

Y U A N S H E N G J I A T I N G
会 心 不 远 书 系



原生家庭

陈 公◎著

原生家庭，于大无外，于小无内，影响着所有人的
人生幸福，在这个大的熔炼厂里，我们是如何被塑造成型，
又是如何反塑造，极力去挣脱而做出真实的自己的呢？



时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

Y U A N S H E N G J I A T I N G
会 心 不 远 书 系

原生家庭

陈 公◎著



ARTIME
时代出版

时代出版传媒股份有限公司
安徽文艺出版社

图书在版编目(CIP)数据

原生家庭/陈公著. —合肥:安徽文艺出版社,2017.3

(会心不远书系)

ISBN 978-7-5396-5986-2

I. ①原… II. ①陈… III. ①家庭关系-社会心理学-研究 IV. ①C913.11

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第004125号

出版人:朱寒冬

责任编辑:宋潇婧 王婧婧

装帧设计:张诚鑫

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 www.press-mart.com

安徽文艺出版社 www.awpub.com

地址:合肥市翡翠路1118号 邮政编码:230071

营销部:(0551)63533889

印制:合肥中德印刷培训中心印刷厂 (0551)63813778

开本:700×1000 1/16 印张:11.75 字数:180千字

版次:2017年3月第1版 2017年3月第1次印刷

定价:42.00元

(如发现印装质量问题,影响阅读,请与出版社联系调换)

版权所有,侵权必究

为何心理学家如此重视家庭关系？

答案是：每当有人心被打开，或内在有了根本的了悟时，它是这个家庭开悟觉醒的保障。亲子关系被导正后，一切都会就位，经济、健康等种种问题都将被解决。大脑像是讯息传送站，它传递讯息、思想、感觉到思想层，我们再从这里吸收思想。一个家庭的和谐可以影响更多的人。

有的年轻人会说：“从我小时候开始，我的父母就一直争吵不休。他们不爱彼此，我在家里从来没有感受过平静和喜悦，我所有平静的记忆都是与朋友在一起的时候。我该怎样对待我的父母呢？”

心理学家：“疗愈你自己的方式就是去爱他们。要爱你的父母，仿佛他们是他们的父母，仿佛他们是你很小的孩子。将他们视为小孩，哄他们、爱他们。”内在的伤痛疗愈会发生在你接受爱或给予爱时，如果你曾经深深受过伤害，这是你唯一可以做的。

改善与父母的关系最简单的方法之一，就是开始去体验他们。就像你到了海边，看着海浪，感觉微风吹拂，这时你会如何去感受呢？

或是想象你正在品尝一道美味佳肴，你会如何体验呢？

同样的，如果你的父亲正在咆哮，就把这当作狮子吼般享受；若你的母亲正在做一件你不喜欢的事，就将之转换成一个美好的事物。你必须开始去体验这些事情，去经历那些对你而言可能很痛苦的时刻。重点不是改变他人，而是“你”改变了。这就是我们必须练习的方式。

抱怨父母是没有用的，你必须致力于处理自己。

人们习惯处理他人，但这样会一事无成。

你无法改变他人，你能做的就是改变自己。最奇妙的是，你若改变了，只需再等待一段时间，他人就会自动改变。

自序

生命有始终，生死有循环，天圆地方，乾坤有道。

2015年8月，《原生家庭与幸福人生》由安徽人民出版社出版发行。

2016年3月，《新生家庭与大美人生》由安徽人民出版社出版发行。

2016年4月，《原生家庭与幸福人生》与《新生家庭与大美人生》在台湾出版，海外发行。

图书上市后，一直得到海内外读者的好评热捧与相互推介，大家自利利人之心让我感动，非常感谢！至此，用出版社编辑的话说，才知道自己一不小心就完成了国内外系统性地将“原生家庭”的模板与“新生家庭”的模式结合起来完整呈现的第一部系列著作。今天，安徽文艺出版社又以理论著作精品集的形式出版《原生家庭》一书，作为作者，很是欣慰，十分感恩。

原生家庭，于大无外（社会大家庭），于小无内（原生小家庭），影响着所有人的人生幸福，在这个大的熔炼场里，我们是如何被塑造成型，又是如何反塑造，极力去挣脱而做出真实的自己的呢？

“新生家庭”是“原生家庭”的延续和延伸，婚姻关系看起来是两个人的性别互补，角色组合，而实际上，婚姻的社会功能、经济功能、生育发展功能等都暗受着许多不易觉察的文化基因观念的影响。

