

中国心理品牌论坛组委会推荐

亲密关系与
家庭治疗系列

原生家庭

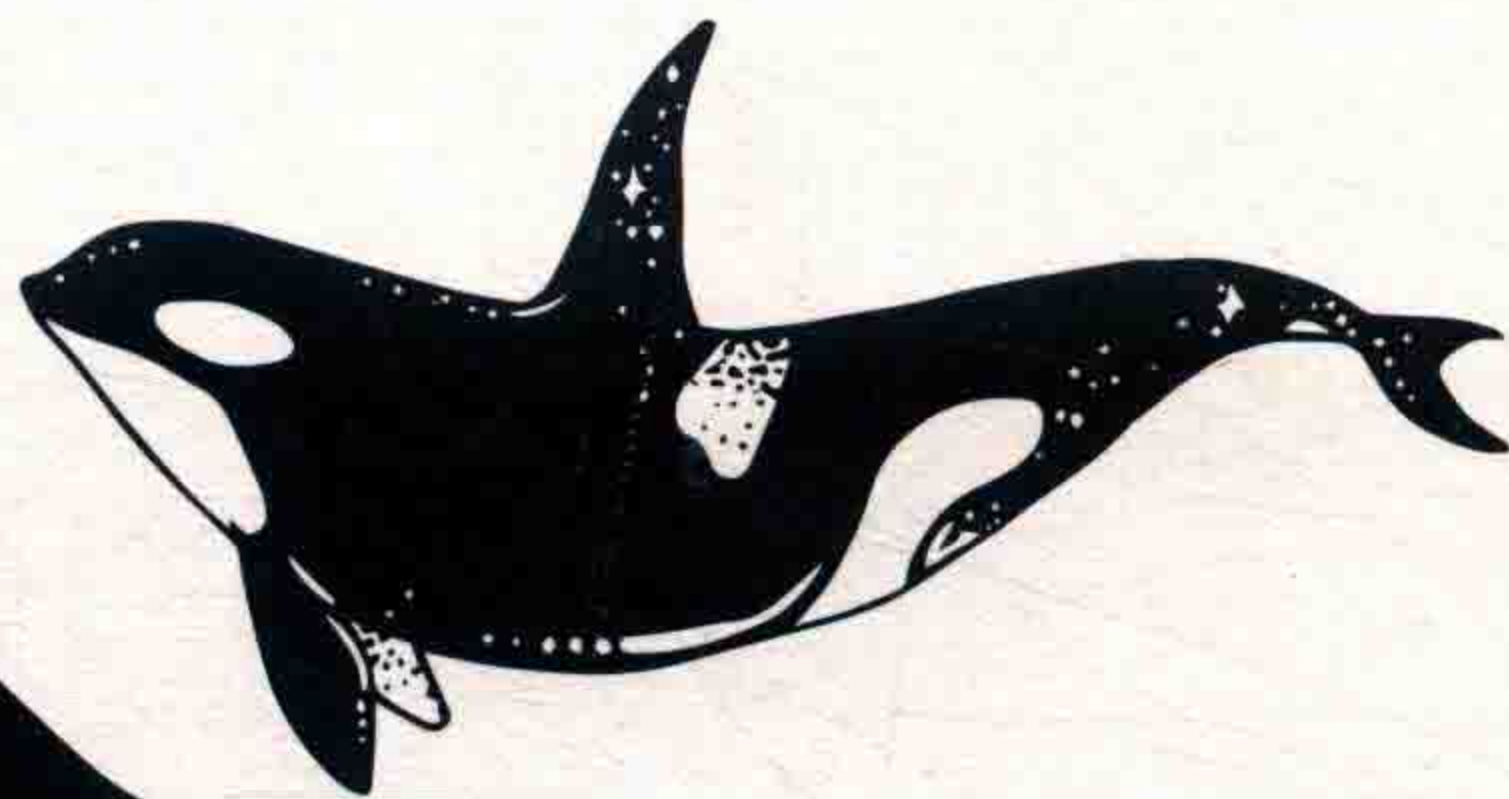
影响人一生的心理动力

沈家宏◎著

全面解析原生家庭的种种问题及其背后的成因

让原生家庭里的强迫性重复在我们的再生家庭里不再继续上演

让我们自己和下一代能够拥有一个更加完美幸福的人生



非外借

中国人民大学出版社

亲密关系与
家庭治疗系列

原生家庭

影响人一生的心理动力

沈家宏◎著



中国人民大学出版社
· 北京 ·

图书在版编目 (CIP) 数据

原生家庭：影响人一生的心理动力 / 沈家宏著. -- 北京：中国人民大学出版社，
2018.7

ISBN 978-7-300-25808-9

I . ①原… II . ①沈… III . ①家庭学 IV . ① C913.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 109312 号

