

少有人想的事

心智成熟的旅程

臧一民 著

心理学家带你摆脱“中毒的爱”重塑全新的自己

一部重建生活的心理疗伤读本
一次重续爱、传递温暖的勇气之旅

作家出版社

少有人想的事

心智成熟的旅程

臧一民 著

作家出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

少有人想的事 / 臧一民著. -- 北京: 作家出版社,
2015.12

ISBN 978-7-5063-8125-3

I. ①少… II. ①臧… III. ①随笔 - 作品集 - 中国 -
当代 IV. ①I267.1

中国版本图书馆CIP数据核字 (2015) 第156963号

少有人想的事

作 者: 臧一民

责任编辑: 周 茹

装帧设计: 嫁衣工舍

出版发行: 作家出版社

社 址: 北京农展馆南里10号 邮 编: 100125

电话传真: 86-10-65930756 (出版发行部)

86-10-65004079 (总编室)

86-10-65015116 (邮购部)

E-mail: zuoja@zuoja.net.cn

<http://www.haozuoja.com> (作家在线)

印 刷: 北京凯达印务有限公司

成品尺寸: 143 × 208

字 数: 170千

印 张: 8

版 次: 2015年12月第1版

印 次: 2015年12月第1次印刷

ISBN 978-7-5063-8125-3

定 价: 32.80元

作家版图书, 版权所有, 侵权必究。
作家版图书, 印装错误可随时退换。

前 言

爱是一种极为奇怪的东西，它是一种心甘情愿的付出，却又常常伴随着无度的索取。它是人们的快乐之源，但却又往往会让人陷入最为猛烈的痛苦。人人都在谈论着爱，但却好似人人都无法说清爱。

其实，爱更像是一种时间上的给予。爱一件事或一个人，就要给他时间。如果仅仅是嘴上说说，那么这份爱就是可疑的。如果在给予的同时夹杂了太多的要求，那么这份爱就是错位的。个人意志的不得彰显，个人心智不够成熟，大都是源于这可疑和错位的爱。

凡事都讲究一个度，人生也一样，只有心理年龄跟实际年龄相匹配才会有真正的幸福。有些人年龄一大把，但依然像个孩子，遇事畏畏缩缩，见人战战兢兢，完全没有一个成年人该有的模样。

所以会这样，是因为心理年龄太小。也有人年纪不大，却一副

老气横秋的样子，做事表现得太过老成，这一类，则是成熟过早。过于不成熟和过于成熟都是要不得的。之所以如此，绝大多数在于童年没有接收到真正的、足够的爱。

有太多的人，小时候，父母要求他们要明事理，要懂得体谅父母的苦心，还会要求他们做到足够自律，要求他们懂羞耻、有荣誉感。这些，其实看起来更像是对成年人的要求。而当他们长大后，父母又希望他们总是围绕在自己的身边，希望他们能够像一个孩子一样依赖自己。

很多人都有过类似的成长经历，他们小时候，父母用成年人的标准要求他们，他们长大后，父母又用对待孩子的方式去对待他们。这样的人，自始至终接受的都是错位的爱，其心智必然难以成熟，人生中也必然会遭遇痛苦。

何谓成熟？太多的人认为一个成熟的人，应该控制的是自己的情绪，因此他们将自己所有的“理性”用在了控制情感上。他们羞于向亲友们表达爱意，总是极为克制，甚至根本就不去表达。但当向亲人发泄负面情绪的时候，却从不留情。

这造就了当前的一个普遍现象。

太多的人们会经常性地生出一股强烈的对父母的感激之情，但

却总将这感激发布在各种父母看不见的社交网络上，同时，又经常性地对父母大吼大叫，制造伤害。人们在父母见不到、无关人都可见到的场合表达对父母的爱，不是因为想在众人面前营造一个“良孝”的形象，而是内心的禁锢决定了他们羞于开口，不好意思表达爱。而人们对父母吼叫，也不是想要故意伤害对方，而是根本就没有经受过情绪管理训练，控制不住自己。

