



一位私人精神分析师的真实案例选

陈天星 —— 著

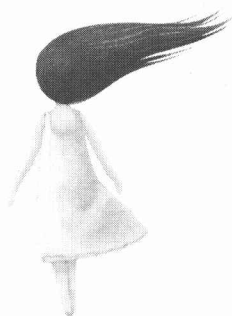
亲子关系与家庭篇 爱情篇 婚姻篇 自我成长与职场篇 梦的解析篇

我们在生活中遇到的很多问题，往往来自孩童时受到的心灵创伤，
所以，随着书中一个个主人公的诉说和心理咨询师的解析来追溯我们的童年吧！
他们的身上，是不是也有你的影子？他们的故事，是不是也触动了你的思绪？
当你能够治愈内心深处童年的创伤时，或许你现在面临的问题也就迎刃而解了！

童年就是硬道理



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS



童年就是硬道理

一位私人精神分析师的真实案例选

陈天星 著



上海交通大学出版社
SHANGHAI JIAO TONG UNIVERSITY PRESS

内容提要

本书讲述了 40 余个真实发生的心理案例,内容包括情感类、亲子类、梦的解析类、职场类等。每个案例后都有心理专家的点评与支招。通过阅读这些真实发生的故事,我们能够对精神分析有所了解,掌握相关心理学知识,并能对自己的生活、情感和工作有所启发。

本书适合对心理学感兴趣的读者阅读。

图书在版编目(CIP)数据

童年就是硬道理 / 陈天星著. —上海: 上海交通大学出版社, 2015
ISBN 978 - 7 - 313 - 12961 - 1

I. ①童… II. ①陈… III. ①心理咨询—案例 IV.
①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2015)第 094482 号

童年就是硬道理

著 者: 陈天星

出版发行: 上海交通大学出版社

邮政编码: 200030

出 版 人: 韩建民

印 制: 上海天地海设计印刷有限公司

开 本: 710 mm×1000 mm 1/16

字 数: 228 千字

版 次: 2015 年 6 月第 1 版

书 号: ISBN 978 - 7 - 313 - 12961 - 1/R

定 价: 42.00 元

地 址: 上海市番禺路 951 号

电 话: 021 - 64071208

经 销: 全国新华书店

印 张: 15.75

印 次: 2015 年 6 月第 1 次印刷

版权所有 侵权必究

告读者: 如发现本书有印装质量问题请与印刷厂质量科联系

联系电话: 021 - 64366274

前言

F o r d w o r d

已经快一年了,周一到周四的凌晨 12 点,我躺在沙发上,打开 Skype 和远在美国的我的精神分析师打个招呼,然后,闭上眼睛,开始精神分析。有一晚,在一系列欢乐的回忆之后,突然,我回忆起小学三年级的一个场景,“我中午回家吃好父母前一天留在邻居家的饭,然后,去上学。路上很安静,没什么人。两排高大的白杨树中间有条小路,我喜欢用脚推动着落叶,等落叶堆砌到膝盖的时候,就哗哗地散落在两边了,这么行进一会后,等我回头望的时候,一条落叶小径就形成了。然后……”然后,我就开始了抽泣,一种无法遏制的情绪不知从我身体的哪个部位汹涌而出,“孤独,我感到特别的孤独。”我尝试着给这种情绪一个命名。只听到一个亲切的声音传了过来:“是的,你感到孤独。”我继续问道:“为什么此时此刻我的身体会发抖呢?我的眼泪停不下来呢?”亲切的声音继续回答:“这就是你的身体记忆。”

这是一种相当震撼的经历,除非亲历,否则无法想象身体记忆可以如此真实。比如,我从来都以为自己的童年是金色的,父母和哥哥都是爱我的,我也特别聪明活泼,那么,一切都应该是完美的。我读三年级的时候,父母因为要创业所以早出晚归,哥哥也因为要考重点初中而寄宿到舅舅家去了,剩下我一个人,当然,我没有感觉这有什么异样的,每天依旧快乐地学习,和小伙伴们上山下河地玩,成绩照一样是班级前三名,而且,这段经历我也一直引以为傲,认为自己从小就很独立,经