原生家庭：影响人一生的心理动力

沈家宏 著

Yuansheng Jiating : Yingxiangren Yisheng de Xinli Dongli

出版发行 中国人民大学出版社

社 址 北京中关村大街 31 号

邮政编码 100080

电 话 010-62511242 (总编室)

010-62511770 (质管部)

010-82501766 (邮购部)

010-62514148 (门市部)

010-62515195 (发行公司)

010-62515275 (盗版举报)

网 址 <http://www.crup.com.cn>

<http://www.ttrnet.com> (人大教研网)

经 销 新华书店

印 刷 天津中印联印务有限公司

规 格 170mm×230mm 16 开本

版 次 2018 年 7 月第 1 版

印 张 19.5 插页 1

印 次 2018 年 8 月第 3 次印刷

字 数 280 000

定 价 75.00 元

版权所有

侵权必究

印装差错

负责调换

推荐序

与自己和解的智慧

刘丹 北京大学心理学博士，
清华大学学生心理发展指导中心副主任

雷茵霍尔德·尼布尔（Reinhold Niebuhr, 1892—1971）在1934年写下的祷告词中有一段文字是我非常喜欢的，也是很多人喜欢的：

上帝，
请赐予我平静，
去接受我无法改变的；
请给予我勇气，
去改变我能改变的；
请赐予我智慧，
分辨这两者的区别。

在心理咨询实践中，我发现，人们常常有昂扬甚至誓死的勇气一直奋力去改变配偶或者孩子的一些特点，也常常有平静甚至绝望的心态去接受自己的痼疾。但是，却没有区分二者的智慧。

有个妻子，每次遇到大事都强烈期待丈夫出头与人交涉，把事情搞定。在咨询室里，孩子不讲话时，她期待老公把孩子搞定。但是，丈夫却总是如缩头

乌龟，要么不讲话，要么百般推诿，抑或直接起身走人。我问她：“我注意到你竭力推动老公去做事情，他根本不动。似乎你的做法一直没有什么效果，可你还是一直这样很辛苦地努力着。你怎么看？”妻子低下头，说：“我没有别的办法，只能这样。”

这个妻子一直在做着两件事：第一件，努力推动丈夫改变，虽然没有效果；第二件，接受自己不改变，允许自己总是做没有效果的事情，却不停下来。

我问妻子：“假如有一位预言家能看透命运，他告诉你，你丈夫在做决定这件事上不会改变了。你会怎样？”妻子一副心有不甘的样子，沉默了一会儿，抬头看着我说：“那我可能会放弃吧。我会让他做点别的事情。”“别的什么事情呢？”我好奇地问。“他陪伴孩子还是非常有耐心的。我会让他多陪孩子学习，多出去运动吧。”当她说出这句话的时候，她的丈夫轻轻地吁了一口气，身体似乎也放松了一些。

假如我们知道什么是人生中无法改变的，那么，我们就比较容易停下想要去改变的行动，去接受命运的安排。但问题是，我们常常不知道。有时候，我们好像是知道一点，却不愿意相信和接受。比如，我们知道“江山易改，禀性难移”，却指望“放下屠刀，立地成佛”的事情发生。

虽然我们不是预言家，无法准确地预言人类的命运和自己的未来，但是我们具有学习和思考的能力。人类在了解自己的道路上，已经跋涉了几千年，人类思想和智慧的结晶可以帮助我们了解和理解关于命运的一些规律。

沈家宏医生精通精神病学和心理治疗学。他通过广泛涉猎的理论、长期的实践总结，发现了影响人成长的一些关键性环节和因素。他说：“我发现了一个人的早年经历和生长的环境对其后来成长的重要性，我沿着这个方向坚持不懈地观察、探索和研究，便逐渐积累了一些经验和发现。”这些发现，被沈家宏医生命名为“家庭动力学”。其中的核心思想就是，“一个人的早年经历会影响或决定一个人的人生状态。”这个思想与精神分析理论、沟通分析理论、依恋理论以及代际传承理论等都有相似之处。在《原生家庭》一书中，沈家宏在