更多的时候，人们会在事后背地里默默后悔，觉得伤害了父母很不应该。但一旦冲突再次显现的时候，所做的还是如前一般。

错位的方式制造了两代人之间的互相伤害。

而这种情感表达方式的错位，也会影响到人生的境遇。这种错位造就了各种各样的失败：有太多的人，自我被压抑，纵使内心会有许许多多的想法，却从不敢去表露；有太多人，时时紧张敏感，一旦别人跟自己的观点有所不同，便如临大敌，摆出一副攻击的姿势，不管多么微不足道的小事，也非要跟对方争论个高低，他们与人交流，更像是“战争”；有太多的人，在陌生人面前，找不准自己的位置，总会莫名紧张，不知所措；有太多的人，分不清熟悉的尺度和界限，常常越界替别人做主，招人厌烦……

这些性格缺陷我们一般统称为“不成熟”。不成熟性格的形成，都源于不懂爱。

了解后发现，他们中的大多数人在童年的成长阶段，都没有接受过足够的、正确的爱。

爱的缺失导致个性的不得成长。一个个性不得成长的人，身上必然很多儿童特征，看似成年了，其实内心还是一个孩子。

孩子的特性是没有决断的能力，需要人照顾；是只懂得体验自己的情绪，却对别人缺少同情；是喜欢撒娇，希望别人能够猜出自己隐藏的意思……

在生活中，很多人成年了，却还是需要人“管”：如果交给他一件事情，并且将每一步怎么做都告诉他，他便会做得很好；如果让他自己看着办，他便不知所措，不知道从何处下手。这样的人缺乏的是主动性，他们需要、也渴望别人的照顾，他们总是希望别人帮助自己去完成本该自己做的事情，体现在婚恋观上，就是尤其渴望能够找到一个“妈妈式的妻子”或“爸爸式的丈夫”。这种人缺少的是独立性……

他们也想要改变，想要获得成长，却不得要领，没有方法。

内心的事情必须要通过内心来解决，爱的问题必须用爱去化解。这本小书，就是讨论爱、痛苦和成熟的，也是为了帮助这样的人而存在的。

人的一生，最为重要的就是童年。甚至有较为极端的说法，认为人生就是一个不断重复 0~3 岁的过程。然而，童年时候，体验过真正的爱的，其实不多。据我观察，很多父母是不懂得如何教育孩子的。

父母们给予孩子的错位的爱，往往成为孩子成人之后痛苦的根源。虽然想要摆脱这种痛苦并不容易，需要长时间的努力，需要有强大的毅力。

但可以让人稍感欣慰的是，这并不是不可能的。越来越多的研究显示，其实心智和头脑跟肌肉有着类似的属性，是可以通过锻炼获得的。但那过程，必然辛苦。在这过程中，我们需要原谅父母，需要跟环境达成和解，也需要锻炼出独自面对困难的勇气……

从某种意义上，也可以这么说，战胜痛苦的过程，就是走向成熟的过程，就是自我释放的过程。一旦真正成熟之后，便有了抵抗痛苦的能力，那时候的人生，才是真正有意义的人生。

我希望通过这本书传达出这样一种认识：痛苦是人生的伙伴，它是不可避免的，但却是可以战胜的。战胜它，就会迎来成熟，就有了摆脱继续痛苦的能力。

在书写过程中，笔者引用了大量的案例，不过隐去了个人的关

键性信息。引用这些案例一方面为了更好说明问题，另一方面也希望给读者一个直观的感受。

当然了，由于学识、经历等的限制，这本书也肯定存在触及不到的地方，这就需要读者朋友们自行去领悟、自己去思索了。但我相信，这本小书会在人们探索和领悟的过程中，给人以帮助。

目录

第一章

你为什么走了弯路

错位的爱	003
为什么家会伤人	010
原谅父母	027
陌生的家人	035
玩笑没有大小	045
溺爱的本质	054
F的故事	059

第二章

怕，就会输一辈子

- 071 敢于拒绝
- 080 隐忍不是成熟
- 088 心智成熟才能少走弯路
- 093 掌控快乐
- 102 摆脱自弃
- 113 为自己的人生做主
- 123 按所想的去生活

