



难道一切都是我的错吗？

重构你的家庭亲密关系

李松蔚 著

中国华侨出版社

难道一切都是我的错吗？

李松蔚 著

重构你的家庭亲密关系



中国华侨出版社
北京

图书在版编目 (CIP) 数据

难道一切都是我的错吗? : 重构你的家庭亲密关系 /
李松蔚著. —北京: 中国华侨出版社, 2017. 10
ISBN 978-7-5113-7254-3

I. ①难… II. ①李… III. ①心理学—通俗读物
IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2017) 第299778号

难道一切都是我的错吗? : 重构你的家庭亲密关系

著 者: 李松蔚
出 版 人: 刘凤珍
责任编辑: 付改兰
经 销: 新华书店
开 本: 880mm×1270mm 1/16 印张: 15 字数: 160千字
印 刷: 三河市文通印刷包装有限公司
版 次: 2018年7月第1版 2018年7月第1次印刷
书 号: ISBN 978-7-5113-7254-3
定 价: 49.80元

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里26号通成大厦3层 邮编: 100028
法律顾问: 陈鹰律师事务所
发 行 部: (010) 82068999 传 真: (010) 82069000
网 址: www.oveaschin.com
E-mail: oveaschin@sina.com

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容
版权所有, 侵权必究

如果发现印装质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010-82069336



目 录

CONTENTS

1

认知误区：

你是否自己主动选择了不幸

我不应该被如此对待 _003

某种意义上，越能展现出不幸的人，就越有力量。

“我是抑郁症，你帮不了我” _009

我们用标签给自己制造了一个怪圈。

那些道理很好，但我只是在吐槽 _016

“心理学的理论总给人一种站着说话不腰疼的感觉……”