开篇第1章中就简要、生动地介绍了这些对他极具启发的“各家学说”。

令我印象深刻的是，作者在本书中更着重从理论阅读和实践总结两方面介绍“个体的出生方式、喂养方式、抚养人、性别、排行、原生家庭成员状况、原生家庭成员的非正常死亡、父母的关系与婚姻状态、家庭文化与信念等因素，并讨论在个体早年这些因素如何影响其一生发展的”。这些方面与人们日常生活经验紧密相关，每个人都有切身体会，使读者阅读起来非常轻松，接受起来也很容易。

作者希望这本书可以“帮助父母认清在孩子早年的发展过程中，哪些阶段中的哪些因素会影响孩子的未来发展，从而把握好一些有益因素来促进孩子的健康发展，并控制一些不利因素来规避对孩子的伤害”；希望帮助“教师了解学龄前教育的重要性”；希望帮助“咨询师在咨询中去探索一个人早年的成长经历，探索一个人与家庭成员的联结，尤其是与父母的联结”。我相信，这本书一定具有这些意义和功能。

看过这本书后，我的另一个感悟是，这本书可以帮助读者立刻踏上“与自己和解”的旅程。当我在阅读的过程中逐渐知道，我出生的方式、我被喂养的方式、我的抚养人的特点、我的性别、我的排行、我的原生家庭成员状况、我的原生家庭成员的非正常死亡事件、我的父母的关系与婚姻状态、我的家庭文化与信念等因素，都对我有着不可磨灭的影响时，我就开始带着不一样的心情看待我的历史了。我似乎不会再像以前那么纠结于我的原生家庭的不完美，我开始怀着敬意与尊重、无奈与释然，试着去放下过往的执念，由此我感到了一丝轻松。这一刻，我比以往更确切地知道，有很多事情，无论我多么不情愿，都是我无法改变的，或者说很难改变的，我只能接受它。当我开始接受它的时候，我开始转移我的目光，寻找我可以改变的，并迈步向前。

感谢沈家宏的这本心血之作，让我开始学到更多“与自己和解的智慧”。

2018年于清华园C楼

前言

每当抬头仰望夜晚的星空，我都会情不自禁地发问：“宇宙有没有边际？有没有起点？如果宇宙有边际，那么宇宙之外是什么？如果宇宙有起点，那么宇宙之前又是什么？”虽然后来接触到了宇宙大爆炸学说，但我的这些疑惑仍然没有能够被完全解答。

后来我慢慢长大，我对自己的存在又在不停地发问：“人作为宇宙里的一个存在、一个物种、一个生命、一个动物、一个人，他存在的意义是什么？同时活着的价值又是什么？一个人如何活着才算枉度一生？”我如饥似渴地去攻读哲学家的各类著作，却依然无果，直到现在，我也始终没有找到令自己满意的答案。

后来，我又把视线转移到一个人一生的成长与发展上来。我又不禁发问：“一个人从小到大，从生到死，决定其一生成长的因素是什么？是什么决定着我们一生的人生轨迹、状态、苦乐和成败？”我选择了医学、精神病学和心理治疗学，通过医治精神障碍患者，通过会见前来进行心理咨询的不同身份和性格迥异的来访者与形形色色的家庭，在不断地为他们解决精神、心理和人生困境的过程中，我渐渐地发现了影响他们人生成长的一些关键性环节和因素。我发现了一个人的早年经历和生长的环境对其后来成长的重要性，我沿着这个方向坚持不懈地观察、探索和研究，便逐渐积累了一些经验和发现。

本书的内容是我对这个领域的思考和探索的总结，也是本人在多年的临床

咨询实践和家庭治疗培训工作中不断进行思考和沉淀的结果。我试图把这些探索形成一个比较完整的体系——“家庭动力学”，希望能够有更多志同道合的伙伴参与到这个领域的研究中来，为追求自我成长或帮助他人自我成长的人士提供一些新视角、新思路和可操作性的技巧或方法。

我认为，一个人的早年经历会影响或决定一个人的人生状态。精神分析的客体关系特别看重个体1岁之前的发展；而依恋关系则特别看重3岁之前的发展；精神分析的鼻祖西格蒙德·弗洛伊德（Sigmund Freud）特别强调6岁之前的发展。我也特别赞同我国俗语“3岁看大，7岁看老”的说法，也同样认为一个人在3岁至7岁前的早年发展是特别重要的。个体未成年之前所经历的事件，其所带来的影响远大于他成年之后所经历的事件的影响；个体所经历事件的影响与其年龄成反比，即年龄越小，其所经历事件的影响力就会越大。