第三章

我们为什么要奋斗

友情也有“界限”	131
“我们——我们”的交流模式	136
尊重别人的“自我边际”	148
“内心舆论场”	154
“撒娇”模式	162
我们为什么要奋斗	168
世界是属于行动派的	171

第一章

你为什么走了弯路

痛苦是人生的伙伴，它是不可避免的，
但却是可以战胜的。战胜就迎来成熟，就
有了抵抗，摆脱它的能力，那时的人生，
才是真正意义上的人生。

错位的爱

人最大的痛苦，是来自人生的痛苦。所谓人生的痛苦，就是自我价值确立失败、自身定位不清等引起的深度焦虑。简言之就是，经常不确定自己是谁，该做什么，想做什么，又能够做些什么。

面对这样的痛苦，最好的方式就是让内心获得成长，使自己的心智变得成熟。心智成熟了，自然就拥有了解决痛苦的能力。

然而，这话说起来容易，真正做到，怕就没那么简单了。即使有些按照世俗定义标准极为成功的人，一样无法做到。甚至有些人活到几十岁，内心中依然住着一个长不大的孩子。

走向成熟的开始，首先要了解什么是爱。爱可以让自己获得成长，完成心智成熟的路。

爱是人们常说的一个概念，有些人甚至整天将之挂在嘴边，但真正能够理解什么是爱的，其实不多。

很多人嘴上的爱不仅没能给自己所爱的人带来幸福和愉悦，反而带来了压力和痛苦，而这些都因为对爱有错位的理解。

有些人将爱看成是一种占有，他们将爱当成是一种获得的手段。比如，有的父母会对孩子说，我是爱你的，所以你要听我的话。当孩子违逆他们的意愿时，便祭出这杆大旗，指责孩子辜负了自己的爱，从而压制孩子。这并不是爱，反而会给孩子带来伤害。

有的伴侣之间也会如此。常常以爱的名义给对方施压，当自己想要的得不到的时候，就会指责对方不再爱自己了。这样的做法，只会让对方感受到压力，这种压力积压久了会引起对方的抵触、反抗，甚至逃离。

这些，都是用错了爱的，也都是不理解爱的。他们不明白，爱是一种情感上的愉悦，是一种心理上的满足，它来自于所爱对象的自身，爱一个人的本质从来都是爱上他的人格，而不是所爱对象的某些行为或某些身外属性。那样的，都不是爱，而是一种束缚和控制。爱一个人不是向他拼命索取，也不是将他牢牢控制，而是愿意与他共同进退。

用错了爱，不仅不能为自己和所爱的对象带来愉悦，反而他们

本身也会因为这份爱，感到痛苦。

这种人，不懂爱，不懂如何去爱自己的子女和伴侣，往往是因为在他们的童年时期，从父母那里获得的是错位的爱。我们要解决他们的问题，首先就要搞清这些问题的来龙去脉。

有太多的父母希望自己的子女在年少的时候能够通情达理，理解自己的苦心。而当子女长大后，他们又希望自己的子女能够像一个儿童一样，围绕自己、依赖自己。

许多父母对儿童时期的子女，是要求极高的。他们希望自己的孩子懂事，希望自己的孩子成绩好，有的甚至希望自己的孩子能够理解自己人生中所面对的难处。这些要求，对于儿童来说是不适合的，这更像是对一个成年人的要求。

一个小学生，真正做到彬彬有礼，像一个成年人一样懂得各类规矩，内心有着极为明确的目标，没有孩子身上的稚气，反而多了成年人的气韵，不喜欢孩子们钟爱的玩具，而是以成年人的标准严格要求自己不浪费时间，真的好吗？这样的孩子是不是少了些童真，也少了活力？但确实有很多父母是用类似的标准来要求和打造自己的孩子的，他们希望自己的孩子小小年纪就能懂得成人世界的道理，却不知这不是帮孩子提升竞争力，而是给孩子太多的压力了。