

时代大众心理书坊

原生家庭与

幸福人生

陈公◇著

生命有始终，生死有循环，
天圆地方，乾坤有道。



全国百佳图书出版单位
时代出版传媒股份有限公司
安徽人民出版社

原生家庭 与幸福人生



YUANSHENG JIATING
YU XINGFU RENSHENG

是什么让我们不快乐？——内心莫名的恐惧？
难以驾驭的坏脾气？因为人际关系紧张而影响了
工作？缺少价值感，觉得做什么都没有意思……
有没有想过，这些暗涌在水面之上的问题，背后
更大的冰体是什么？什么又才是被我们长久压抑并
且忽略的“内在”呢？

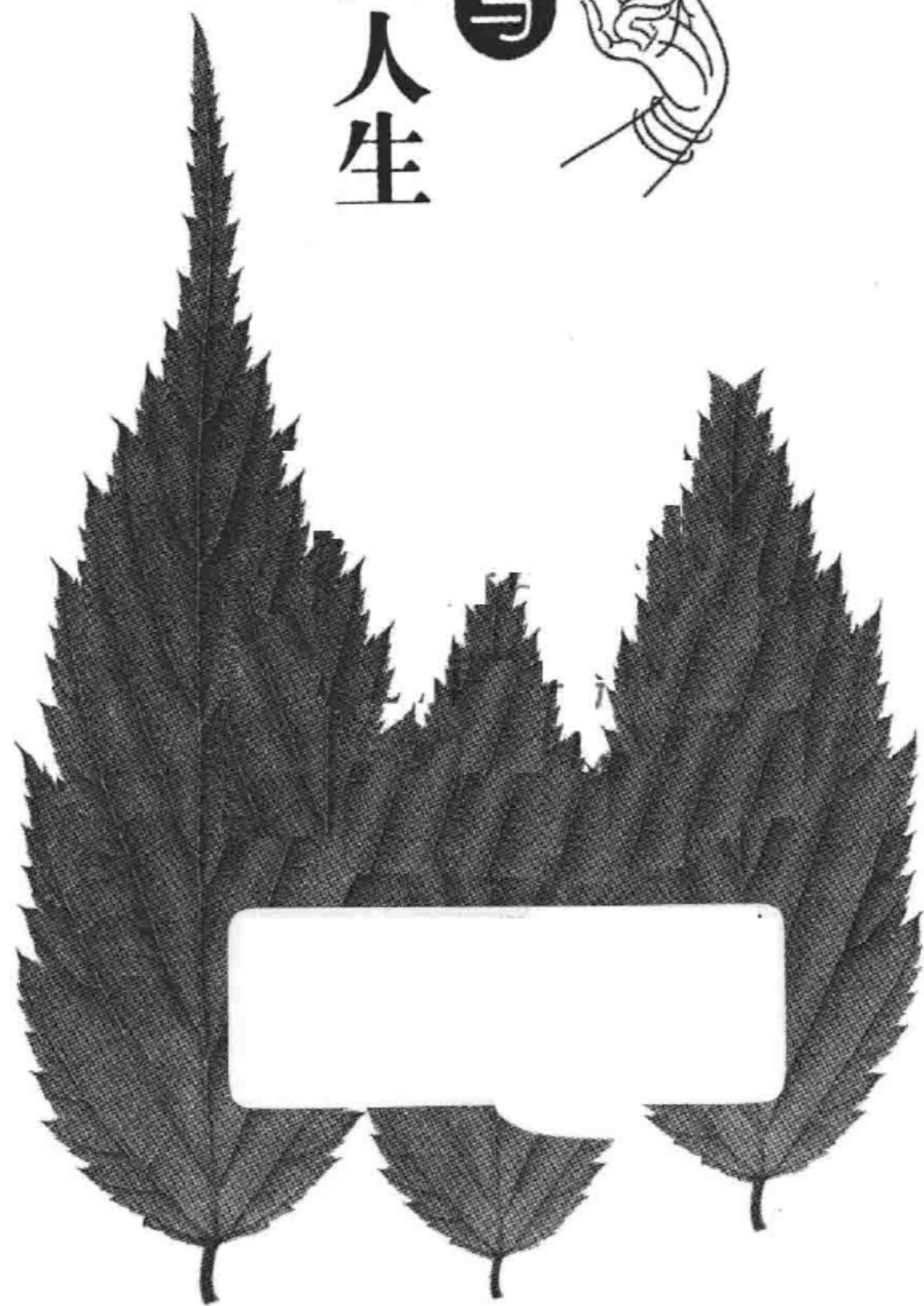
ISBN 978-7-212-08236-9



定价：28.00 元

原生家庭与 幸福人生

陈公◇著



全国百佳图书出版单位
ARCTIME 时代出版传媒股份有限公司
时代出版 安徽人民出版社

图书在版编目(CIP)数据

原生家庭与幸福人生/陈公著.—合肥:安徽人民出版社,2015.7

ISBN 978-7-212-08236-9

I.①原… II.①陈… III.①家庭社会学—研究—②幸福—研究 IV.①C913.11②B82

中国版本图书馆CIP数据核字(2015)第149374号

原生家庭与幸福人生

陈 公 著

出 版 人:胡正义

选题策划:刘 哲

责任印制:董 亮

责任编辑:袁小燕

装帧设计:陈爽 赵梁

出版发行:时代出版传媒股份有限公司 <http://www.press-mart.com>

安徽人民出版社 <http://www.ahpeople.com>

安徽时代人民文化发展有限公司

合肥市政务文化新区翡翠路1118号出版传媒广场八楼

邮编:230071

电话:0551-63533258 0551-63533259(传真)

制 版:合肥中旭制版有限责任公司

印 制:合肥创新印务有限公司

开本:880×1230 1/32 印张:7.75 字数:250千

