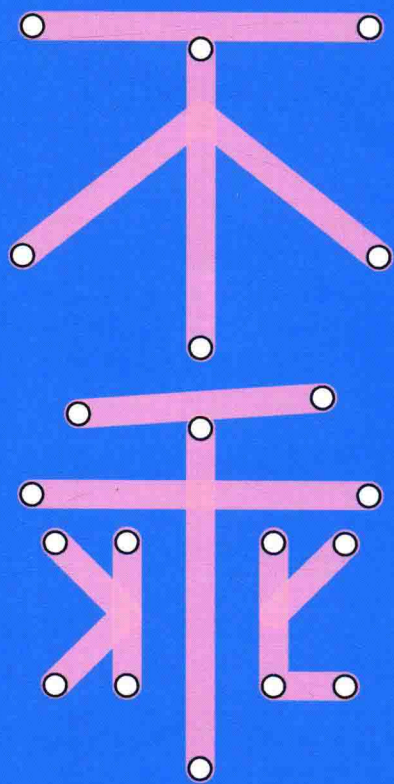


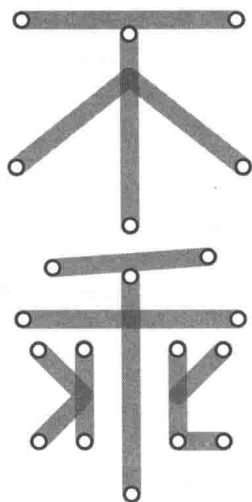


哈佛导师的 自我突破心理学

〔日〕加藤谛三
巫文嘉译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING LTD.



哈佛导师的 自我突破心理学

人生の運命は「よい子」に始まる

〔日〕加藤谛三◎著

巫文嘉◎译



江苏凤凰文艺出版社
JIANGSU PHOENIX LITERATURE AND
ART PUBLISHING CO., LTD.

图书在版编目 (C I P) 数据

不乖：哈佛导师的自我突破心理学 / (日) 加藤谛三著；巫文嘉译. — 南京：江苏凤凰文艺出版社，2018.8

ISBN 978-7-5594-2015-2

I . ①不… II . ①加… ②巫… III . ①人生哲学 - 通俗读物 IV . ① B821-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 090429 号
著作权合同登记 图字：10-2018-150

JINSEI NO HIGEKI WA 'YOIKO' NI HAJIMARU

Copyright © 1994 by Taizo KATO

First published in Japan in 1994 by PHP Institute, Inc.

Simplified Chinese translation rights arranged with PHP Institute, Inc.
through Bardon-Chinese Media Agency

本书译文由台湾远流出版事业股份有限公司授权使用

书 名	不乖：哈佛导师的自我突破心理学
作 者	(日) 加藤谛三
译 者	巫文嘉
责任编辑	黄孝阳 王 青
出版发行	凤凰出版传媒股份有限公司 江苏凤凰文艺出版社
出版社地址	南京市中央路 165 号，邮编：210009
出版社网址	http://www.jswenyi.com
发 行	北京华景时代文化传媒有限公司 010-83638551
印 刷	北京中科印刷有限公司
开 本	880mm × 1230mm 1/32
印 张	8
字 数	135 千字
版 次	2018 年 8 月第 1 版 2018 年 8 月第 1 次印刷
标准书号	ISBN 978-7-5594-2015-2
定 价	45.00 元

(江苏凤凰文艺版图书凡印刷、装订错误可随时向承印厂调换)

序 言

童年的心理创伤，支配人们的一生



遭父母忽视的恐惧

孩子心中怀着各种恐惧，其中一种就是害怕被父母忽视。对孩子来说，这是相当不得了的。这样的惧怕之心会使得孩子违背本性，更给往后的人生留下难以治愈的后遗症，彻底支配着这个人。

幼年时期曾经有过如此恐惧的孩子，即使长大成人也不容易摆脱阴影。举例来说，这类人总是不断揣测他人心思，想方设法让对方把注意力停留在自己身上，或者总是替对方当牛做马。

这样的人就算拼了老命，还是会陷入不安、忧烦无限的泥沼里。到后来，他们时时刻刻都得绷紧神经，原本应该办得到的事也变得无能为力，无法发挥出自己原有的能力。

遭到忽视是非常可怕的，所以他们老是紧张兮兮地怕被抛弃，这样的情绪让他们全身紧绷。当面对一个全新环境时，这类人不会尝试发掘自己的可能性，反而对新环境充满担忧。

重压在心灵深处的恐惧在幼年时期相对严重，因为对孩子来说，他没有能力独自面对生活中的种种问题。无论事实上真的被忽视与否，关键是孩子本身感受就是如此。

父母可以辩称自己抓狂的行为是一时情绪反应，不过孩子却无法这样理解。怀抱着“恐怕遭到忽视”这种想法的孩子，心理随时处在不安定的状态，总是跟有朝一日会被抛弃的不安感对战。人的内心越是不安，越是牢牢抓住对方不放。

