



你的过去是通往未来的一扇窗
过去永远不会被遗忘
它与你今天的样子和明天的行为息息相关

追溯童年

重塑自我的奇迹课程

(美) 凯文·李曼◎著

赵燕飞◎译





追溯童年

重塑自我的奇迹课程

(美) 凯文·李曼◎著 赵燕飞◎译



 北京理工大学出版社
BEIJING INSTITUTE OF TECHNOLOGY PRESS

版权专有 侵权必究

图书在版编目 (CIP) 数据

追溯童年, 重塑自我的奇迹课程/ (美) 李曼著; 赵燕飞译.
—北京: 北京理工大学出版社, 2013. 2
ISBN 978 - 7 - 5640 - 7045 - 8

I. ①追… II. ①李… ②赵… III. ①自我完善化 - 通俗读物 IV.
①C912. 1 - 49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2012) 第 276031 号

北京市版权局著作权合同登记号图字: 01 - 2012 - 8349

Copyright © by Kevin Leman

Simplified Chinese edition © 2012 by Beijing Institute of Technology Press Co., Ltd
with permission of Tyndale House Publishers, Inc.

All rights reserved.

The simplified Chinese translation rights arranged through Rightol Media. 本书中文
简体版权通过成都锐拓传媒广告有限公司授权。(Email: copyright@rightol.com)

出版发行 / 北京理工大学出版社

社 址 / 北京市海淀区中关村南大街 5 号

邮 编 / 100081

电 话 / (010) 68914775 (办公室) 68944990 (批销中心) 68911084 (读者服务部)

网 址 / <http://www.bitpress.com.cn>

经 销 / 全国各地新华书店

排 版 / 北京精彩世纪印刷科技有限公司

印 刷 / 北京泽宇印刷有限公司

开 本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32

印 张 / 7.5

字 数 / 154 千字

版 次 / 2013 年 2 月第 1 版 2013 年 2 月第 1 次印刷

责任校对 / 杨 露

定 价 / 29.80 元

责任印制 / 边心超

图书出现印装质量问题, 本社负责调换

特别致谢戴维·格林，感谢他的调研、编辑工作以及他在幕后做出的巨大贡献……

前言

追忆……追忆往昔

哪些往事被你的头脑封锁？

什么是你最早的童年记忆？

在我多年的职业心理咨询生涯中，在我周末研习会会后的谈天中，我向来访者、交谈者提过成千上万个问题，有关他们本人的问题，有关他们的亲密关系的问题，有关他们家庭的问题。我问过孩子家长，他们抚养孩子面临的最大难题是什么；我问过商界巨擘，他们做生意的心理经是什么；我问过太多已婚夫妇性生活的细节，足以让任何一个人脸红N遍。但是，在所有这些问题中，没有任何一个问题能像早期童年记忆的问题一样，让所有人的脑子都飞速转动起来。

不管我问的是六岁小孩，还是年薪六位数的公司总裁，这个问题总是比其他任何问题都更能给我提供有关这个人的更丰富的信息量。为什么呢？你会问。因为这个问题提供给我一个绝好的机会，我能直接穿透一个人的外在面具和防卫机制，直抵这个人

的本质所在。这个问题是一把万能钥匙，它能解开一个人行为活力的种种动机。千金难买童年记忆带给我们的教诲，同样的，自我批评反思N多年，也比不上追溯一个童年记忆带给我们的自知。

你翻开这本书的理由，可能是被我的想法吸引住了，好奇一个看似平淡无奇的童年记忆究竟能给你带来哪些改变命运的真知；也可能是你的脑海里总游荡着那么几个童年记忆，你想知道他们能透露出你的什么性格。如果你符合这两类描述，请继续往下读，因为这本书当真要说的就是这个——你的童年记忆如何能够揭示你的真正本质。

也可能你会这么想，“可是李曼博士，童年是多早以前了，我那时的一个胡乱记忆怎么可能会对现在这个成人的我有任何启示和价值呢？过去的一切已经无法改变，为什么还要沉湎于过去呢？”