“不是你的错，你干吗还不走出来呢！” _024

想一想自己能做什么，未必真的能做到什么，但这种态度会让世界变得稍微好一点儿。

你不面对它，不等于它不存在 _032

通过黑色的想象，我们改变的是一个人在现实中的心态。

痛苦是无法掌控的 _037

我们常常不愿意接受这个真相。

我管不住孩子玩游戏，所以游戏公司该替我管 _043

不要指望每一样有趣的东西，都能自觉地给自己增加一个“防沉迷系统”。

2

关系视角：

人的烦恼皆源于人际关系

分清你和我，不等于不管你死活 _053

课题分离跟“不顾别人感受，我行我素”完全是两种活法。

“怎么可以有这种人？” _062

你有你的期待，而别人有别人的行事逻辑。

如何正确安慰一个倒苦水的人 _069

我们听着，赞同、安慰，但是绝不把它看成是对我们的召唤。

你的好心指点有时会适得其反 _076

创造一个纯粹留给对方的空间，在这个空间里他是自由的，只有真实的反馈需要面对，而没有谁规定他必须“怎么做”。

不评价的交流方式是怎样的 _081

通过不带有评价的交流，我们在做一件事：描述经验本身。

人自私一点儿，未必对别人没有贡献 _087

你发现他自私的一面，也许反而更好。

3

亲密困境：**你是否缺乏获得幸福的勇气**

“凭什么每次让步的人都是我？” _097

对亲密的依赖和恐惧让我们彼此靠拢、彼此伤害，又彼此珍惜。

回一次家受到一万点伤害？ _101

每个人都局限于自己的立场当中。

别人说的，可能是真的，也可能是在哄你 _110

我对别人的感知，由我做主。

有时候，“不靠谱”的父母也很重要 _118

我们用怎样的态度来面对错误，是付之一笑还是事事计较，也许会传递出不同的力量。

放轻松，不过是在孩子面前吵个架而已 _124

一旦我们吵架了，破碎的也是我们的自恋感。

为了孩子，好好离婚 _132

孩子的成长，永远离不开两个人的共同参与。

4

育儿观察：**请把孩子当作与自己一样的人**

孩子的需要，并不是世界上唯一的需要 _143

有了孩子，我还是我自己，我一直都是我自己。

一个孩子的“网络成瘾” _151

想办法也没有用，反正孩子也不会听。

成人的规则与儿童的江湖 _155

小朋友的人际关系根本是一个野蛮生长的无序世界。

育儿文章说得很对，但你最好不要看 _161

学会对“改变”这件事心怀敬畏，尊重生活中那些“错误”。

未来社会，孩子最需要的心理品质是什么？ _165

跟你无法控制的世界相处。

孩子的问题越来越严重，恰恰是因为你的重视 _176

“悖论干预”是一种极高明的干预手段。

就算看不惯别人家的育儿方式，也可以允许它先存在着 _184

彼此不同，但谁也不比谁更优越。

5

家庭系统：

家庭当中发生的每一件事都是合谋

确定的一代和不确定的一代 _195

我不需要抱着“唯一正确”的生活方式来应对生活本身。

我们真的可以挣脱原生家庭吗？ _200

“代际传递”，我们可能意识不到我们身上有多少东西来自父母。

我们能帮孩子制造“主动性”吗？ _206

孩子主动做什么，只能听从孩子本身。大人唯一能管好的只有自己。

我压根儿就不信“丧偶式育儿”那一套 _216

如何让家庭重新“发现”父亲的存在？

孩子有分离焦虑，大人也有分离焦虑 _224

焦虑背后，都隐藏着一种失落。

1



**认知误区：
你是否自己主动选择了不幸**



我不应该被如此对待

某种意义上，越能展现出不幸的人，就越有力量。

关于霸凌事件的讨论，最让人欣慰的一点，就是很多曾经有过类似遭遇的人站出来发声。有的人说，我活了几十年，从来不敢把这件事告诉别人。直到今天，才觉得可以说出来了。这是他们的成长，也反映了风气的进步。

一个没有纷争伤害的社会，当然是理想世界。但是，如果不可避免地还是会被伤害，而受害者不需要过了几十年才敢讲出来，而是在事件发生当时，就知道自己受委屈了，立刻找人求助，向人倾吐，这也是一种进步。

最起码，受害者知道“我不应该被如此对待”。

这是最近想到的一个角度。

由于职业的原因，我常年打交道的都是各种不如意的人。他们的生活充满了各种的烦恼与不幸。从一个角度来看，这些人相信自己是低人一等的“弱者”。但是换一个角度，一个人把自己的不幸讲出来，多少也证明了他的底气和信心。能看见自己的“不幸”，意味着他们对生活是充满更高期望的。

我总是问他们：“你们是怎么想到来做心理咨询的呢？”

他们的回答五花八门，但核心都包含了一个意思，就是他们意识到，这不是他们想要的生活，他们不能再这样下去了。不光是意识到这一点，有的人说，他们已经忍受了许多年，但几乎没有改变的念头，是因为他们并不相信那是可以改变的——他们带着痛苦来求助，说明他们终于攒足了挑战痛苦的勇气。

看到这一点，会让人在同情之余感到振奋。我再问他们：“是什么让你在最近有了这种勇气呢？”他们会告诉我，他们终于开始相信，一切可以变得更好。某一些事情让他们获得了力量，他们开始允许自己设想更好的可能性。

二

在农村，我曾经为一些处于底层的人提供过福利性质的咨询服务。但这些人反而坐立不安，找不到想谈的主题。某种意义上，真正不幸的人感知不到自己是“不幸”的。生活不就该是这样吗，有什么可抱怨的呢——抱怨，说明他清楚更好的生活是什么样。我认识一个山西人，他说：“在我家，空气乌黑乌黑的，我们从来也不觉得有什么。这几年，才知道原来那就是雾霾啊！”

面对苦难，承认苦难，是走出苦难的第一步。

孩子被打了，是一个悲剧。被打了之后能够向父母哭诉，是不幸中的万幸。凭这一点，说明孩子心中清楚自己不应该受气，而且相信父母可以为自己撑腰。有的父母一听说孩子被欺负，第一反应就是：“你怎么这么懦弱？给我打回去！”久而久之，孩子不会再向他们求助。有的父母说：“哭个屁，哭能解决问题吗？”孩子就不会再哭。能让孩子哭出来，是父母送给孩子的礼物。

某种意义上，越能展现出不幸的人，就越有力量。

哭诉的声音，听起来很弱势，人人都心疼。但弱不是绝对的。老子就提出过，柔弱胜刚强。一旦呈现出弱势，天平就开始倾斜。公众听到哭声，知道世间有了不平；父母听到哭声，心疼孩子受到了委屈，要求施害者付出代价。要求得不到满足，于是掀起舆论风暴，反而吓得打人的孩子一时不敢出门。