版次:2015年8月第1版 2015年8月第1次印刷

标准书号:ISBN 978-7-212-08236-9

定价:28.00元

版权所有,侵权必究

序

生命有始终,生死有循环,天圆地方,乾坤有道。

父母赐予我们生命,给予我们关爱,在血浓于水的亲情的浸润中,我们在学习、模仿、思考和创造中逐渐成长,我们以为自己很快就能够脱离父母的监护,朝着自己的理想大步前进;我们以为自己一定就会成为天上的雄鹰,四方翱翔,留给父母一片惊诧的目光;时光荏苒,突然某一天,我们发现,许多时候,我们竟然在不自觉地延续着父母间的关系互动模式;在不自知间,我们依然带着与父母相似的模板看人、做事、择偶,这些难道仅仅是基因信息所赋予的自然传承吗?

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来的呢?

看似一个简单微笑的背后,一个摆手步行的动作等,都全息了一个家族的家风文化,无论是家庭好品性的继承与创新,还是家族坏病毒的复制与传播,都需要我们认真地去觉察,找到开启原生家庭与幸福人生的金钥匙,将快乐的人生秘诀牢牢地把握在当下的自我角色与当下的关系和谐对应之上。

我们要觉察,在原生家庭的成长过程和情感记忆中,我们有



没有自我投射下的标签与记忆？我们有没有沿袭刻舟求剑般的习得模式？我们有没有家族模板的病毒式复制与传播？我们有没有被强化的记忆和固化的标签导致自己反复地依循心理痛点强迫性重复生活，在角色无序、角色重置、角色倒置、内在誓言、内在小孩、三个自我的相互变脸所形成的人生 AB 面等这些心理黑洞里面苦苦挣扎，以抓取角色认可的安全感与需要满足的连接感呢？

知为行之始，行为知之果。动机产生行为。动机源于原生事件里的心理痛点和本能需求，这些不同时期累积的而未能满足的动机，要么在认知上经过回溯与梳理得以还原本来，撕去标签，修正模板，从而双向合理化得到调整；要么依旧停留在单向扭曲化上，固化标签，让多种动机冲突难以协调，形成人格障碍之本原。