受了孤独的考验,是个男子汉。但是,身体不止这么记录,它也记录了我孤独的忧伤。

这就是精神分析治疗要做的事情,按照弗洛伊德的说法,就是把“潜意识意识化”,把曾经压抑的身体记忆,或者说情绪记忆,尝试着用语言标示出来,这样一个人就会减少内心的分裂,降低内在的冲突,可以更好地去爱和工作。用现代流行的比喻就是:人的左脑是理性脑,主要用语言的、分析性的逻辑来工作;右脑是情绪脑,主要用情感的、整体性的直觉来工作,那么,让一个人用左脑去理解他的右脑中发生了什么,就等于告诉一个人不要低估你脚下的油门,因为,你的车动力非凡,哪怕你感觉这不是一辆名牌车,但它依旧动力非凡。就好比我一直以为我是一个耐得住孤独的人,但是,通过精神分析才发现其实自己一直非常渴望成功来获取别人的关注,而这种动力就是由我那压抑的身体记忆来提供的。

有些人可能要说,这有什么难的?我做一个噩梦,比如我一直认为我母亲是天下最好的人,但是梦中她却在我一出生时就把我送人了,那么,不也可以起到揭示身体记忆的效果了?一般而言,这样的噩梦不会带来持续的改变。因为,噩梦醒后,一个人很难进入反思状态,但是,在心理咨询的情景下,心理咨询师会保持来访者强烈的情绪,相当于一个“容器”,努力去体会和转化这些强烈的情绪,创造一个“空间”使得来访者可以获得一种反思性的姿态,去感受在自己的内心世界到底发生了什么。比如说,当我的一位女性来访者告诉我,在她小学一年级的時候,因为一次考试不及格,母亲一巴掌就把她的左脸打得面瘫了。她就好像在说被母亲指责了一通一样普通,而我已经感受到了内心的恐惧,当我说:“那时的你很恐惧吧?”她竟然愣住了,然后,泪水才慢慢流下来,她可以用语言来标示自己当时感受到的情绪了,这一切也可以想象为她左脑的语言功能可以和右脑的情绪功能链接了,这时候,她的左脑才明白了她右脑中存储的有关母亲的记忆是包含大量恐惧感的,而这也解释了自己为什么一听到母亲要她研究生毕业就回家乡发展时,她就感到很焦虑,以至于要做心理咨询。而当她更好地理解了自己之后,她就可

以在面对母亲的时候,包容自己的身体上潜意识唤起的恐惧感,这种对待内心世界的反思性的姿态可以让她获得很多的内在资源和自尊自由。

从事精神分析事业不知不觉已经有了八个年头,这一路走来遇到了好多人,倾听了好多事,有时甚至感觉自己就是写《聊斋志异》的蒲松龄,听着眼前的人说着很多有关妖精的故事,在西方,他们称之为魔,也就是“心魔”了。用精神分析的语言来说,其实所谓的妖魔鬼怪都是自己内心的某些被压抑的情感。某些没有实现的童年愿望,它们因为曾经过于单纯和原始,而被分裂到了内心的另一个世界,从而,被我们视为异类。有了异类,那么,修建长城就成了必然,偶尔打开城门血战一场也成了习惯。于是,一个人越来越把自己当做敌人,于是,内心从广场变得越来越像战场,恨与恐惧在与日俱增,而爱和安全感却消耗殆尽。而如何感化这些心魔,过去就是蒲松龄这类边缘艺术家的工作,他们游走于黑白两道,倾听着彼此的诉求,用自己博大精深的历史底蕴和悲天悯人的人文情怀来感应和转化这些所谓的“心魔”;而现代就是笔者这类精神分析师的工作,他们继续游走在理性和情感的两界,倾听着彼此的诉求,除了继续需要博大精深的历史底蕴和悲天悯人的人文情怀,也更加需要现代有关内心沟通的科学技术。

简单地说,成为蒲松龄很难,成为精神分析师也极其困难,正如我那快 80 岁的分析师导师告诉我的,这是一条很长很长的路,你需要终身的学习。

但是,这种成长和工作是有价值的,每当我感到力不从心,感到人生怎么如此荒谬之际,我都会真切地回忆起,也有很多的来访者确实因为精神分析而获益,他们从痛苦焦虑中得到了解放,他们都在我的咨询室里拥抱了他们的“心魔”,而那一刻我也被疗愈了。为了自己更好地前行,也为了让更多的人了解精神分析的存在和作用,我把这几年来自己的一些真实案例编辑成册,当然,有关涉及来访者隐私的地方,我都做了必要的修改。希望它们可以激起您内心的一些共鸣,更好的结果是希望激起您面对内心、积极成长的动力。

