



## 阴影小孩， 阳光小孩

我们如何感受，有哪些感受，哪些又是我们感受不到的，这些都和我们的性格和童年经历密切相关。童年的经历会形成一种信念，积淀在潜意识里，深刻地影响我们的感受、感知和行为。

从意识层表面来看，我们内心的问题好像总是混乱的、难以解决的。与此同时，我们也很难去理解其他人的感受和行为。我们对自己和他人缺少正确的认识。

实际上，人的内心结构并不是那么复杂。简单来说，我们可以把它分成不同的性格成分：儿童成分和成人成分，意识层面和潜意识层面。

如果人们能够认识性格的成分和结构，就可以有意识地生活，并解决以前看起来难以解决的问题。

那么，如何才能做到这点呢？这正是本书要实现的目的。

## 内心的小孩，人格的印记

正如之前所提到的那样，“内心的小孩”是对童年印记的比喻，用来描述性格当中由潜意识控制的那一部分。内心的小孩决定了我们的感觉，例如害怕、痛苦、悲伤、愤怒，以及快乐、幸福和爱意等。内心的小孩可以是积极幸福的，也可以是消极忧伤的。我们将在这本书中进一步认识这两种小孩，并且学会与他们和谐相处。

另外，还有一种叫作成年自我，也可以称它为“内心的成人”，而他的主管机构是我们的理性和理智，即思维。在成年自我的模式当中，我们承担责任、制定计划、预先行动、认清并理解关系、权衡风险并且调整内心的情绪。成年自我的行动是有意

识、有计划的。

西格蒙德·弗洛伊德是第一个把性格分成不同主管机构的人。现代心理学所说的内心的小孩，弗洛伊德把它称为本我，而成年自我被称为自我。另外他还创造了所谓的超我。超我是内心道德的主管机构，现代心理学称它为父母自我或者是“内心的批判家”。如果你处在内心的批判家模式，那么内心的对话就会是这样的：“别做这种傻事！你什么都不是！你什么都做不了！你一无是处！”

目前先进的治疗方法，例如所谓的图式治疗将三个主管机构，即内心的小孩、成年自我以及父母自我，又分为很多子机构，例如“受伤的内心小孩”，“高兴的内心小孩”，“生气的内心小孩”，以及“严厉的和仁慈的父母自我”等等。著名的汉堡心理学家舒尔茨·图恩对人类一系列的子人格进行了定义，把它们称为“内心的团队”。

然而，如果人们同时处理如此多的内心机构，很快就会觉得疲倦和麻烦，为了尽可能简单实用地表达，我在本书中仅仅分析快乐的内心小孩、受伤的内心小孩和内心的成人。根据我的经验，这三个机构完全足以解决问题。我用“阳光小孩”和“阴影小孩”来替代“快乐的内心小孩”和“受伤的内心小孩”。这样听起来更好听也更方便。创造这两个词的人并不是我，是我的老朋友和同事朱莉娅·托穆沙特，她的那本《阳光小孩原则》非常值得一读。

阳光小孩和阴影小孩都是我们人格的印记，统称为“内心的

小孩”，是潜意识层面的组成成分。严格来说，我们只有一个所谓的潜意识范围内的内心小孩。另外，内心的小孩也不总是存在于潜意识层面，当我们在研究它的时候，它就在意识层面。这种区分并不是学术性的，但非常实用。借助多年的心理治疗经验，我开发了一套解决问题的策略，使用的正是阳光小孩和阴影小孩的比喻。这套策略几乎可以帮助你解决所有的内心问题，比如所有的人际关系问题，以及沮丧的心情、压力、对于未来的恐惧、生活缺少乐趣、恐慌发作、强迫症等等，而这些问题绝大多数可归咎于自身，是我们阴影小孩所带来的影响，换句话说，是来源于我们对自我价值的感知。

## 鼓励阳光小孩，安慰阴影小孩

我们如何感受，有哪些感受，哪些又是我们感受不到的，这些都和我们的性格和童年经历密切相关。童年的经历会形成一种信念，积淀在潜意识里，深刻地影响我们的感受、感知和行为。

在心理学上，信念是一种根深蒂固的信仰，是对自身和他人认知的集合。很多信念萌芽于人生的早期阶段，是孩子和周围人互动的产物。

内心的信念可以表现为“我很好”或者“我不好”。一般来说，在童年或者其他人生阶段，我们既接受了积极的信念，也接受了消极的信念。积极的信念“我很好”来源于被生命中重要的