《原生家庭与幸福人生》通过对梳理与还原、标签与记忆、角色与关系、安全与连接、映射与抽离这五大层面的分析，系统全面地将我们的人格心理发展地图清晰完整地呈现出来，既让我们找到问题困扰之源，又能够不推过于人，勇于担当和革新。因为每一个离开父母组建的新生小家庭，又一定是孩子们的原生大家庭。

内观，改变当从自身起；内省，努力当从今日始。

随喜赞叹全息心学首席弟子慧心（艺馨），不仅创造性地帮助我将思维中有关《原生家庭与幸福人生》思考后的这些散落各处的珍珠串联起来，还理解性地诠释了所有名词解释附录于书后，方便大家参照阅读。同步感谢参加《原生家庭与幸福人生》网络课程的多期学员，他们的作业与案例充分地说明了处理和觉悟原生家庭的模板模式，对于创造与乐享人生幸福是多

么的重要。同时,还要感谢安徽人民出版社的所有编审人员,热诚推动本书的出版发行,从而使得《原生家庭与幸福人生》一书能够更好地服务大众,利益众生。

陈 公

2015年4月定稿于湖北黄梅四祖寺

目 录

序	001
第一章 人生成长概述	001
第一节 生存满足之五大期	007
第二节 价值满足之五大期	013
第三节 梳理成长轨迹	015
一、人成长需要的五个阶段	015
二、人格发展的八个阶段	018
三、梳理原生家庭	023
第二章 梳理原生与还原本来	059
第一节 由原生家庭看过来	062
一、原生家庭之亲子关系	063
二、原生家庭之婚姻关系	064
三、从原生家庭走入新生家庭	065
四、原生家庭——难以割舍的成长印迹	066
第二节 回溯原生家庭	068
一、回溯的真实性——还原本来	068
二、回溯的必要性——接受本来	069