这本书能够和大家见面,要感谢我的父母和兄长,因为他们无条件的关爱才

使得我完成了在英国的研究生学业和回到上海坚持着自己的事业。感谢多年来《新闻晨报》李佩佳女士的积极支持,感谢交大出版社的汪俪编辑提出的宝贵意见,感谢朔源教育机构的印丽珍女士的指导,感谢精神分析师前辈徐钧老师和李孟潮老师在工作学习上的无私指导,感谢我自己的精神分析师,原谅我没法写她的名字,但是,感谢她带给我的巨大改变。

最后,我要特别感谢我的妻子陈颖肖女士和我的孩子们,在这些年的工作和学习中,如果没有她的理解和支持,没有从养育孩子的过程中获得新的体验,一切都将是不可能的。

亲子关系与家庭篇

- 003 我怕继女会伤害我的新生儿
- 008 女高管：三岁女儿为何总是打自己
- 012 因为爸爸没本事，被妈妈赶出了家门
- 017 离婚后，10岁儿子成了“问题少年”
- 022 儿子考上名校，却死活不肯寄宿
- 027 初中男孩给自己戴上“怪物”面具
- 032 良性亲子沟通：我好，你好
- 037 铁了心要复读，儿子变得“神经兮兮”
- 042 儿子坚持要出国给富二代陪读
- 047 留学还是创业，父亲和儿子碰不拢
- 052 女儿出差两周没有给家里打一个电话
- 057 为何妈妈永远看不上我？
- 063 母亲让我辞职，却又旁观我的窘境
- 068 当我终于摆脱了父亲，却没有了方向
- 073 自暴自弃的弟弟，让我感到愤怒

爱情篇

- 081 穷小子坚持与小公主分手

- 086 我被准泰山的三棒砸晕
091 她一会像天使,一会像恶魔
096 难道做第三者是我的宿命?
101 美丽的我居然被大叔甩了
106 若即若离的男友让我忐忑不安
111 为何我总不能和平庸的他干脆分手
116 白领丽人:一交往优秀男性,我就紧张

婚姻篇

- 123 妻子突然要离婚,我吓得噩梦连连
128 面对完美的妻子,我想爱却爱不起来
133 怕女儿被忽视,老婆不肯生二胎
138 妻子望夫成龙,我变得不再自信
143 妻子变成女汉子,我就不行了
148 她爱作,他爱逃,到底谁有病?
153 心中的“牛人”丈夫为何成了“废物”?
159 丈夫问我是否需要他,我却无法回答
164 丈夫看着病床上的我,却为她流泪

自我成长与职场篇

- 171 童年的难堪绰号让我至今自卑
175 突然多出100万,我变得焦虑不安
181 一棵伤疤累累却又倔强生长的树
187 被委以重任,我却惴惴不安
192 总觉得上司不配管理我
197 面对平庸的上司,我很不耐烦
202 为何如此优秀的我依旧如此沮丧?

梦的解析篇

- 209 梦中,我穿着海盗装与恶龙搏斗
- 213 梦中,我与男友在闹市走散了
- 217 在一堆鸡蛋中,我和蛇面对面
- 222 梦中,我迷失在原始森林
- 227 梦里,我在母黑熊的监督下捕猎野猪
- 232 应聘后,梦见被蒙面彪形大汉囚禁
- 236 梦中,监考老师变成了母亲

亲子关系与家庭篇

童年就是硬道理

我怕继女会伤害我的新生儿

倾诉女主角：莉(化名),28岁,翻译

心理咨询师：陈天星

眼前的莉眼中流露出担心和焦虑。但是,她仍会不时露出甜蜜的微笑,那时她的整个脸庞都会笼罩在一种幸福之中。我明白她正处在矛盾的情感中,一面是担心未知的伤害,一面却是刚成为母亲后无法阻挡的喜悦。

