

The Inner Child Book :
A Guide for Personal Growth and Parenting

你不是孤单一人

个人成长与亲子关系指南

[西班牙] 白大卫 著
刘海龙 译

每个大人心里都住着过去的那个孩子，
而每个孩子心里，都有个未来的大人在静静等候。



中国文联出版社
<http://www.clapnet.cn>

你不是孤单一人

个人成长和亲子关系指南

(西班牙)白大卫 著
刘海龙 译

中国文联出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

你不是孤单一人：个人成长和亲子关系指南 / (西) 白大卫著；刘海龙译. — 北京：中国文联出版社，2015.2

ISBN 978-7-5059-9700-4

I. ①你… II. ①白… ②刘… III. ①成人心理学—通俗读物 IV. ①B844.3-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2015) 第 054024 号

你不是孤单一人：个人成长与亲子关系指南

作 者：白大卫

译 者：刘海龙

出 版 人：朱 庆

终 审 人：奚耀华

责任编辑：蒋爱民 褚雅越

封面设计：尚上文化

复 审 人：蒋 泥

责任校对：傅泉泽

责任印制：周 欣

出版发行：中国文联出版社

地 址：北京市朝阳区农展馆南里 10 号，100125

电 话：010-65389682（咨询） 65067803（发行） 65389150（邮购）

传 真：010-65933115（总编室），010-65033859（发行部）

网 址：<http://www.clapnet.cn>

E-mail：clap@clapnet.cn

yayue1570@126.com

印 刷：三河市华晨印务有限公司

装 订：三河市华晨印务有限公司

法律顾问：北京市天驰洪范律师事务所徐波律师

本书如有破损、缺页、装订错误，请与本社联系调换

开 本：787×1092

1/16

字 数：200 千字

印张：18.5

版 次：2015 年 5 月第 1 版

印次：2015 年 5 月第 1 次印刷

书 号：ISBN 978-7-5059-9700-4

定 价：45.00 元

每个大人心里都住着过去的那个孩子，
而每个孩子心里，都有个未来的大人在静静等候。

——约翰·康诺利¹《失物之书》

(John Connolly, *The Book of Lost Things*)

谨以此书
献给我中国学生们的内在小孩

致 谢

这本书是我二十年来个人思考和专业学习的成果，也是我在心理学方面的一次尝试。

我要向西班牙超个人心理学的先驱——安东尼奥·布雷（Antonio Blay）致以最深的谢意。他的教导为我的生活带来了巨大的转变，也让我认识了“内在小孩”。我也要感谢玛丽·库艾内斯（Marly Kuenerz）、理查德和凯瑟琳夫妇（Richard & Catherine Galbraith）、米格尔·辛塔斯（Miguel Cintas）、维基·门德斯·德比戈（Vicky Méndez de Vigo）、谢里夫·夏拉卡尼（Cherif Chalakani），他们都是我个人成长之路上的杰出榜样。在写作本书的过程中，我也从许多大师的著作中得到了启发，如鲍勃·霍夫曼（Bob Hoffman）、马斯洛（Abraham Maslow）、卡尔·罗杰斯（Carl Rogers）、荣格（Carl Gustav Jung）、纳兰霍（Claudio Naranjo）、海灵格（Bert Hellinger）、艾瑞克·伯恩（Eric Berne）、玛格丽特·保罗（Margaret Paul）、艾瑞卡·肖皮克（Erika Chopich）、布涵诺丁（Burhanuddin Herrmann）等。

我要向生命泉团队致以深深的谢意。她们精心地组织“内在小孩”课程，并一直关心、支持着各位学员。同时，我也要感谢两位优秀的伙伴——本书的编辑月怡和将本书译成中文的海龙，能与他们合作是我的幸运。此外，我