越是这样的人，对于对方的言谈举止就越敏感。对方单纯的一句话或小动作，都会令他怀疑自己是否被讨厌。不安与恐惧越是强烈，越容易把对方的言行认定是对自己不利

的，并感到自卑。

怀着自卑感的人，之所以会过度在意自己的弱点，不安的情绪是其根源。当内心背负着可能遭到忽视的不安，对方的无心之言都会被解释成针对自己弱点的责难。一旦与对方发生些许摩擦，他会立刻与自己的缺点联结，害怕自己可能会被抛弃，内心局促。相对地，成长过程中没有遭遇到可能被抛弃、没有这些不安的人则内心强大，什么都不畏惧。

我个人的笔记本里，记录了一些关于对原生家庭感受的文字，篇幅多达 230 页。可惜这些内容的出处都不太确定，因为这些是我为了加强印象所记录下来的，例如以下这段：

因此，能够很幸运地生于一般的良善之家，在相爱的双亲身边成长，这种人非常清楚谁是可以给予自己支持、安慰与保护的人，也知道在哪里发现这样的人……这样的经验让他确信，当自己陷入困境时，无论何时何地都会有一双值得信任的手援助自己，这种深信几乎接近潜意识。

顺带一提，据说《圣经》里最常出现的金句就是：“不要恐惧。”

无法信赖自己，并轻视自身的苦楚

恐惧是一大心理课题，世上有些人能够解决这道难题，也有人终其一生仍无法摆脱。能够无所畏惧地表现自己的人，便能体会到活着的快乐；与人面对面也敢呈现自我的人，心底会涌出一股强而有力的力量。

相对地，一个害怕遭人忽视者无法打心底信赖自己，因此会不知不觉地绷紧全身肌肉。

我会在后面文章提到，父母流露出一不悦的态度，对孩子来说就是一种“拒绝”和“忽视”的信号。心怀畏怯，也等于无法信任对方。一个无法相信他人者，其实也无法信任自己。

“信任自己”与“信任对方”是同时发生的。当一个人不相信对方的好意，就算对方是信任自己的，但他心中仍时时担忧对方会变心。

无法信任对方，也表示内心充满自卑，仿佛在对自己

说：像我这样的人根本不值得被信赖。然而，一个能信任自己的人，从内心就能感受到力量，也能自信地与他人互动，不会感到畏惧。

在恐惧的笼罩下，人的心智会被削弱，遇到拒绝便会受伤，而为了逃避伤害，他的心灵采取被动的姿态。这样的人同时也会丧失驱动对方的能力。

其实，迎合、怀柔、阿谀谄媚等并不是驱动对方的行为，而是为了保护自己。

这本书主要讨论原生家庭的问题，同时希望通过这些讨论与大家一起思考，如何实现自己的潜力。如果忽视自己幼年时期留下的心灵创伤，一定会觉得生命空虚且没有意义，被自卑感纠缠不清，就会被心灵创伤支配一辈子。

我也曾为此忧烦不已。有些人小时候深信当个“乖孩子”是幸福的条件，所以不断违背本性。为了这样的人，我将在本书跟大家一起思考：对人而言，什么才是最佳的生活方式？

目 录

CONTENTS

不乖
哈佛导师的自我
突破心理学

I 序 言

幼年的心理创伤，支配人们的一生

1 第 1 章

为什么“乖孩子”是问题

- 3 · 某个“乖孩子”的悲剧
- 6 · “做好事、得褒奖”的陷阱
- 8 · “我都做到这种地步了……”
- 10 · 隐藏的神经质爱情索求
- 12 · 开朗又温顺的“乖孩子”是精神上的自杀者
- 17 · 不安罩顶而无法自拔，所以扮演“乖孩子”
- 19 · 企图把孩子当“精神奴隶”的父母
- 23 · 持续背叛自己会对生命绝望

- 26 | “乖孩子”内心深处的“厌恶”情感
- 30 | 由于“应该表现出的自己”而失去自我
- 34 | 放弃自我渴求，实现父母愿望

39

第2章

过剩的爱与支配欲

- 41 | 孩子沦为父母精神纠葛的牺牲品
- 45 | 过剩的爱，是爱情饥渴的强迫行为
- 49 | 占有、支配才是爱？
- 52 | 迁怒到孩子身上
- 55 | 忧郁症患者年幼时也是“乖孩子”
- 58 | 双重束缚的沟通

63

第3章

不安所引发的心理疾病

- 65 | 不安的三种基本表现
- 67 | 与母亲的关系缺乏信赖
- 71 | 比起被遗弃的恐惧，宁愿选择服从
- 75 | 借由迎合对方来自我保护
- 78 | 对人不信任的后果

81 | 将憎恨与敌意压入潜意识

85 | “酸葡萄”与“甜柠檬”

87

第4章

表面上的“适应”

89 | 闪避与人对立的原因

91 | 转移到自身的怒气

94 | 为了实现自我，“利己”是必要的

98 | 表面上的“适应”