但如果我告诉你，你的童年记忆根本就不是胡乱留在那儿的呢？如果它们留在那儿是有缘故的呢？如果你从这些记忆里认识到的自我本质，跟你现在是什么样以及如何成功把握你的未来有千丝万缕的关系呢？你又会怎么想？

你可以不去聆听你的内在本质，但你会发现，自己总是周而复始地犯同一个错误。是的，你无法改变过去，但你可以改变你对过去的认知，然后你可以怀揣着这份认知前行。如果你这样做了，你会发现，不但你的人生改变了，就连你的朋友、亲属、熟人、同事，他们的人生也都因此不同。

在此，我想特别对男性读者说几句，不管你是出于自己的意愿买了这本书，还是别人送了你这本书。依我自身的经验，我

们男人从天性上就很不情愿接受“记忆那玩意儿”，也很不习惯“深入我们的情感”。所以，如果你是一位男士，很有可能你还没听完我这席话就会想要换频道。我想说的是，在你的视线快速掠过本书前言的时候，请考虑以下两点：

（1）如果你希望能够改善婚姻关系、恋人关系、亲子关系，或是拥有更好的事业、人生的技巧，你最好忍耐一下，坚持读完第一章。如果读完了第一章你还觉得一无所获，请在某个寒冷的冬夜，把它用作取暖的废纸烧掉吧。

（2）即便你对潜入自己的童年回忆这种做法感到抵触，我强烈建议，不妨在你的家人向你倾诉他们的记忆和感受时，使用一下这些技巧。他们一定会因此感激你的……如果不是在当下，就是在以后。

如果我告诉你，只问这么一个简单的问题，你就能知道亲爱的他在想些什么，是什么让他活起来、振奋起来，他是怎么认识自己的，他是怎么看待世界的，你相信吗？你们之间可以省去几年、几十年的误解，前提是你留意他童年记忆的主题是什么，这我一点儿没夸张。

你的童年记忆也许是一部恐怖片……那些令人心惊胆战的往事不应该发生在任何一个人身上，何况是一个幼小的孩子。如果你曾经就是那个孩子，那么大概你已经把那些记忆关进地牢，上锁，深埋，连同钥匙也一并埋葬了。你这么做谁又能怪你呢？但是想一想，你这么做的时候，除了你的记忆，还有什么也被你锁进地牢了呢？

请允许我温柔地指出，会不会你自个儿也爬进地牢了？锁上

了门就再不见天日？若是这样，你可能把那些守在门外想要帮助你的人都拦住了。如果这本书能让你从那些恐怖记忆的枷锁里挣脱出来的话，我就心满意足了。

无论你现在是好奇、怀疑、兴奋，还是伤痕累累、痛苦难忍，你的童年记忆都是认识当下你自己的关键所在，是你拥有自由和成就感的关键所在。

几十年心理咨询的经验，给了我充分的证据，所以我要承诺给你的保证，是一条接近于迈达斯消声器的质量保证：告诉我你的三个早期童年记忆，我会告诉你，什么让你觉得气馁，什么让你跃跃欲试，什么让你焦虑难眠，什么让你兴奋得睡不着觉——简单点，什么使你成为你。

高难度的承诺啊，我知道。在我们正式开始前，请先看看下面这几个名人的童年案例：

（1）民权运动活动家马丁·路德·金记得这样一件事，在种族隔离严重的亚特兰大市区，有一次他和父亲去买鞋，结果店员却让他们到商店后面等着，父亲大步自信地迈出了鞋店的门。

（2）占据当今大部分曼哈顿地产的房地产大亨唐纳德·特朗普，不仅爱赚钱，还热爱生意成交的刺激感。他记得自己曾使坏把他哥哥的积木都粘到了一起，因为那座积木楼搭得实在太令自己得意了。

（3）在我们生活的年代里，她是一位最受人敬仰的圣者，她照顾关爱加尔各答的赤贫者和濒死者，她就是特蕾莎修女。她记得，每个傍晚一家人都会聚在一起祈祷；她记得，母亲邀请穷人、饥饿的人来家里吃饭。