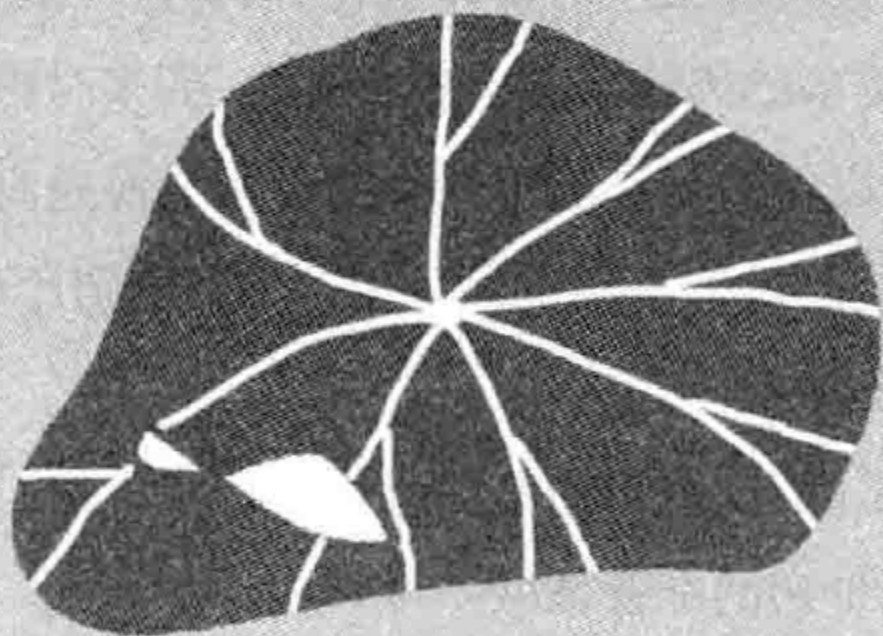


三、系统的梳理——模板与模式	069
四、梳理自己的模板、模式	070
第三节 回溯中梳理	080
一、群体潜意识	080
二、成长的两大需要	081
第四节 在调整认知中前行	088
第三章 标签与记忆	090
第一节 标签	096
第二节 心理黑洞	098
第三节 角色认同	103
第四节 原生家庭的三个影响因素	106
第五节 标签与记忆下的内在誓言	109
一、原生家庭塑造我们的个性	111
二、原生家庭是怎样影响着我们	112
三、原生家庭给我们的痛反射点	115
四、残存的心理情结是婚姻的暗流	116
五、特殊的“心理伤口”	116
六、心理情结会恶性循环	117
七、冲出心理舒适区	119
第四章 角色与关系	123
第一节 角色与关系解析	126
第二节 角色身份与关系位置	137
一、角色预期的自我实现与预期的不能调整所产生的焦虑	139
二、角色的错位、缺位、归位	144

第三节 内在小孩·····	156
第五章 安全与连接 ·····	167
第一节 安全与连接解析·····	170
一、什么是安全感·····	172
二、安全与连接建立在需求与价值上·····	177
第二节 安全与连接的三要素·····	180
第三节 建立安全连接·····	183
第六章 映射与抽离 ·····	190
第一节 映射与抽离解析·····	192
第二节 在学习中成长·····	197
一、什么是良好的心理素质·····	199
二、情绪是什么·····	200
三、学习成长里的几层含义·····	201
第三节 改变心理方程式·····	203
一、如何改变模式自动化反应即心理方程式·····	203
二、出现映射,立刻抽离的具体方法·····	206
第四节 清澈的小溪·····	214
第七章 师生问答录 ·····	216
词释 ·····	232

第一章

人生成长概述





每一个人从小到大,成长中有规律,规律中有周期。

凡人与事,并非“无本之木”“无源之水”。我们很多时候用习性的自动化反应掩盖了本来的自性;同时,又把迷失掉的、掩盖掉的自性忘记了之后,习惯性地强化了后天思维习性,把这个已经塑造扭曲的假体角色固化了。

我们的内心当中怕被忽略、怕被抛弃的内在因素使得我们有时候不知不觉地把“需要有人注意,不能被人忽略”等的习气强化成了我们的习惯,并且把我们的习惯变成了我们为人处世的性格,以假为真,自己还不自知。

人小时候的关注对象更多的是母亲,从动物世界里看,公狼出去捕食,它把撕下来的肉囫圇吞枣地吃下去,回来时再反刍给母狼和小狼吃。所以小狼从小的情绪感知模板来源是时时刻刻跟它在一起的母亲,而后来个性成长受父亲的影响则比母亲大,因为物竞天择,胜者为王。

因此,孩子出了问题,更多的是因为母亲出了问题。很多女孩子还没有做好当母亲的准备就做了母亲。

有一个女孩子,她怀孕了,孩子一天到晚在肚子里动,这是孩子正常的生长状态。但她天天对肚子里的孩子说:“你再动!老娘就把你做了!本来就不想要你。”这个孩子在娘肚子里就感受到了母亲对他的抛弃,这样的孩子将来生下来,先天就有极

大的不安全感。有不安全感的人有个特点就是他要“抓”，人小时候“抓”母亲，母亲只要一离开他的视线，就开始哭闹。在“抓”的过程中，他有“爱”的需要，这种爱的需要背后是深层次的安全感需要和自我价值需要的满足感（内心需要得到了满足的满足感）。在深层的安全感和需要的满足感之间，是最重要的“预期”作为支撑。