知为行之始，行为知之果。

《原生家庭》，人生中最重要的人生功课！《原生家庭》，生活里最美好的

思想熔炉！

谨将这本书献给天下一切有缘众生，自利利他，自觉觉他！

常法合南感恩！

陈 公

2017年新春于全息心学精舍

目 录

自序 / 001

上部 原生家庭 / 001

原生家庭 / 003

三个自我 / 019

角色塑造 / 037

情结誓言 / 047

心理黑洞 / 058

习性重复 / 066

文化思想 / 076

下部 清理修复 / 083

预期与周期 / 085

讲述与解读 / 099

痛点与触点 / 112

合理化与理想化 / 116

讲述与解读 / 121

模板与模式 / 135

投射与映射 / 144

三个本能 / 158

情绪与情感 / 169

上部 原生家庭

原生家庭

一、原生家庭的概念

所谓原生家庭，于大无外，家庭是社会的组成细胞，是构成国家的基本组织；于小无内，看似一个人简单微笑、说话、行动的背后，全息了一个家族系统高度同化后的人格模式。因此说，原生家庭既是自我投射下的标签与记忆，也是模板与模式习得传承的源头，更是生命与鲜花传送之场、病毒与垃圾复制之地。

原生家庭对一个人的影响早些年体现在习气和习惯上，习得久了，就形成了习性，让人在毫不觉察的情况下，被强化的记忆和固化的标签所形成的模板驱动，导致我们反复地依循心理痛反射点强迫性重复地去抓取角色认可的安全感、需要与满足的联结感。心理痛反射点里的阴影与记忆成了我们害怕改变自身的作用力。

原生家庭也可以单指人从小成长的家庭，也就是有父母照顾的家。原生家庭塑造人的个性，影响人格成长，培养管理情绪的能力，为个人成长后人际互动的人格模式定型。

每个人都是带着社会化原生家庭的心理烙印开始自己的成长历程的。

例如：家中排行、成长背景、内在誓言。可以说，原生家庭是影响我们最早、持续力也最久的环境及系统。

原生家庭对一个人的影响是潜移默化、不知不觉的。我们在原生家庭的习得，养成的语言、行为、情绪、情感、思维等习惯性模式在我们的工作、生活与人际交往中会不由自主地表现出来，影响到人际交往、新生家庭的方方面面。原生家庭中的原生事件不知不觉地影响着我们。以后，当类似的情境不小心触发内心的印记，情绪就会爆发，那种被忽略、被抛弃、被边缘化的情感体验就会涌出来，将当下的自我淹没。

儿时对事件的解读是不知不觉的、不可控的，就像我们不知道在童年的海滩上会捡拾到什么样的贝壳一样。每个人自我实现生存与安全的方式是不一样的，因而会形成不同的心理创伤。幼时的我们实在太弱小了，必须依赖他人才能实现生存与安全的联结，而他人不可能百分之百地满足我们的需要，因此没有人是没有创伤感受的，这种创伤来源于个体的感知、感受、感觉和对事件的解读。

中国人对原生家庭的依恋很深，有一种解不开的“原生情结”。如果不进行疗愈，就会影响你的人际交往，影响你的家庭、工作和生活。

我们都知道，果实成熟了，要离开母体去发芽；小鸟会飞了，要离开母鸟去筑巢；孩子长大了，要离开父母去成家……无论是植物还是动物，每一个子体成熟之后，都要离开母体去独立生长。

“家”是我们的母体。人和其他生物不一样的是，孩子即使在离开父母独自成家之后，与其原生家庭也有千丝万缕的联系，终其一生都会受到原生家庭的影响。

人的一生中有两个家庭，一个是自己在那里出生并成长的家，另一个是自己长大进入婚姻生活后所创造的家。通常意义上，原生家庭就是指从小成长的家，而自己长大后组建的家被称为新生家庭。

当我们从原生家庭走入新生家庭时，要如何处理与原生家庭的关系呢？

有一种爱与生俱来,它是你成长的源泉,给你人生的力量。这种爱,如影随形,一直陪伴着我们,这就是来自原生家庭的爱。

每个人都有不同的故事和际遇,对于自己成长的家庭,也有不同的回忆。无论是爱还是伤痛,“家”都是我们最初出发的地方,是我们一生中关系最密切的地方。一个人从幼年起受到的影响和教育是最深刻的,它甚至决定着 we 人格的形成,以及长大后的人际交往模式,许多人童年生活时的阴影甚至能相随一生。一个理性的、充满爱和温暖的家庭,容易培育出人格健全的孩子;一个缺乏爱和温暖的家庭,则容易让孩子在成长的过程中形成有缺陷的人格。

每个人都是带着原生家庭的心理烙印开始自己的成长历程的。像极具典型性的云南大学马姓同学杀人一案,马同学的成长过程中就背负着很深的原生家庭的烙印。其父沉默寡言,加之家庭穷困,忙于生计,马同学从小就没有学会与家庭成员进行有效的沟通和建立自我认同,这导致他进入大学后,也缺乏必要的与人沟通的技巧和人际交往的能力。因此,马同学很难融入周围的现实环境。当然,最后导致悲剧发生的不仅仅是这些。