人所接受并喜爱，这会让我们的心灵变得强大。消极的信念“我不好”之所以滋生，是因为我们曾经不被人接受，或者被生命中重要的人所忽视、嘲弄和拒绝，并由此觉得自己很差劲，这会让我们的心灵变得脆弱。

阴影小孩包括消极的信念和由此衍生出来的负面感受，例如悲伤、害怕、无助或者愤怒。另外，这也会导致我们产生所谓的自我保护策略。保护策略，简而言之，是一种应付这些感受，降低我们存在感的机制。典型的保护策略有：回避、追求和睦、追求完美、攻击，或者追求权力和控制欲等。

关于信念、感受和自我保护策略，是本书最重要的概念，在后面的章节将进行详细地讲解。现在你只需要知道，阴影小孩代表我们自我价值受到伤害的那一部分，即感知脆弱的那一部分。相反，阳光小孩代表我们受到的积极影响和所有让孩子感到快乐的正面力量：自发性、冒险精神、好奇、忘我、活力、行动性和生活乐趣。也就是说阳光小孩代表我们自我价值感尚未受损的部分。即使是童年承受过剧烈伤痛的人也肯定拥有一部分健全的性格。对于生活的某些场景，他们也会给予适当的反应，他们也拥有快乐、好奇和调皮的阳光小孩时刻。不过对于那些童年受到压抑的人来说，阳光小孩出场的频率十分有限。因此，这本书的目的便在于，鼓励阳光小孩，安慰阴影小孩，让他能够平静下来并感受到重视，这样一来，阳光小孩才能有足够的成长空间。

有一点需要明白，阴影小孩是我们内心产生问题的那部分心灵。一开始，他停留在潜意识层面，没有任何表现。我想再次借

用麦克和萨宾娜的例子来说明一下：如果麦克从成人自我的角度来观察自己的行为，那么他就会意识到，他经常反应过激。于是，他会告诉自己，应该有意地控制住怒火。用成人自我硬性去控制愤怒，有时候他能做到，但是大多数情况下他却做不到。虽然他的想法是好的，但是结果却并不理想，这是因为他内心的成人，也就是理智，并不了解那个受伤的阴影小孩，自然也就没有办法控制他们。

不了解内心的小孩，就无法控制他们；无法控制他们，就会被他们控制。麦克就是这样，即使已经是一个成年人，他内心的阴影小孩也常常控制着他的感受和行为。

想要成功调节自己的情绪，麦克就必须区分清楚童年时母亲给他造成的伤害和萨宾娜行为之间的关系。他必须要了解，自己内心那个阴影小孩身上的伤痛一直没有得到治愈，如果阴影小孩认为，他的愿望没有受到足够尊重，那么他的伤疤就会再次被揭开。在明白了这些情况之后，他的内心成人可以这样来安慰阴影小孩：“亲爱的，萨宾娜忘了你的香肠，但这并不意味着她不爱你或者说不尊重你的愿望。萨宾娜不是妈妈，她和所有人一样，并不是一个完美的人。所以，她完全可能也完全可以忘记一些东西，就算这个东西是你最喜欢的香肠！”

如果麦克能够有意识地将阴影小孩和内心成人的部分分开，那么他就会尝试着理解他人，而不会认为萨宾娜忘记他的香肠是因为对他缺少爱和尊重。虽然这仅仅是一个微小的变化，但麦克的怒火却不会再次燃起。如果他想完全控制住愤怒，还必须将意

识转移至阴影小孩和他所受的伤害。另外，他必须学会会有意识地进入仁慈而谨慎的成人自我角色中，因为这种自我可以对阴影小孩的冲动行为做出适当的判断，而不是听任阴影小孩对萨宾娜冲动地发火。

## 阳光或阴影，取决于有没有原始信任

阳光小孩和阴影小孩的性格基本上在我们人生的前6个年头就已确定，当然，并不排除例外情况发生。

一个人发展的早期阶段非常重要，因为大脑的结构是在这段时间内形成的，包括所有的神经网络连接。因此，身边的人在这段时间对我们的影响尤其重要，会深深印刻在我们的脑中。我们会从与父母的关系中学习，父母与我们相处的方式将成为我们所有人生关系的蓝图。我们将来会以什么样的态度面对自身，如何处理与同学、同事、朋友和恋人的关系，自我价值感是高是底，对其他人是否信任等等，都产生于这段早期经历。