还要感谢所有参与本书光盘录制的朋友们：两位声音优美动听的专业播音员刘莹和马维，还有刘济铭、黄一田、李佳颖等几位聪明的小朋友，以及录音工程师宝江。

感谢一直支持我的妻子、父母、家人和朋友。

我要谢谢自己的内在小孩，感谢我们一起学习、经历的一切。

在写作的过程中，考虑到中国读者的文化背景以及共同的童年经历，我对本书做了一些调整，使其更适合你们的需要。因此，本书在介绍“内在小孩”方法时，也选取了许多贴近中国读者生活经历的故事和例子。我在2007年来到美丽的中国，认识了许多来自各地的朋友，你们年龄各异，背景不同，能与你们合作是我的幸运。我要感谢所有的中国朋友，并把这本书献给你们的内在小孩。

最后，我要向生命的本质献上最深的敬意!!!

白大卫

A handwritten signature in black ink, reading "David Blanco". The signature is fluid and cursive, with the first name "David" and the last name "Blanco" clearly distinguishable.

目 录

第一章	什么是内在小孩	001
	内在小孩	006
	内在小孩与激情	009
	内在小孩与亲密关系	010
	内在小孩与为人父母之道	013
	内在小孩与创造力	015
	内在小孩与灵性的维度	016
	内在小孩与自尊	018
	给你的建议	020
第一部分	来自过去的内在小孩：了解你的童年，了解你自己	
第二章	童年的重要性	025
	孩子出生时，情感是开放的	026
	孩子的神经系统可塑性极强	029
	孩子什么都会信	030
	孩子们需要依靠	032

以自我为中心的思维方式	032
孩子的思维很简单	033
孩子缺乏时间观念	034
第三章 童年时的伤害	036
孩子是怎么保护自己的	037
用身体来抵御情绪上的伤害	038
如何用头脑保护自己，使自己不受情绪的影响	042
控制自身的行为，在情绪上保护自己	043
孩子博取关注的手段	047
练习：满足自己所需的惯用模式	053
练习：你在哪些方面否定自己	054
被遗弃的脆弱的内在小孩	055
内在小孩和无意识头脑	056
内在小孩用幻想补偿自身的不满	061
内在小孩受到压力，就一定要寻找释放的出口	061
第四章 刻录——头脑中最深的印记	063
不断重复的主题源自主要的刻录	066
练习：生命中不断重复的主题	070
熟悉的感觉让人依恋	071
对快乐的恐惧	071
刻录的强度取决于我们的解读	072
对刻录的态度	073
父母要了解刻录的重要性	075
第五章 与怀孕和出生有关的刻录	078
子宫内形成的刻录	078

出生过程造成的刻录	079
刚出生后的刻录	084
意外怀上的孩子会造成的刻录	086
练习：让自己为生命所接纳	087
父亲的角色	088
第六章 童年早期阶段	090
孩子需要依恋	090
练习：关系的基础	091
孩子需要被抱在怀里	092
走向独立的第一步	093
早期与母亲的分离造成的刻录	094
第七章 和兄弟姐妹有关的刻录	099
独生子女	099
有了弟弟/妹妹之后	100
家庭成员众多	101
偏爱	102
比较	104
兄弟姐妹夭折	105
第八章 人格背后的刻录	106
父母之间的矛盾	106
练习：父母之间的关系对我们的影响	108
父母离婚或分开	110
父母的期望	111
体罚	112
被冤枉	113

批评和评判	114
羞辱	115
被欺负	116
性侵犯	118
家庭的秘密	119
失去重要的人	119
失去的童年	120
练习：父母的养育方式是怎样的	121
我们对于内在世界的认识是来自于父母吗	123
养育孩子时的矛盾	124
我们是否应该向孩子解释	125
凡事都“不准”	125
动荡的家庭	126
家庭对孩子的影响的典型事例	127

第二部分 疗愈我们的内在小孩

第九章 如何与内在小孩连接	133
内在小孩的信号	136
1.情绪的反应	136
练习：认识自己主要的情绪反应	137
2.强迫行为	140
练习：发现强迫行为背后的内在小孩	140
3.反复出现的梦境	141
4.疾病和身体的症状	143
连接内在小孩的方式	143