当我们还是一张白纸的时候,我们就开始受到父母和兄弟姐妹的影响,他们的思想观念、行为模式、人格力量甚至情绪波动,都会潜移默化地影响我们。当新生家庭建立之后,原生家庭的影响或者模式就有可能无意识地进入新生家庭,影响新生家庭的方方面面。

原生家庭怎能成为终身避风港?偏偏中国人对原生家庭的依恋很深,有一种解不开的“原生情结”。

“四世同堂”曾是中国百姓最高境界的家庭幸福,中国百姓喜欢子孙满堂,喜欢几代同堂地住在一起。在中国人传统的观念里,“家”是不可分割的。于是,大家庭安排着小家庭的生活与生产,小家庭要服从大家庭。这种传统的家庭文化,让我们从小到大,从物质到精神上都非常依恋原生家庭。现实中,有许多人自己都已经成家了,还依靠着原生家庭来供养自己的小

家庭。

如：Y 先生都 40 多岁了，还要靠父母的退休工资生活。父母都非常宠爱 Y 先生这个独子，什么事都替他安排好。长大后，Y 先生就顶替父亲进厂当了一名工人。后来，工厂效益差，Y 先生下岗了，每月只能领取几百元的最低生活费，还不如父亲退休工资的一半。后来，Y 先生和妻子、女儿都搬到父母家中住，每月的生活费、女儿的学费都还要依赖父母亲。

和 Y 先生一样，W 女士对原生家庭也非常依赖，这种依赖甚至影响并终结了 W 女士自己的小家庭。W 女士 33 岁了，有三个兄弟姐妹，她排行老四。从小父母亲就很爱 W 女士，哥哥姐姐也都迁就她。后来，W 女士结婚了，父母不仅给 W 女士准备了全套的家具，还买了套房子送给她。但 W 女士的父母却越来越不喜欢 W 女士的丈夫，理由是她的丈夫不会挣钱，不会照顾人。在父母的干预下，W 女士离婚了，带着 4 岁的女儿回到父母家中住。W 女士感叹，父母亲对她的“爱”太深了，她只好让她的“小家”服从“大家”的管辖。

随着社会的发展进步，中国传统的大家庭观念也逐渐解体。我们常说，家是避风的港湾，但自然规律却告诉我们，人最终要从原生家庭中走出来，创建自己的新生家庭。

原生家庭的延续模式

A 与 B 的婚姻是典型的“城乡结合”，冲突就在两个家庭的影响下升级，显示了原生家庭对婚姻的巨大影响。

A 的原生家庭中，父亲是典型的大男子主义（强迫支配型人格），家庭中大事小事自己说了算，母亲对父亲俯首听命（依恋顺从型人格）。A 虽受过高等教育，既不赞成也不接受父亲的做法，但他的“原生情结”却让他与父母亲婚姻模式惊人地相似，他要求自己的配偶一切围绕着自己转。而 B 呢，则是来自父亲照顾母亲的家庭。B 弱化丈夫“一切由男人说了算”的想法，觉得男人应该心疼并照顾好女人，使得 A 感觉到权力欲、权威感受到了挑战，

一有机会就会强化使用从父亲那儿习得的强势行为,这种同时使用在对方身上的强化性弱化,久而久之就会导致偏执性人格障碍,内在的需要没有得到满足,自己认定的角色没有得到承认,就会一方面在心理上塑造一个替代性角色来予以满足,另一方面去寻找替补对象,从而出现婚姻危机。

对原生家庭关系模式的肯定与否定

一位女儿从小就看到自己的父亲处事能力弱,在生活中也处处受到他人欺侮,在她的认知中,父亲的懦弱是自己痛苦生活的根源,因此,她会避免提到她的父亲,甚至不愿意与父亲接触。

她长大后进入自己的婚姻,要么,她反向塑造自己成为一个强悍的人;要么,她就会找一个她认为很强势的男人做丈夫。

“环环相扣的心理情结”

当夫妻两人的内在誓言正好相反的时候,可能会造成很多的问题,即“环环相扣的心理情结”。

生命中,我们常常不由自主地与某些特定的人发生或爱或恨的关系,潜意识中借着与他们或快乐或痛苦的深度情绪互动过程,得到第二次机会,去医治过去所受的心理创伤,弥补过去的遗憾,满足童年对自己特别重要却未能得偿的一些心理需求。