(4) 电脑奇才、企业家、当今世界最富有的人比尔·盖茨记得，他跟姐姐协商过一个价值五美元的书面合同，内容是他获得姐姐棒球手套的无限制使用权。

(5) 福音布道家比利·格雷厄姆引领数百万人建立了与神的关系，他记得有一次父亲在草地另一头远远召唤他：“比利·弗兰克，来爸爸这里，来爸爸这里。”

在成百上千个可能的儿时记忆中，为什么偏偏是那几个特定的记忆让他们铭刻在心，数十载萦绕于心？有没有可能这是因为早在他们极年幼的日子，也就是在心理学家普遍认为的关键成长期里，他们未来自己的各种特质已经在慢慢显形了？而线索就藏在那些记忆中？

我坚信这是真的，我始终认为那些你能记得的童年经历，包括你记得它们的特定方式，揭示了你的本质。通过对它们的辨认和理解，你可以搜集到无价情报。

你会不会时常有这种疑问，你为什么会做你做的那些事情？为什么会一再重复某个错误？为什么会三番五次遇到一样的阻碍？假如你的记忆可以解开“你是谁”这个秘密呢？假如你完全能做到理解自己为什么这么想、这么感觉、这么反应，还能用这些知识一步步地做出通往理想未来的改变呢？假如这些改变不是让你成为你试图成为的，而是让你成为那个真正的你呢？你立刻就感到如释重负了，对吧？

真相是，你修炼成现在这个你所花费的时间是以年计算的，所以你的改变也不可能在一夜之间完成。但好消息是，你可以舍弃掉你想改的那些方面，走出一条新的人生之路。启程永远都不

晚，不管你是20岁、40岁、60岁还是80岁！

童年记忆其实只是一个帮助你了解自身的工具，它向你揭示出你的内在活力是什么。千万别把它想象成是某个催眠师冲你摇一摇怀表，然后你就坠入某种精神恍惚的半昏睡状态了。我们追溯童年记忆，其实只需要看着那些储藏在脑海里的记忆片段，然后问一问自己，为什么我记得的是这些事情，为什么不是什么别的事情？这些记忆有没有揭示出我的某些特质呢？

也许你会大为惊讶，因为你没有想到你的童年记忆原来是这样一个藏宝库。你可能会从中发现自己的很多特质，你未曾了解的特质：你是如何感知自己的，你是如何感知你的环境的，你的恐惧与梦想，你的力量与弱小。事实上，你的童年记忆还能告诉你——

- (1) 你是如何与人交往的；
- (2) 你的兴趣爱好（包括业余爱好以及可能的职业取向）；
- (3) 你更愿意和人打交道，还是更愿意和物打交道；
- (4) 你是如何处理情绪情感的。

所以，请你好好地想，使劲地想，往前想。现在我再来问你这个价值百万美金的问题：你最早的童年记忆是什么？

你想出来了吗？你可以试着回想一下你的家人、童年伙伴、学校，是不是很多往事都浮现出来了？你可能会抱怨，李曼博士，我甚至记不得五分钟前把钥匙放在哪儿，我哪能记得住十几年前的想法和感受呢？别着急，你跟着我的章节走，我会帮你记起来的。

跟着我的章节走，你会知道你为什么有这些记忆，而不是那

些记忆。你会知道记忆包括哪些普遍性的主题，这些主题如何向你揭示出你的本质。也许你有过一些痛苦的记忆，你会知道怎么去直面你的自我欺骗，不再对自己重复那些有关它们的谎言，从而转变它们。你会知道怎么运用童年记忆的技巧，来帮助你改善亲密关系和事业发展。坐稳了，精彩马上启程！

但是首先，允许我跟你分享一下我的童年记忆吧。



目录 CONTENTS

- 01 | 第一章：我成了笑柄……我喜欢
为什么你的私人逻辑会体现在外
- 15 | 第二章：曾几何时的男孩女孩，你依旧是……
一致性原则又一次掌舵
- 27 | 第三章：你的内置“啊哈”相机
为什么你记得你记得的