然而，人们也要注意，不能把黑与白抠得太死。因为没有一种父母与孩子的关系可以用好与坏来评价。即使童年过得还不错，但也会有一部分是受过伤害的。我们弱小、裸露并一无所有地来到这个世界。对于婴儿来说，生存意味着要找到一个联系人，他将无条件接受他，否则这个婴儿很可能会面临死亡。在出生后，甚至是出生后的很长一段时间里，我们都处在十分脆弱并

且依赖他人的状态。弱小的我们很容易在父母不知不觉的情况下受到伤害，因此，在我们每个人的内心深处都有一个阴影小孩——他弱小无力，总是觉得自己不好。

另外，就算是最有爱心的父母也不可能满足孩子的所有愿望。有些时候，父母必须采取些必要措施。例如，当孩子刚学会走路时，父母必须会采取各种各样的规矩和限制来约束孩子，避免其遭受伤害。父母会警告孩子，不能破坏玩具，不能摔坏花瓶，不能玩吃的东西，不能在下雨天往外面跑，要小心等等。这样的限制十分必要，但也有可能让孩子们觉得自己做错了什么事，进而觉得自己“不好”。

当然，除了这些负面的感受，很多人内心的感受也可以是“好的”，并且是有价值的。我们的童年不仅经历了坏事，也经历了好事：关注、安全、嬉戏、乐趣和快乐。因此我们把内心的这部分称为阳光小孩。

如果父母在教育和生活上过分要求、斥骂、责打并忽视孩子，孩子的处境会变得困难。小孩没有能力判断父母行为的对错。从小孩的角度看，父母是高大的，是不会犯错的。如果父母吼骂或者殴打孩子，孩子不会说：“爸爸一点也不知道如何处理愤怒，他应该去看看心理医生！”反之，孩子会认为这是因为自己犯了错，所以爸爸才不喜欢他，才会打他。

在出生后的前两年内，孩子通过自己的感觉识别他们是否受到欢迎。对婴儿和幼童的照料主要体现在身体上：喂食、洗浴和包裹。另外有一点也非常重要：抚摸。孩子通过照料者的抚摸、



饱含爱意的注视以及声音可以获悉，他是否受到世界的欢迎。由于孩子在人生的前两年完全依赖父母，所以在这段时间里产生了所谓的原始信任 (Urvertrauen) 和原始不信任 (Urmisstrauen)。前缀“原始”(Ur) 表示这是一种深度的存在经验。这种经验会深刻地印刻在我们的身体中。那些已经拥有原始信任的人会有意识地体会到来自内在的自信，这是信任他人的基础。而那些没有原始信任的人内心深处是不自信、不安全的，因而也很难去信任他人。如果一个人建立起原始信任，他会经常处于阳光小孩模式。反之，如果没有建立起原始信任，那么他人生的大部分时间都会被阴影小孩所控制。

神经生物学也再次印证了这一点，如果孩子在早期阶段的压力过大，缺少关爱，那么他整个一生的压力都会很大。这可能导致，孩子成年以后非常容易陷入压力，与那些童年快乐的人相比，他们对压力的反应更加敏感、更加剧烈，心理抗压能力也比较差。原因在于这些人会承受双重压力，一重是本身所遭受的压力，另一重是内心阴影小孩推波助澜的压力。

另外，其他成长阶段也非常重要并且具有影响力。当然我们身边除了父母之外，其他人也会对我们造成影响，例如祖父母、同学和老师。但是我打算主要讨论父母对孩子的影响，因为他们是主要关系人，不然这本书的范围就太广了。如果同龄人、老师或者你的祖母对你的影响更大，那么你在做练习的时候也可以选择这些人。

当处于理智的意识状态，也就是成人自我时，我们很难去回

忆婴幼儿的前两年，因为这两年的经历已经被作为一种性格特征积淀进潜意识。大多数人的回忆都是从幼儿园或者小学开始的，他们有意识地回忆父母是如何对待他们的，以及自己与父母的关系如何等等。这些回忆至关重要，不过，只有当回忆触及生命的源头，我们才能深入了解自己性格形成的原因，给内心的小孩找到一条回家的路。