弟弟出生后,妈妈眼里只有他

我出生在一个工人家庭,当然,要是按照我母亲的说法,本来爸爸是可以当上干部的。因为爸爸本来是单位里能力很出色的预备干部,晋升的空间很大。但是,生下我这个女儿后,妈妈却强烈而执着地想要再生一个儿子。起初他们获得了一个政策上的机会,但是,就在要生下弟弟的时候,情况又变了,于是,伴随着弟弟的出生,父亲的晋升通道也就此被关闭了。我在家好像就成了一个尴尬的人。

我大弟弟四岁。现在我都记得弟弟出生时,全家人还有很多亲戚都围着他转的样子。母亲看弟弟时,眼神是那样的温柔和满足,她甚至都忘记了我的存在,最后,还是父亲拉我过去和弟弟的小手握了握。

随着弟弟的出生,我越来越感到母亲的偏心,也是从那时起,我开始明白一个道理:在家,我凡事都要让着弟弟。本来我有很多玩具,也会不时有漂亮的新衣服

穿,可是随着爸爸晋升的停止,妈妈花钱开始节制,她的爱也越来越集中,于是,玩具和衣服就主要以弟弟为主了。为了安抚我,妈妈总是告诫我:“女孩子不要追求虚荣”,“做姐姐的就是要多照顾弟弟”,等等。

弟弟会走路后,妈妈经常带着我和弟弟在小区玩耍。每到这种时候,妈妈会让我牵着弟弟在小区花园里走。路上,妈妈会逢人就夸弟弟的可爱和最近他又学会了什么新的本领。我看着她喜笑颜开的样子,心里真的期待她也能夸奖一下我这个女儿,但是,结局总是这个家庭只有弟弟这个王子,而我,不过是仆人罢了。

爸爸呢,因为生了弟弟失去了晋升机会而心情烦闷,就经常性地出差,时常不在家里。不过,只要他回来,总会给我和弟弟买些礼物,享受着看我和弟弟撕开包装后惊喜的快乐。我尤其喜欢爸爸抱着我,对妈妈说:“你看,我们家莉莉多漂亮,多有气质啊,以后一定是个大美人。”可妈妈总是会半开玩笑地回应:“是是是,你是有个大美人,可你也要多管管你那调皮的混世魔王了。”这时,爸爸就会说:“管,都管,一个也不能少。”

生了儿子后,我得了产后抑郁症

在后来的求学经历中,我能想起的事情不是很多。大体上就是有些叛逆,经常和母亲对着干。她让我不要虚荣,我却经常想方设法地给自己买漂亮衣服穿,反正学校里追求我的人很多,有时我就花些他们的钱。她让我照顾弟弟,我干脆就报考了一个离家乡很远的大学。

上大学后,我发现自己有“恋父情结”,几任男朋友都是比我大很多岁的男人。但是,我和他们交往好像都有相似的问题,就是当他们下定决心娶我的时候,我就动摇了,最后,甚至会落荒而逃。

大学毕业后,我来了上海,凭着一口流利的外语找了一个翻译的职位,薪水蛮高的,养活自己绰绰有余。前年我终于结婚了,丈夫是个离异的商人,做进出口贸易的,经常上海纽约来回飞。他大我12岁,之前有一个5岁的女儿。我们结婚后一年就有了属于我们自己的孩子,一个男孩,现在有三个月大了。

现在我的问题是,我好像得了产后抑郁症,总是担心我老公的女儿会趁我不

注意的时候,偷偷地攻击我的儿子。其实婚前,我与小女孩相处得不错,我很喜欢她,她也很喜欢我。但是,最近她不肯和我一起逛街,也不怎么和我分享她在学校里的事了。所以我就更担心了,逐渐发展到她走近我儿子身边时,我就神经质地紧张,赶快谎称“弟弟饿了”,然后,把孩子抱在怀中喂奶。我心想一个小姑娘不应该有这种心眼的,但是,就是控制不住地会这么想。



心灵对话

我:现在我要和你讨论一种叫做投射的防御方式。从精神分析角度而言,我们都会有一些潜意识的愿望和情感,而其中的一部分是我们的意识所无法接受的,是被我们的道德和理想所排斥的。那么,我们的自我就会调动各种防御方式来阻止这些不合适的愿望和不愉快的情感进入到意识中来。其中,很重要的一种防御方式就是投射,是指把自己不喜欢和难以承受的情感和想法抛给其他人,然后,认为是别人这样感受和思考的,而不是我们自己。也就是说,有时候别人对待我们的态度,是我们给别人的。

莉:你的意思好像是说,是我的拒绝,才导致继女对我的远离?这不太可能吧,我很喜欢她的,有时甚至会故意讨好她,怎么可能伤害她呢?