我们一生通常会有两个家庭，一个是我们从出生到成年的家庭，一个是我们成年后所成立的家庭。我们把前面的家庭叫原生家庭（family of origin），把后面的家庭叫再生家庭（family of procreation），原生家庭会影响或决定再生家庭。

在本书中，我们着重研究的是个体的出生方式、喂养方式、抚养人、性别、排行、原生家庭成员状况、原生家庭成员的非正常死亡、父母的关系与婚姻状态、家庭文化与信念等因素，并讨论在个体早年这些因素如何影响其一生发展的。

除此之外，我们对上述因素的研究和探索，在育儿、教育、心理咨询等领域也会对相关工作起到积极的作用。

在育儿方面，能帮助父母认清在孩子早年的发展中的哪些因素会影响孩子的未来发展，从而把握好一些有益因素来促进孩子的健康发展，并控制一些不利因素来规避对孩子的伤害。

在教育领域，有助于教师了解学龄前教育的重要性。

在心理咨询领域，家庭动力学和一些重视当下、重视未来的心理学流派不同，它特别看重过去经历的重要性。家庭动力学和精神分析学说一样是决定论者，强调现在是过去的结果，过去是现在的原因，看重过去与现在的联结。因此，咨询师在咨询中通常会去探索一个人早年的成长经历，探索一个人与家庭成员的联结，尤其是与父母的联结。咨询师还会探索一个人目前的心理问题是与哪些早年经历或与哪些家庭因素相关。同样的道理，我们也可以根据一个人的早年成长经历，来预测他后来的成长状态或心理健康程度。

综上所述，探索家庭动力的意义是显而易见的，如果我们找到了那些影响个体人生成长的早年因素，那么作为家庭中的父母就可以通过控制这些因素为他们的孩子的未来成长服务。我们或许可以因此避免一些人生的不幸，也可以突破人生的一些限制，让我们自己、也让我们的家人尤其是孩子的生命潜能最大化，并以此获得更多的成功、快乐与幸福。

目 录

01 / 各家学说：家庭如何影响人的一生

- 童年经历影响一生的成长：精神分析理论 // 3
- 3岁看大，7岁看老：沟通分析理论 // 9
- 母婴关系对成年后的影响：依恋理论 // 17
- 有其子必有其父：代际传递理论 // 19
- 从成年回溯到童年：认知行为疗法 // 24
- 家庭系统的良知：家庭系统排列理论 // 26

02 / 我们赖以生存的家庭

- 家庭的传承与延续 // 34
- 家庭结构与关系 // 35
- 家庭与繁衍 // 37
- 家庭的核心关系：夫妻、父母与同胞 // 38
- 家庭的生命周期：从诞生、发展到解体 // 42
- 家庭系统的核心：原生家庭与再生家庭 // 47
- 家庭：社会与文化的缩影 // 49
- 家庭系统的心理特征 // 52
- 家庭系统动力对我们的影响 // 54

03 / 原生家庭对个人成长的影响

- 繁衍的动力与对父母的接纳 // 59
- 我们无法改变的事实：出生与身份 // 61
- 堕胎：一个经常被忽略的创伤 // 62
- 重男轻女：对父母与孩子的影响 // 63
- 剖腹产与焦虑 // 65
- 哺乳与信任、安全及自我价值感 // 66
- 被遗弃和寄养与自我拒绝和自我伤害 // 67
- 儿童失忆现象：忘却的童年与3岁看大 // 68
- 标签的动力影响：人生脚本与7岁看老 // 72

04 / 排行与动力：同胞序位对人一生的影响

- 排行老大、居中与老幺对性格影响 // 77
- 独生子女、兄弟俩、姐妹俩、兄妹俩与姐弟俩的排行影响 // 86
- 同胞的缺失与补位的心理影响力 // 106
- 同胞关系：陪伴我们最长的关系 // 107

05 / 在丧失中成长

- 人生里的第一次：印痕与我们回应世界的模式 // 113
- 断乳：分离与亲密关系 // 114
- 拒绝幼儿园：孩子的分离焦虑 // 114
- 心理断乳：分床与分房 // 115
- 寄养或收养：与父母断裂的动力影响 // 115
- 转学与搬家：对孩子人际关系投入的影响 // 119
- 青春期与逆反心理 // 120
- 孩子人生的重大变故：父母离异或再婚 // 122