比如孩子对妈妈说，我要一颗糖，妈妈说她没有，那么预期就被打乱了。如果妈妈说：糖没有，拳头有一个，你要哪一个？孩子自然是一个要不到，另一个不想要，最后糖没有要到，还挨了妈妈一顿打，有的还被关到黑屋子里去了。妈妈觉得她忙得很，哪里有空管你。而这个预期又很关键，“预期”两个字，一肩挑两头，预期是连接需要和满足的。这个孩子的预期是要一颗糖，妈妈这样说，我今天不仅给你一颗糖，还要给你奖励，那么孩子的预期就被放大了。预期放大的背后，带给他的心理感受就是价值被放大了，“我是被妈妈需要的”，然后，他自己就会幻想，“我是被妈妈宠爱的”“我是被爱的、被关注的、有价值的”，因为需要总是容易得到满足。当他的预期没有得到满足的时候，他就会形成心理创伤，他就会觉得“我是被妈妈忽略的”，“我是不被妈妈需要的、喜欢的”，“我在妈妈那里是多余的”，孩子预期一旦没有得到满足，一旦没有得到合理化，孩子的自我认同就会降低甚至矮化，并自我排斥。于是，他就开始形成了一个小小的心理黑洞，在那里，他可以任意地重塑或者倒置自己的角色，并加以合理化，异化他人，满足自己。

经常性地自我矮化以至于形成自动化模式反应是做减法，经常性地自我同化或强化以至于形成自动化模式反应是做加法。这一加一减，人生全然不同。自我同化或强化的孩子的人

格比较自信、阳光。自我矮化的孩子自卑、自怜（如林黛玉）、自闭。


每个人都能从自己身上找出父母的影子。很多人一想到父母，“我爸爸对我的××好，对我不好”，这时你的角色就错位了，角色就是身份，关系就是位置。有的人在现实生活中经常性角色倒置错位，将关系上下颠倒，有的人则在心理黑洞里进行角色重置错位。

有时候，不了解他人人格，对别人笑也容易引来麻烦。对一个自信的人笑是一种友好，对一个自卑的人笑则是一种鄙视、嘲讽。

信息表现有一隐一显，能量交流有一阴一阳，外为阳，里为阴，左边为阳，右边为阴，左边疼痛代表与你的父亲关系连接不好，右边疼痛代表与你的母亲关系连接不好。腰部疼痛——夫妻关系连接不好，腿部疼痛——儿女关系连接不好，头部疼痛——和爸爸妈妈的关系连接不好。信息能量物质连接互动是一而三，又三而一的。

云南大学的马某为什么把嘲笑他的人锤杀，因为他的自卑来自于对自己预期的彻底的失败。很多人不认同自己的父母，觉得我怎么生活在这样一个家庭里，觉得自己了不起，经常数落父母的不是，“你为我做了些什么？人家的父母做了些什么？你有什么本事说我？”这样的孩子大有人在。为什么会有这样的认知后的情绪反应呢？是因为他们的自我预期失落了。一个是失败，一个是失落。

失落是可以改变的。比如说，我的某个预期失落后，通过自己的努力，这种自我预期往往变成了一种动力，自我成长的动力。既然父母依靠不了了，就靠自己。这就是调整自我预期，由



外求到内求。不调整预期,天天跟父母作对,跟父母关系就不好,这样他跟这个世界上最亲的两个人都没有建立连接,能跟其他人建立连接吗?能建立发自内心的连接吗?他会相信人吗?他谁也不相信,他即使跟你是铁哥们,他也不会相信你。他虽然很失落,却也知道这个时候的预期不能外求,只能内求。内求的信息导引的结果就是通过自己的努力来达到自我价值的实现,要做什么就很清楚,处理目标信息就很明确。他可以在失落的情况下,强化自我,强化自我的努力,自我成就,最后变成了自我同化,就是自己可以成就自己,这样的孩子依然可以保持自信、保持阳光,对所有的苦难都了然于胸,就会变得很慈悲。