## 内省是解决问题的捷径

内省是心理学家最喜欢的词语，原因很充分：一个喜欢内省的人由于能够觉察到自己内心的动机、感受和想法，所以很容易从内心的源头入手，深度调整自己。内省的人能觉察自身的阴影面，所以也能更有意识地处理这些感受。

例如，一天，利昂发现自己很讨厌同事埃里克。不过，由于能够内省，他并没有让这种情绪蔓延，而是很快觉察到自己不喜欢埃里克并不是因为他多么不好，而是因为自己嫉妒他的成就。在承认这个事实的过程中，利昂已经意识到，出于这样的动机去对待埃里克，甚至损害他，本身就不公平。于是利昂决定调整内心的嫉妒，与埃里克友好相处。利昂的内省使他感知到了自身的嫉妒和自卑感，他积极应对这种感受，不仅处理好了与同事的关系，自己在工作上也取得了不小的进步。反之，如果利昂缺乏内省精神，不承认他讨厌埃里克是因为嫉妒，就会受到内心的诱惑

去打击对方，或者在别人面前嘲弄贬低对方，让自己的人际关系陷入僵局。

这个简单的例子表明，内省不仅能解决自己的问题，还可以帮助自己融入社会，然后被社会接纳。所以，内省不仅有自我认知的价值，还有社会价值。缺乏内省，很可能在懵懵懂懂中处处碰壁。比如，一个人如果不反省他的无力感和自卑感，那么他就会过度地追求权力和虚荣心，以一种社会没有办法容忍的方式去满足阴影小孩的需求。

同样，如果一个人不了解内心的阴影小孩，就会导致他产生严重的感知扭曲。因为人们从阴影小孩的角度观察对方，就会觉得对方总是比自己要高大，这种臆想出来的极大的差异容易让人产生一种非理性的憎恨。这一点可以从麦克和萨宾娜的例子中看出。由于麦克并没有认识到他童年所遭受的伤害和他的愤怒之间的关系，所以，当他进入阴影小孩的模式后，他感觉萨宾娜很“高大”，很“傲慢”，很“无礼”，而他自己则是一个渺小的牺牲品。为了反抗自己卑微的命运，他对萨宾娜怒言相对。这里所描述的仅仅是夫妻之间的争吵。如果是政治家因为自身缺少内省意识，不断追求权力，彼此斗争激烈，那么整个国家便会因此遭殃。

因此，亲爱的读者们，我殷切期望你们能够学会内省，这不仅仅是解决个人问题的捷径，也会帮助我们成为更完善的人。





## 家，一个满足孩子 心理需求的地方

每个人都有四种基本心理需求：关系需求、独立和控制需求、快乐需求、自我价值及认知度需求。可以说，所有的心理问题都是因为自身基本心理需求没有得到满足而导致的。

现在我们知道，阴影小孩和阳光小孩是童年与父母相处的产物。这种相处扮演着非常重要的角色，其结果也具有逻辑性。如果童年时父母与孩子的关系是温暖的、安全的、充满关爱的，孩子就能培养出积极的自我价值感和原始信任，他们成人后会经常处在阳光小孩模式中。如果童年时父母与孩子的关系缺乏关爱，孩子感受不到安全，对他人缺乏信任，长大之后就会常常受到阴影小孩的控制。

目前有很多育儿专家，告诉父母如何陪伴孩子渡过各个阶段。人们也经常会有这样的困惑：我们应该怎样解决父母与孩子之间的冲突？怎样改正孩子不好的行为？如何处理孩子的问题？

从心理学家的角度讲，父母与孩子之间的关系并不复杂，孩子的问题更多的是一些基本问题。孩子有各种不同的基本心理需求，比如需要建立关系，或者渴望得到认同。父母应该努力满足孩子的基本心理需求，帮助孩子在成长的路上培养出原始信任，去相信自己 and 他人。

著名心理治疗师克劳斯·格拉夫对这些基本心理需求，及其对人类的意义进行了研究。我在本书中引用了他的观点。

了解基本心理需求对理解自身和阴影小孩非常重要。因为这样做可以一举两得：一方面，基本心理需求的概念可以给大家建立起一个合理的体系，借助这个体系去理解童年的影响就比较容易。另一方面，体系可以帮助我们理解现实问题，因为这些问题实际上起源于我们的童年。在整个生命过程中，人的基本心理需求都不会改变，身体需求也基本不会改变。这意味着：当我们觉