有一妇女,自幼父母双亡,后来结婚生有一女,她极为疼爱。非常不幸的是,一天女儿因车祸意外死亡,得知消息后,她不肯信,也不去认尸,坚持认为别人说错了,女儿没有死,放了学就会回来。下午,她照常烧好女儿爱吃的饭菜,摆好碗筷,等待女儿回家吃饭。晚上,为女儿铺好床。她不准丈夫或任何人提及女儿已死的事,也拒绝去办丧事,坚信女儿一切都很好。

这种不愿接受事实的状态实际上就是启动了心理防卫机制里的否定作用。所谓否定作用,是一种否定存在或已发生的事实的潜意识心理防卫术,

以减轻心理上的痛苦,使她从难以忍受的愿望、行动和事故中逃避,减少由此引发的内心焦虑。如小孩子打破东西后掩面而泣,鸵鸟难逃敌人追赶时就把头埋进沙里,等等,此类眼不见为净的行为即否定作用的表现。这位妇女还将自己从小就一直坚信的双亡的父母从未离开过她的内射心理移植到对她女儿事件的处理上,将自己父母对孩子应该表达的爱,移情补偿到既象征自己又象征女儿的女儿身上。

如:明明有男朋友的一些年轻姑娘在别人问她有没有男朋友时,为什么声称“我还没有”呢?

这些年轻姑娘是属于不好意思的有意否定,像这样连自己也能意识到的自我否定,并非如上面那位妇女般潜意识中的否定和进入精神异常的妄想状态,所以不算是启动了否定作用。否定作用指个体拒绝承认引起自己痛苦和焦虑的事实的存在。在否认中,重新解释事实占有很大的成分。其机理是自动沿袭了原生家庭中躲避问题以代替面对问题的自动化模式。

可以说,原生家庭及在这个成长环境中所形成的“原生情结”潜移默化地对一个人的个性产生了巨大影响,会在个体成长后不受意识控制地重复出现。表现在婚姻上,很多夫妻在一定程度上不仅“内化”了父母的行为方式,以致婚姻关系中夫妻双方的行为、认知、情绪等也起了连锁反应,而且在日常生活中毫无防备、意想不到的时刻,将内心塑造的角色替代对方,从而将婚姻关系的情绪反射点和情感痛反射点引爆。

在日常生活中,当个体对某些事或情境产生超乎寻常的情绪反应时,尤其是那些特别强烈又一再出现的情绪,其感情记忆里一定掩藏着原生家庭里的“原生情结”。

找出这个点来,觉察哪些是针对现在的人和事的,哪些是借题发挥的、属于过去的。不要把属于过去对父母的情绪掺杂进来,投射并发泄在丈夫(妻子)或者替代人身上,令对方莫名其妙和不能接受。

当你没有感受到爱的时候,并不代表爱不在身边。每一个人表达爱的方式不一样。当你觉得受伤的时候,并不代表别人是故意要伤害你。

原生家庭的三个影响因素

心理痛点:每个人在成长中多少都会留下某些被自己在内心中反复强化、对外面尽量弱化的印记,就是所谓的“心理痛点”。

一个总是害怕得不到注意而提高音量的孩子,日后在人际关系上最敏感的就是别人是否能尊重他的意见。一旦觉得被忽视,就容易“情绪过敏”,造成不必要的冲突。对于这种人,你只要停止说话,尊重他就好。所谓因事而化,因人而变。

如:在家中是不是自然成长,有没有担负角色外的角色(角色重置或倒置)?如果哥哥、姐姐担负了父亲、母亲的角色,真实的父母亲就会被弱化。被大家需要的角色被强化,个体真实的角色就会在一段时间内被弱化,以至于自动化延续。成人后,在心理痛点被触碰、个体角色被唤醒后,会加倍向外索取以求爱的满足。成长家庭背景中的烙印无形中会灌输给我们很多容易被固化的信念,且持续不断地影响着我们,即使身份发生重大改变,一时也很难被改变。隐性内在誓言,成长经验中的“座右铭”,或是一直内射于心中的家族信条、某种理念,会成为我们人生的最高指导原则。

成长背景:一个从小看母亲总是用眼泪操纵父亲的小孩,特别是男孩,长大后当他看见妻子掉眼泪时,会立刻大发脾气,而不是去安慰她。妻子说:“我在哭,你看不见吗?我难过哎,你还发脾气。”那对不起,因为那一刹那,儿时的影像仿佛又重演,他的潜意识里,认定妻子就像母亲要控制父亲一样要控制他,他并不是认为妻子掉眼泪本身有什么错。其实这个妻子很无辜,她只是不小心触动了丈夫的心理痛点。所以我们在现实生活中,不管是婚姻、工作还是生活中,我们有时候让别人一下子跳起来,立马就要检视自己的每一句话,一定是某一句话触动了人家的心理痛点。如果你自己一