1.自我观察	143
练习：自我观察时的线索	144
2.回忆自己的童年	146
3.用视觉冥想的方式找到内在小孩	154
视觉冥想练习：遇见你的内在小孩	156
4.倾听自己的身体	158
5.和内在小孩对话	160
6.创造性表达	163
7.音乐表达	165
连接时遇到的困难	167
第十章 如何疗愈自己的内在小孩	170
来自过去的负担	171
孩子般的品质	172
疗愈的意愿	173
无法感受的，也无法疗愈	174
对疗愈的抗拒	177
爱是伟大的疗愈力	180
转变内在小孩的视角	181
我们总是掉进同一个洞	183
疗愈内在小孩的羞耻感	187
练习：向内在小孩传递疗愈的信息	188
练习：想象内在的转化	190
疗愈内在小孩的情绪——波浪原则	191
练习：化解刻录中的情绪	195
让自己变得更强大	202

欢乐的“波浪”	202
第十一章 我们是如何错待自己的	205
练习：找出你通常对待自己的方式	206
内在批评者	212
练习：发现内在批评者	215
如果忽视自己	217
放纵过度	218
练习：发现自己的放纵行为	218
练习：朝着正确的方向进步	219
上瘾	219
练习：连接欲望背后真正的需要	221
第十二章 如何爱自己	223
内在成人的参与	225
漫不经心的内在成人	226
培养充满关爱的内在成人	228
练习：对待你的内在小孩	230
用父爱和母爱对待自己	231
练习：调整内在小孩的需求	233
内在小孩也需要限度	234
保护内在小孩	235
疗愈内在的分离	240
练习：让内在小孩尽情地玩耍	242
直面对自己的恨意	242
练习：内在小孩日记	244
有时，内在小孩需要特别的照顾	246

产生情绪的反应	247
生日的时候	248
新年、中秋、家人团聚的时候……	248
第十三章 爱父母，爱自己	250
练习：我们身上有父母的影子	250
练习：父母是孩子的一面镜子	255
练习：认识对父母的复杂情感	258
练习：净化与父母的关系	260
 附 录	
附录一 “内在小孩”的由来	267
附录二 参考资料及注释	270
附录三 参考书目	275
附录四 更多关于作者	279

第一章

什么是内在小孩

小曹和小卫是一对典型的中产夫妻，他们有个四岁大的孩子。他们刚开始谈恋爱那会儿，两人都还很年轻。他们读中学时就认识，上大学时成了男女朋友。毕业之后，两人打算一起开个厂，于是向父母借些钱，从银行贷了点款，辛苦几年之后，把自家的纺织厂办得有声有色。

后来小曹怀上了孩子，是个男孩。但从那时起，两人的关系开始变得有些紧张。他们这么多年都在一起打拼，彼此之间却有了些怨恨。小卫觉得自己得不到妻子的认可；而小曹又觉得小卫只想着工作，对她不闻不问。小曹想趁着怀孕的时候好好休息一下，把工作上的事情先放一放。“如果我专心做个贤妻良母，说不定我们的关系又会变好呢。”她心里这样想。从那时起，她就淡出了工作，只是帮公司管管账。

然而，时间一天天地过去，小曹却对自己和丈夫的关系越来越不满意。小卫花在工作上的时间越来越多，几乎每天都有饭局，招待客户、供货商……每次都很晚才回来。

小曹特别怀念大学时光，那时候她和小卫还在热恋中：两人一起聊天，一起吃饭，特别开心。他们还会互相写情诗，或是深情相拥，久久不肯放手。

儿子小伟的诞生，给两人带来了一些甜蜜和欢乐。但没过多久，他们的婚姻又变得索然无味。为了照顾孩子，小卫的父母搬到了他们家，这让小曹心里很不是滋味。她觉得小卫的母亲过于严厉，什么事都要管。