失亲之痛：追随与陪伴 // 123

改名：告别与重建 // 129

06 / 我们为什么要结婚

与原生家庭告别：成为一个社会人 // 133

繁衍：婚姻的第一要务 // 137

男人与女人：夫妻关系中的角色定位 // 141

忠诚冲突：婚姻无法回避的主题 // 143

原生家庭：婚姻里的情感包袱 // 145

传统文化：婚姻的背景旋律 // 147

07 / 在离异单亲家庭中长大的孩子

正常化单亲家庭 // 153

处理好缺失的父母角色 // 155

让单亲家庭回归正常轨道 // 156

与前任和解是对孩子最大的呵护 // 157

不要中断单亲家庭与其他社会网络的联系 // 158

单亲母亲不能因对孩子内疚而纵容孩子 // 159

活出自我，给孩子树立一个好的榜样 // 161

08 / 再婚家庭的相处之道

复杂的再婚家庭系统 // 167

如何处理与前任的关系 // 168

再婚夫妻的相处之道 // 169

如何扮演好继父母的角色 // 172

如何与对方的孩子相处 // 175

再婚关系的平衡与处理 // 177

卸下上一段婚姻的感情包袱 // 179

再婚家庭的经营之道 // 182

09 / 原生家庭与亲子关系

父母原生家庭的影响 // 189

父母对孩子和孩子对父母的竞争 // 192

角色错位对孩子成长的影响 // 194

爱孩子最好的方式：让孩子成为他自己 // 196

家庭成员间的忠诚 // 199

10 / 父母的养育方式对孩子未来的影响

专制型父母：孩子失去做自己的权利 // 203

溺爱型父母：孩子丧失爱他人的能力 // 205

忽略型父母：孩子无法找到归属感 // 208

权威型父母：孩子最具幸福感 // 209

11 / 依恋关系对人际交往的影响

早期依恋关系的形成 // 217

依恋关系的不同类型 // 220

恋母或恋父情结 // 224

12 / 家庭秘密与隐秘

家庭秘密与隐私 // 233

隐瞒家庭秘密的后果 // 234

公开家庭秘密的结果 // 238

13 / 人生问题：从原生家庭溯源

- 自我伤害与自我拒绝 // 245
- 生理疾病：满足心理的需要 // 246
- 拒绝传承和与父母的联结 // 247
- 性心理问题背后的家庭因素 // 247
- 原生家庭对异常人格形成的影响 // 250
- 焦虑 // 255
- 成瘾背后的家庭动力 // 265
- 父母婚姻对孩子婚姻观的影响 // 269
- 孩子的行为表现是其适应父母或家庭环境的结果 // 271

14 / 中国传统文化对家庭的影响

- 中国式家庭文化的三大支柱 // 279
- 根深蒂固的家庭观念 // 281
- 人生伦理的起点：孝文化 // 282
- 养儿防老的悖论 // 283
- 重男轻女的影响 // 286
- 等级观念下的家庭关系 // 289

01

各家学说

家庭如何影响人的一生

一些心理学流派的研究表明，一个人的早年经历对其后来成长有非常重要甚至决定性的作用。

- 经典精神分析理论认为，一个人的人格结构在6岁之前就已经基本完成。
- 沟通分析理论认为，一个人在6岁之前的经历会成为他后来人生的剧本，也就是说，一个人6岁之后的人生，都是在上演6岁之前的故事。
- 依恋理论认为，一个人在3岁之前和父母所建立起来的依恋关系模式会影响他后来人生的关系模式。
- 客体关系理论认为，一个人在1岁之前和母亲所建立的母婴关系对他后来的人生有非常重要的影响。

我们看到，这些心理学流派都主张一个人早年经历的重要性。这些早年经历都可能会演变成他未来人生成长的心理动力。

童年经历影响一生的成长：精神分析理论

经典精神分析理论

精神分析的创始人西格蒙德·弗洛伊德是较早探索家庭动力对一个人的影响的先驱之一。他特别强调童年经历对一个人后来成长的影响。

弗洛伊德的精神分析学说主要研究潜意识对一个人的影响，他特别强调一个人的“性”发展与“性”满足。并认为，一个人的心理出现问题，多是“性”的发展在早年遇到了障碍。这个障碍会潜伏在一个人的潜意识里，当他后来在成长的道路上遇到压力大的事件而无法应对时，这些被压抑在潜意识里的性创伤或性需求就会以症状的方式出现，从而影响他的健康和生活。