41 | 第四章：有其父必有其子
为什么你记得你记得的——第二回

67 | 第五章：你的生活方式和你
开什么车无关
什么时候你才活得有价值？

87 | 第六章：做你自己的心理医生
漫步在记忆的小径上

107 | 第七章：自我欺骗背后的真相
为什么你本人比你做的事情更重要

125 | 第八章：那些被荒废的光阴
真相疗法ABC



143 | 第九章：逃离父母陷阱

你可以改变痛苦的记忆

163 | 第十章：搜集爱人的内部情报

探索童年记忆可以充实你的亲密关系

181 | 第十一章：给他们来个心理X光扫描（没准你的孩子会很享受！）

你的孩子走在正确的方向上吗？如何确定这一点

195 | 第十二章：你是离水之鱼吗？

让记忆服务于你的工作

213 | 后记

妈妈是我的专属真相治疗师



第一章

我成了笑柄……我喜欢



为什么你的 私人逻辑会体现在外

在我八岁那年，我的姐姐萨莉有一次突发奇想，给我穿上公山羊绒衣，要我装扮成她们高中啦啦队的吉祥物。我的任务很简单，就是在中场休息时跟着啦啦队员们跑到篮球场上，面对着座无虚席的本地运动馆看台观众，表演五秒钟的威廉姆斯维尔比利斯队加油口号，同时做一些手部动作。几十年过去了，我还忘不了那句口号：“篮筐，篮筐，进球，进球，进球。威廉姆斯维尔中央高中，我们要更多！”

五秒钟和几个手部动作——这算不上是什么莎士比亚级别的表现要求。估计任何一个小丑都能做得来。

但我偏偏还是掉链子了。就这么一个小得不能再小的角色，我还是把手部动作搞错了。当我意识到自己的失误时，我僵在了那里。一排排的小孩和大人开始嘲笑我，扭头把我指给他们的朋友看，又用肘推其他朋友，提醒他们快瞧一瞧前面的那个蠢蛋。在那一片刻，我尝到了针扎一样的窘迫。

但接下来发生的事情为我定格了这段记忆……也许原因和你想象的不大一样。在运动馆的那几秒钟，深深烙在我记忆里的印象，并不是最开始的窘迫感，而是我随即体验到的一种更为强烈的、不可思议的感觉。整个学校的人都在指着我、嘲笑我，但当我环顾四周时，却心想，嘿，其实真的没那么糟。

你信吗？那时我一点儿都不在乎别人是不是把我看做一个

蠢蛋。对我来说更重要的是，我让大家笑了。充当一个滑稽小丑的感觉，非但不差，简直是棒极了。我爱死这种感觉了！我的糗态可以让那些学生们大笑，我太喜欢这种感觉了，如果当时《艾迪沙利文秀》邀请我的话，我一定会登台展示那段被我搞砸了的威廉姆斯维尔比利斯队加油口号。

从那个片刻，那个清楚地烙在我记忆里以至于半个世纪后我还能清晰记起的片刻，我认出了自己的一个关键部分，我过去一直是，将来也一直是的那部分——凯文·李曼，一个小丑。我不是姐姐那样的全优学生，不是哥哥那样的明星运动员，我不一样，我好像是从我家这大马戏场的小丑车里变出来的一个小丑似的。

这次啦啦队表演出糗后没过多久，在又一次主场球赛上，有人怂恿我攻击威廉姆斯维尔队比赛对手的吉祥物——阿姆赫斯特中央高中队的阿姆赫斯特虎。我跑到这头笨虎身后，把它的尾巴整个扯下来，绕着比赛场地神气活现地走着，手里舞动着那根尾巴，它在我头顶旋转着，主场观众全都狂热、沸腾了。那个时刻，我简直处于狂喜的状态！赛后不久，我们学校的校报便刊登了一篇醒目的头条新闻，标题是，“恶魔李曼于半场较量中击败阿姆赫斯特虎”。

这就是我——恶魔李曼，我已经找到了我的使命。我成了笑柄……我喜欢！

一、你私人的一面会表现在外吗？

可能你在读了我的回忆后，觉得它和你自己完全沾不上边。可能你甚至也有与我相似的在人前颜面尽失的童年记忆——但你对它的反应跟我的反应截然不同。可能你从其他经历中回想