这是以弱胜强的例子。在这种情况下，弱是另一种“强”。

三

逢人就抱怨自己被欺负的人，我们常常不易觉察其强势的一面。有的老太太到处说，在家被儿媳妇欺负，“你看，被她气出了一身病”。外人都同情地叹息，帮着一起讨伐儿媳。殊不知就在这一刻，强弱之势已经逆转。

在做家庭治疗的时候，有时会听到老人的抱怨。每天含辛茹苦、任劳任怨，儿子、媳妇还不领情。我对老人说：“这对您真是太不公平了。”

“算了，”老人擦着眼泪，“说了也没什么用。”

她的儿子、媳妇闷闷地坐在旁边，尤其是媳妇，脸色铁青。

“也许您会想，以后不要对他们这么好了。”

“那倒不会，不管儿女孝不孝顺，我毕竟是他们的母亲。”老人叹气。

“您设想一下，如果您不对他们这么好，会怎么样？”

“那他们就等着吧，下班回家都吃不上一口热的。”

儿子、媳妇想说话，被我阻止了。

“所以您有办法让他们尝到苦果。那您呢？”

“我？”老人说，“我轻松得很。大不了回老家，还不用这么累。”

儿媳妇几乎忍无可忍了，我知道她想抱怨的是什麼。我对老人

说：“所以您是有办法让自己不受伤害的，但是您选择了更伟大的一种方式。”

“是这样。”老人的腰板挺直了几分。

她以为自己是一个受害者，直到她意识到，满把的权利都在自己手里。

四

小孩子也是一样。

他们常常抱怨大人对自己不好，但是抱怨本身就是他们有力量的证明。

我女儿就常常感到委屈：“每天睡觉，都要被你吼！”

她半夜还在床上蹦来蹦去，我忍无可忍的时候，就会动用父亲的权威。

我问她：“你知道为什么每天爸爸都会吼吗？”

“为什么？”

“因为爸爸吼了，你也不听啊。”

她吐了吐舌头，笑了：“那倒是。”

江湖规律，从来都没有绝对的弱和强。弱势一方，往往隐含另一面的强势。只要他能抱怨自己的委屈，就说明他相信人世间还可以更美

好，自己有权抗争。今天你打败了我，明天我就以另一种方式找回场子。孩子间的冲突多数属于这种，你打了我，我去告诉老师，求助家长。这种冲突是正常的冲突，虽然也会伤人，但不足以称为“霸凌”。真正被霸凌的孩子，已经相信被损害是常态。不哭，也不怨，默默地把它作为生命的底色承接下来。这才是更大的麻烦。

想明白这一点之后，再听到哭声，就会多一层感受。虽然也同情对方遭遇的不幸，但总算知道这个人对自己的处境并没有彻底绝望。

我有时很羡慕那些能哭出来的人。允许自己感到伤心，未尝不是一种福气。人在受到突如其来的伤害时，伤口是没有感觉的，等开始感觉到疼了，说明已经从最痛的时刻缓过来了。然后才能伤心，才能哭，才能找人求助。

哭是一种奇妙的本领，它代表对痛苦的正面认识。既有对美好事物的缅怀，也隐含着对未来的期待。一个人在痛哭的时候，他在用自己的方式争取一次喘息，固然痛苦，但他消化完痛苦的味道，就可以继续上路——有时候旁人会无谓地卷入。一听到哭的声音，就难以自拔，感到苦难深重，恨不能立刻施以援手。殊不知我们的这种冲动，本身就证明了哭声是有力的资源。

▷ “我是抑郁症，你帮不了我”

我们用标签给自己制造了一个怪圈。

一个来访者给我讲她的故事。

她来自农村，小时候家里很穷，是那种饭都吃不饱的穷。她是家里的老大，为了照顾弟弟妹妹，小小年纪就辍学了，去打工挣钱，补贴家用。

家里的经济有所好转，是她十七八岁以后的事。也是从那时候开始，她染上了一种怪病，每天都恹恹的，跟谁都不想说话，工作也不想做，连饭也不想吃，常常会莫名其妙地流泪。这样的状况持续了好多年，她一直不知道自己怎么了。直到她结婚以后，住进婆婆家，婆婆听说了她的情况，告诉她：这一定是营养不良导致的。