而马同学自我预期的外求失败后,就向内求,曾经也通过自己的努力考上了云南大学。但后来为什么他还是锤杀了那么多人?是因为他觉得不管怎么样穷“我也没求到你”,我不管怎么样“我也没害了你”,但是“你们这样是对我的侮辱”。侮辱看起来是一个情绪上的词,实际上,是外部环境完全否定了他的自我认同,不光是寝室里的一个人,所有人都否定他了,寝室的人觉得有了马某都是一种侮辱,马某不配与他们为伍。大家把他隔离、排除了。排除和隔离让他只能跟自己对话,变成了自闭,他的情绪得不到发泄,就在自我认同里面强化了他受伤的自尊,越加觉得“你让我过不好,我就让你也不好过”。因为他处理信息的方向是强化了负面能量的累积,一遇到合适的点就会大爆发。

“自我认同”非常关键,因为他的自我认同是:我生活在一个非常不容易的家庭里,通过自己个人的努力,考上了大学,我跟你们一样,都是云南大学的学生,学习非常刻苦,将来我要找工作养活我没有能力的父母,我错了吗?他越认为自己没有错,就越是会强化他的自我认同。但是,他的自我认同在现实中累



累碰壁,所以隔离和排除的背后对他是一种非常大的打击,这个打击首先来自于心理打击,这个心理打击让他动摇了他的心理认同,“就算我考上了云南大学,人家还是把我当乞丐看,也没有因为我是一个苦学成才的孩子而认同我”。

人需要社会认同。如果你们在一个单位不被认同,也待不下去,感觉自己的心理受到了打击,就会在自我认同的预期上再作调整,重新建立一种自我认同,“英雄”也会开始往“匪”的方向转变。现实生活中如果遇到外求失落,内求也失败的情况,这个人很大程度上会自杀或者杀人,完全活不下去。抑郁症就是这样。

抑郁症的病人活在一个封闭的世界里,任何人都走不进去,在心理黑洞这个里面打转。那么这个自我认同由于得不到外界的交流、沟通、融合,又会强化,强化就会表现为我愿意和你交流,但一旦受挫就会退缩,退缩以后就会把这个“圈”再加一层。每退缩一次就加一个圈,到后来他听不到外面的声音,外面的声音也传不进去,最后自己在这个圈里面,唯有自我解脱,而死是唯一的解脱,而且他认为死是光荣的、幸福的、超脱的。

母亲对孩子预期的建立很关键。母亲对孩子的态度决定其价值,孩子觉得他的价值是他在母亲心中的地位,就是价值感。所以适时适当调整预期很关键。

不光是孩子,成年人也要不断地调整预期。很多人升官没成功,就会有预期的失落感,外求失败,回到家就想“我那天送给领导的东西,是不是领导没看见里面有钱”;内求则是“我还是要努力,我还是要加油”,这就是对原目标预期的调整。还有就是改变目标:“看来我不适合做官,我不去做官了”,内心所有的烦恼都没有了。他的预期调整,以后不想做官了,那么他的烦

恼马上就没有了,转烦恼为菩提。所以自我认同在每一个阶段都要进行觉察,都要在预期里调整。

第一节

生存满足之五大期

每个个体通过父母的结合,来到这个人世间,产生了一种需要,这种需要就是生存安全感的满足和价值需要的满足,都要在价值预期上进行调整。

生存安全感的满足有五大时期:依恋期,成长期,叛逆期,独立期,回归期。

一、依恋期:0到3岁。不要小看这个阶段,很多成年时候的创伤、成年的个性形成都是在3岁以前形成,所以中国有一句话“三岁看小,七岁看老”。依恋期的模式是“相依为命”。

人有两条腿,一条是生存安全感的需要,另一条是价值需要的满足,一阴一阳、一显一隐。价值需要在孩子的内心里,父母不一定发现得了,但是孩子害怕、孩子饥饿、睡没睡醒、吃喝拉撒等妈妈都知道,这是显露在外的,成为“阳”“表”“显”;价值需要的满足,孩子不说,妈妈永远不知道,这就是“阴”“里”“隐”。人生当中处处充满阴阳。

“万法归一”。“一又归于哪里?”归于“合”。