告诉孩子“不要打人”、“不要欺负同学”那么简单。

更重要的是帮助孩子认识情绪、管理情绪，并学习建立健康的人际关系。



把怒吼变成表达，受伤变成理解

那天下午离开前，那个总是很大声的男孩忽然问我：“医生，你觉得我真的很吵吗？”

我摇摇头，然后对他说：“我觉得你只是有很多话，一直没有人认真听过。”

他愣了一下。过了一会儿，低下头笑了。

那是那个下午，他第一次没有用很大的声音说话。

看着他的背影离开诊室时，我忽然想起了一段话：“有些孩子不是天生爱发脾气；他们只是还没有学会，如何把心里的痛，好好说出来。”

而成长，或许就是从某一天开始——把拳头变成语言；把怒吼变成表达；把受伤变成理解。

当一个孩子终于知道，自己不需要靠压过别人的声音来证明自己的存在，也依然值得被听见的时候，真正的力量，才会慢慢长出来。

SEL 小课堂 当孩子生气的时候，他们真正需要学什么？

1. 先认识情绪，而不是压抑情绪 (Self-Awareness 自我觉察)

很多孩子只会说：“我很生气。”但愤怒的下面，往往藏着更多感受——可能是委屈、失望、害怕，或孤单。

当孩子能够说出“我不是生气，我其实是很难过”时，情绪便开始有了出口。

帮助孩子替情绪命名，是情绪教育的第一步。

2. 学会停下来，而不是立刻反击 (Self-Management 自我管理)

人在愤怒的时候，大脑很容易进入“战斗模

式”——这时候说出口的话、做出的决定，往往会让事情变得更糟。

我们可以教孩子练习：

- 先离开冲突现场
- 深呼吸几次
- 数到十再回应
- 用语言表达感受

例如：“我不喜欢你这样说我。”、“我现在有点生气，需要一点时间冷静。”

这些看似简单的话，其实比怒吼更有力量。

3. 学会理解别人，也学会表达自己 (Relationship Skills 人际关系能力)

很多校园冲突，并不是因为孩子坏。而是因为双方都觉得自己受伤了。

如果孩子能够练习思考：“如果我是对方，我会有什么感觉？”他们会更容易发展出同理心。

而同理心，正是预防校园霸凌最重要的保护因子之一。

当一个孩子能够感受到别人的痛时，就比较不会轻易成为伤害别人的人。