得开心的时候，是因为基本心理需求得到了满足。当我们觉得不开心的时候，其实是一个或者数个基本心理或者身体需求没有得到满足，抑或缺少了某种东西。

## 每个人都有四种基本心理需求

我们的基本心理需求共有四种：

- \* 关系需求
- \* 独立和控制需求
- \* 快乐需求
- \* 自我价值及认知度需求

从事心理治疗多年，我遇到的心理问题都是因为自身基本心理需求没有得到满足而导致的。麦克之所以愤怒，是因为萨宾娜忘记了他的香肠，进一步说，是因为他在自我价值及认知度需求上受到了挫折。另外，他快乐和控制的需求也没有得到满足。

当感觉到压力、困扰、愤怒和害怕时，其实是因为基本心理需求在捣鬼。大多数情况下，没有得到满足的不仅仅是一项需求，往往是几种，甚至是全部需求。比如失恋，不仅意味着关系需求受到挫折，还意味着控制需求（因为我们对恋人已经没有办法造成影响）以及快乐需求没有得到满足。除此之外，因为遭到

拒绝，所以我们的自我价值也受到了深深的伤害。正是因为如此多的基本心理需求没有得到满足，失恋才会让人感受到一连串的攻击：孤独、羞愧、愤怒、自卑和失落等。

不管遇到什么问题，只要对照这四种基本心理需求分析一下，就会发现这些问题的原因都十分简单明了。看上去复杂的难题变成基本问题，并将因此迎刃而解。比如说，如果麦克能够意识到，萨宾娜忘了他最喜欢的香肠，这导致他自我价值及认知度需求受到阻扰的话，实际上他已经向前迈了一大步。刺激源（被遗忘的香肠）和反应（愤怒）之间的张力便会开始略微松动。麦克会意识到，他之所以如此愤怒，实际上是因为他的认知度需求受到了阻碍。单单这种认识就可以帮助他远离过去心理上的思维定式，他会因此怀疑：他的自我价值是否因为萨宾娜遗忘了香肠而受损。答案很可能是“没有”。一旦有了这样的认识，他会在下一次表现得放松一些。他甚至有可能产生这样的疑问：让自己如此敏感的原因究竟是什么？这个问题会帮助他思考直到他明白：这种被忽视，需求得不到满足的情况在他童年时期就出现了。他可能会回想起一些和他母亲在一起的场景。最终会发现，这完全跟萨宾娜无关，而是他和他母亲的关系让他产生了这样的情绪。这样一来，他在解决自己问题的道路上又向前迈了一大步。

在解释怎样帮助麦克，或者说服你克服旧模式的束缚之前，我打算仔细分析一下这四种基本心理需求。

亲爱的读者朋友，请尝试着在阅读的时候发现，基本心理需求是如何影响你内心的阴影小孩和阳光小孩的。



## 第一种基本心理需求：关系需求

关系需求伴随我们的一生。在之前的章节中提到过，如果婴儿没有建立关系，他无法存活。如果人们在孩子很小的时候没有给予他们身体接触，他们可能会死。另外，从身体补给的角度来看，对关系、归属感和组织的愿望是我们基本心理需求的一部分。关系需求非常重要，它不仅体现在爱情和家庭关系上，当我们与朋友相聚、聊天，与同事相处，或者在公众场合表现自己，抑或是写一封信时，这都是在满足自己的关系需求。

童年时期的关系需求可以因为父母的忽视、拒绝或者虐待而受到遏制。忽视的范围非常广泛。比较轻微的情况是，孩子只是感到被忽视。比如说，一对夫妇有四个孩子，但是经济状况并不好，他们没有太多的时间和精力照顾孩子。比较严重的情况是，孩子会受到心理有问题的父母或者监护人精神或肉体上的虐待。

如果孩子的关系需求没有得到满足，就会对他的心理发展产生各种影响，并造成伤害。孩子受伤害的程度与被忽视的程度紧密相关。除此之外，还与孩子的天性有关，是大大咧咧，还是特别敏感。这些因素共同作用，最终决定情况的严重性，可能孩子只是出现轻微的自我价值感受挫，也可能产生严重的心理障碍。同样是孩子关系需求没有得到满足，关系能力遭受了破坏，