101 | 重要的是，拥有“选择自己所信仰”的勇气

103 | 当深藏不露的负面情感爆发时

105 | 顺其自然的孩子与刻意适应的孩子

108 | “认真大好人”压抑着敌意

111

第5章

隐藏在“另一个自己”背后的欲望

113 | 压抑导致对己对人紧闭心扉

116 | 当察觉到对父母的憎恨时

119 | “乖孩子”无预警地成了家暴者

122 | 孩子期望被父母疼爱

- 125 | 二次压抑与纠葛的折磨
- 130 | 夫妻失和导致孩子精神扭曲
- 132 | 玩乐不足酿成问题儿童

135

第6章

自我消灭与爱情渴求

- 137 | 深藏心底的真正动机
- 141 | 神经质爱情索求者付出的亲切等同于请款单
- 145 | 致力于给人好印象，吃力不讨好
- 150 | 夹在“不准存在”与“给我死命工作”的两难绝境
- 155 | “我最好消失”的自我印象
- 159 | 对自己灰心丧气者眼中的世界

163

第7章

无私的父母与乖孩子构筑的枷锁

- 165 | 千错万错，都是别人的错！
- 169 | 以自我为中心者缺乏自我
- 174 | “必须得到他人需要的人”
- 177 | “乖孩子”罹患“母爱缺乏症”
- 179 | “无私父母”的利己主义
- 185 | 忽视他人期待，一味吸引关注

- 188 | 矛盾心态
- 191 | 不愿被束缚，又离不开父母

195 第8章 追寻自我确立

- 197 | “不安的鞭子”驱使孩子乖乖念书
- 200 | 关怀与温柔的背后，都有着不安虎视眈眈
- 203 | “真实面貌的自己”遭拒所引发的自卑感
- 206 | 父母失望的叹息让孩子沦为奴隶
- 209 | 升迁忧郁症、搬家忧郁症的机制
- 212 | 服丧之人犯罪的缘由
- 215 | 支撑老顽固的“规范意识”
- 218 | 只能扮演乖孩子过活的孩子们
- 221 | 没有确立自我，成了“表面高手”
- 225 | 缺乏某物就活不下去的成见
- 228 | 紧紧抓牢拒绝自己的对象
- 231 | 遭到“去势”的“乖孩子”
- 234 | 亲子关系会深深影响到恋爱能否顺遂

238 结 语 父母给孩子最棒的礼物

第1章

/

为什么“乖孩子”是问题

“

某个“乖孩子”的悲剧

“做好事、得褒奖”的陷阱

“我都做到这种地步了……”

隐藏的神经质爱情索求

开朗又温顺的乖孩子是精神上的自杀者

不安罩顶而无法自拔，所以扮演“乖孩子”

企图把孩子当精神奴隶的父母

持续背叛自己会对生命绝望

乖孩子核心里的“厌恶”情感

由于“应该表现出的自己”而失去自我

放弃自我渴求，实现父母愿望

”

某个“乖孩子”的悲剧

纽约的精神分析医师温伯格^①（George Weinberg）在其著作中提到一位名叫伊蕾娜的女性的故事。

伊蕾娜是家中的第一个孩子，尤其受到父亲宠爱。

在她5岁的那年，弟弟出生了。突然间，大家不再像以前那样凡事以她为主，年幼的伊蕾娜眼睁睁看着父母的关注都转移到弟弟身上，让她惊愕不已。虽然伊蕾娜感觉很受伤，但仍百般尝试，想挽回父亲的爱与注意。

首先，她用发脾气来吸引注意力，但父亲对伊蕾娜的无

① 美国知名心理学家。对心理学有重大贡献，创立了“同性恋恐惧症”（homophobia）一说。

理取闹，态度还是相当严厉。接下来，她摆出一副病恹恹、虚弱无力的娇态，不过这一招也没有奏效。

于是，她改变作战方针，化身为一个热心帮忙的乖孩子。结果如何呢？这次父亲终于对她展露出微笑。

这就是伊蕾娜开始扮演“乖孩子”的过程。

每个人在成长过程中都会历经各种尝试，找出一套方法能让自己得到想要的事物。人类行为的动机由两个要素所构成：“目的”与“信念”。以伊蕾娜的状况来说，她的目的是“获得父亲的认同”，信念则是“自己能够帮上忙”。

一开始她用恶作剧来凸显自己存在，或者大声哭闹，跟弟弟争风吃醋。然而，伊蕾娜采取的这些手段都以失败告终。最后，她终于发现一个能够接近父亲的方法：变成一个对父亲有帮助的“乖孩子”。

对人类来说，从孩提时代养成的形态是很容易维持下去的。因此，幼年时期一旦选定了某种行为模式，即使成人后也不会改变。以伊蕾娜的例子来看，她就成了一个替男性当牛做马的女子。

20岁时，伊蕾娜与一名男性陷入爱河，但她却满怀恐