我:你回忆一下,童年中有什么情景也会让你产生现在的感受?

莉:这我想不出,估计也没有。

我:当你拉着弟弟在小区走时,见到母亲只夸弟弟而忽视你的时候,你有什么样的感受呢?

莉:应该有种嫉妒和愤怒的感觉吧。

我:那时的你,会不会有想攻击自己弟弟的想法和冲动?

莉:(突然沉默了一会儿)小时候我经常做梦梦到弟弟出事了。有次我被吓醒了,哭着告诉妈妈说,我梦到弟弟被坏人给带走了。妈妈直接来了句,“闭上你的臭嘴,要带也是带你走,怎么不想些好事。”

我:嗯,梦是潜意识愿望的变形达成。那么,现在你对你继女的攻击性的猜

测,会不会是你自己童年时这种无意识的嫉妒和攻击性的延续呢?

莉: 仿佛有点道理。怪不得最近女儿有些远离我,可能也是她感觉到来自我的某些负面情绪和拒绝行为吧。



解 码

莉如今的问题,显然是受到了移情的困扰。所谓移情,就是我们会把童年对待重要人物的关系模式带到现实中来。具体到莉,就是她潜意识里把童年时期的母亲、她、弟弟之间的关系模式带到了现在的她自己、继女、儿子之间,从而,假想地认为继女会产生对自己儿子的嫉妒和攻击,因为,曾经的她就是这样感受的。

首先,她的镜像移情发展有问题,也就是童年时期我们每个人都需要获得母亲的认可和赞扬,就仿佛要从母亲的瞳孔(镜子)中看到一个完美的自己。但是,假如母亲的眼睛总是不去关注孩子,或者,她的眼睛无法闪现一种惊奇和赞美,这会极大地伤害到孩子的人格建立和自尊的稳定,在未来的生活中她很可能会缺乏必要的信任感、安全感和价值感。

其次,她的理想化移情发展也有问题,也就是童年时期我们的人格结构都会去寻找一些榜样,把他们的品格和世界观内化为我们自己的。一般而言,这个榜样天然的就是我们的父母,理论上称作“理想化双亲影像”。我们发现,莉的理想化双亲影像是不稳定的,一来她的母亲比较偏心,本来给予她的爱的质量就要打折扣;二来她的父亲总是出差,客观上造成内化的障碍,即使父亲每次归来都会给莉一些情感补偿,但终究无法很稳固地内化进莉的人格结构中,而且,他有限的回应也主要集中在莉的外在价值(如“大美人”的夸奖),而忽视了对莉内在能力的认可。这或许也是莉的“恋父情结”的由来,她需要一些成熟的男性来赞美和接纳她,但是,她又担心时间久了,这些男人会发现她内在的贫乏,而厌倦抛弃她。就好像童年时她会认为,虽然我是美丽的,但是仍旧无法阻止我的父亲离开我。然而事实上,莉能力很强,其业绩是被公司和业界充分认可的。



支 招

如何才能让莉克服这种移情之苦呢？重点就是要让她意识到自己人格成长中的缺失，把压抑在潜意识中的情感碎片和各种冲突进行整合修通，最后，让自己的人格获得继续成长，直至成熟。

在咨询中，我作为咨询师要努力从潜意识的层面修复莉的人格缺失，让她的镜像移情和理想化移情都获得满足，这样她才能不再强制重复性地再现童年时感受到的低自尊和羞耻感。慢慢地她的内心具备了自我安抚的能力，意识到自己完全有了独立生活的能力，不依赖任何男人都可以过得很好了。这时候她也理解了自己父母的无奈和性格缺陷，仿佛他们那一代人都有些自虐的心态，不能接受自己的好，也不敢去赞美孩子，这种谦虚教育导致了他们无法满足孩子们健康自恋的需要。最后，莉尤其反思了她母亲“非要生个男孩”的非理性信念的时代局限性和悲剧性。

最后莉感慨地说：“看来，成为母亲不只是要生一个孩子，也意味着要重生一个女人了。”