看着小伟一天天长大的，小曹不禁想起了自己小时候的样子。童年的回忆让她觉得有些哀伤，心里像打了个结一样难受。还好，家里有公公婆婆带孩子，所以小曹还不算太忙。一天，小曹上完瑜伽课，约了几个朋友见面，开始向她们诉苦：“我老公从来都不怎么关心我，他好像觉得生意比家庭还重要。他每天都特别紧张，只想怎么把生意做大。”小曹的朋友们听了之后，向她推荐了一个她们最近上过的课程——“内在小孩”。“上课的老师是西班牙来的，这课肯定能帮到你。”她们说道。于是，小曹没过多久就报了名。

小曹上完课之后，又约朋友们出来见面，和她们分享自己的感受：“课程带给我的触动很深。之前有好多东西没觉察到，现在我理解了。大家都很棒，很友好。我现在感觉很兴奋，我对自己、老公还有家里人，都比以前要更有爱、更宽容了。在课上，我回顾了生活中自己走过的路，我意识到，路的尽头并不是急转弯。我也意识到，这些困难并不是我的选择，但我可以决定如何去回应。白大卫老师给我们举了牧豆树²的例子。牧豆树生长在荒漠中，由于环境恶劣，土地贫瘠，所以要将树根伸向十多米深的地下汲取水源。根扎在地下，连暴风雨也撼动不了它。虽然生存环境不利，但它却因此变得更有力、更坚强。我有时觉得自己就是这棵牧豆树。”

“再给我们讲讲，你还学到了什么？”小曹的朋友们好奇地问道。“我还看到了自己的内在小孩。她好像在那等我，等着我去注意她，关心她。在几天的课程中，她不断地变化，最开始是个难过、无助的小女孩，后来又变得精力充沛，她开心地玩耍，充满了好奇心……”

那几天，我的灵魂一直被疗愈着。我终于懂得，我小时候受过伤害，而

这些伤害一直影响着我和丈夫、父母以及孩子的关系。还有，我终于意识到，我以前对自己爱得一点都不够，对自己一点都不好。而现在，我懂得了怎样去珍视自己。

我两岁的时候，父母把我送到乡下，和爷爷奶奶一起住。他们觉得，只要我吃得饱穿得暖，还有人照顾，就够了。然而，与父母的分离对我其实有很大影响。我想妈妈。对还是个小孩的我来说，妈妈就是整个世界。没有人可以替代她。爸爸妈妈把我送到别处去住，这让我觉得自己不被接纳，感受不到爱，觉得自己被人遗弃。小的时候，我就会想：“肯定是我不够好，所以妈妈不要我了。”

大约六岁的时候，爸爸妈妈把我接回家里住。我不得不再次面对分离。这次，是和爷爷奶奶的分离。他们这几年来一直照顾我，我对他们十分依恋。我又一次感觉被遗弃。从那时起，我就觉得，没有什么人真正可以依靠。我心里满是深深的孤独，没有一点归属感。不信任，缺乏归属感，这些感受一直持续到现在。

这些年来，我弟弟却一直和爸爸妈妈住在一起。这让我觉得自己不受重视。上“内在小孩”课时，我终于明白，从那时起，我就习惯性地嫉妒别人：“别人有的东西，我没有；别人比我更讨人喜欢。”

从那时起，我就一直觉得自己得不到爱，得不到接纳，得不到赞许。从青春期时起，我就很想找个人，让自己有被爱的感觉。然而，我又不信任一切关系。我总是觉得，爱我的人最终一定会抛弃我。我现在明白了，如果我觉得自己会被丈夫抛弃，我就会指责他。我总是怪他，怪他对我爱得不够。这样一来，小卫也一直得不到赞许，于是我们在情感上变得越来越疏远。

妈妈怀上我的时候，其实他们想要的是个男孩，不是女孩。妈妈生了个女孩，她感觉有些对不起爸爸。我这才意识到，我这辈子一直在努力，为的