

大河大图文传播 策划

你为什么 会这样

幼时家庭环境与你的一生

李丹虹◎著



 河南大学出版社
HENAN UNIVERSITY PRESS

大河大图文传播 策划

你为什么 会这样

幼时家庭环境与你的一生

李丹虹◎著



河南大学出版社
HENAN UNIVERSITY PRESS

图书在版编目(CIP)数据

你为什么会这样 / 李丹虹著. -开封: 河南大学出版社, 2007.8

ISBN 978-7-81091-582-3

I. 你… II. 李… III. 心理学分析 IV. B84

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第029560号

出 版 人: 马小泉

总 监 制: 杨长春

策 划: 杨长春 张立新

责任编辑: 吴万夫

责任校对: 侯金云

装帧设计: 李庆琦 秦 奔

策划:  **河南大河大图文化传播有限公司**

地址: 郑州市农业东路 28 号河南日报报业大厦 (450008)

电话: 0371-65388111 传真: 0371-65388229

发行热线: 0371-65388222 65388227

出版:  **河南大学出版社**
HENAN UNIVERSITY PRESS

地址: 开封市明伦街 85 号

邮编: 475001

经销: 全国新华书店

印刷: 河南日报社彩印厂

字数: 170 千字

开本: 850mm×1168mm 1/24

印张: 10.75

版次: 2007 年 9 月第 1 版

印次: 2007 年 9 月第 1 次印刷

定价: 29.80 元

ISBN 978-7-81091-582-3

本书如有印装质量问题, 请与河南大河大图文化传播有限公司发行部联系调换。

她要帮你摆脱烦恼（代序）

杨长春

当李丹虹女士第一次通过越洋电话同我谈到本书选题的时候，我的心中立即产生一种莫名的兴奋。那是一个周末的晚上，那天白天碰巧我刚刚逛了几家大大小小的书店。在书店里，除了出于个人的阅读兴趣淘金寻宝外，我又一次对几类热销的图书进行了翻阅与浏览。其中有一类图书，应当说一段时间以来一直没有降温的，便是对人生现状与未来的“八卦”式讲解。这种讲解与分析，因为不了解其中门道的深浅，我是不好说长道短的。但是，当我在其他场合见到一些或者戴着墨镜或者摆着地摊儿的“半仙儿”作着滔滔不绝的类似讲述时，我以及更多的人则往往对他们投去怀疑的目光。我总以为，对人生的这种探索，无论披上多么堂皇的外衣，无论加上多么醒目的装潢，总不是一条探讨和解决实际问题的“正路”，沿着这条路走下去，能把人们带向何方，从科学的角度来看，实在是一个未知数。当然，也许这种解说同科学探索本来就是两条路子，但是，令人不解的是，虽然很多人明白这个道理，尤其是在同港澳地区的交流增多之后，许多“半仙儿”竟越发热闹地在许多场合“设坛讲经”。在这种背景下，我以为，李丹虹

你为什么会有这样

幼时家庭环境与你的一生

这部书稿试图从现代心理学的角度解释人生，考察过去从而解释一个人的现在，立足现在进而解释一个人的未来，怀抱着科学的精神，秉持着科学的方法，无论她在探索的道路上走出多远，我以为，都十分具有意义，都是一条“正路”，这类图书无论在目前书市还是在读者案头，数量都远远不够，都是在虚位以待。

我感到兴奋还有一个原因，就是从中国社会的发展阶段来看，这本图书所探讨的内容，正在成为生活中人们切实体会到的现实问题，肯定会越来越受到人们的重视。一个阶段有一个阶段的社会主题，一个阶段也有一个阶段突出的社会问题，很长一个阶段，中国人最关心的是自身的生存，在能否活着尚且是一个社会问题的时候，谈怎样活着和活得怎样未免有些奢侈和不合时宜。经济上同发达国家看齐，这是一个难以超越的阶段，在衣食住行等一系列问题解决之后，我们会面临一系列新的烦恼，现在同很多人交谈，种种烦恼并不是因为难以生存而是来自对自身的怀疑和焦虑，许多公开的资料显示，这种焦虑不仅影响到人们的生活质量，甚至还使一些人走向绝路。这问题在国外已经暴露多年。适应社会需求，也是作为一种应对和缓冲，心理医生之类在欧美等西方发达国家早已成为一个被人们广为接受的概念和群体。他们往往就是作为你的朋友出现，从心理学的角度分析和解决你的心理问题，使你了解自己，认识自己，明白自己的现状，使你的生命更加充实，更加阳光。当种种心理问题在国内也越来越成为一个话题时，贴近生活的心理分析在国内肯定也会成为一种十分普遍的行为，虽然现在人们对心理医生之类概念还有一些曲解，虽然现在人们

因为往往将这些概念狭隘地同病人相连而退避三舍或缄口不言。可以预测，以心理分析的方式解决现代人的心理问题，这个时期的来临正为期不远，作为一种探索，本书传达的正是一种先声。

在同作者谈这本书稿时，我还想到一个细节，是2006年国务院总理温家宝在国学大师季羨林95岁寿辰时二人的一段对话。据报道，当时两人在饶有兴致地探讨“和谐”话题时，智者季羨林向政府总理建言：“有个问题我考虑很久，我们讲和谐，不仅要人与人和谐，人与自然和谐，还要人内心和谐。”季羨林先生在提到和谐社会时特别补充“人内心和谐”的内容，自有他的一番深意，这是他观察很久、“考虑很久”，觉得必须要提出的问题，这种补充立即引起温家宝总理的重视，两人当场就“人内心和谐”的问题进行了详细探讨，后来在许多场合，温家宝总理在解释和谐社会的内容时，都谈到季羨林先生说到的“人内心和谐”。很明显，从智者到总理，从学者到官员，大家都认识到，个人内心和谐的建设十分重要。怎样促使人们内心和谐，像这本书一样，从心理学的途径走进人的内心，分析、解释、开导，无疑是一种有益的探索。

本书作者李丹虹，一段时间也曾受种种心理问题的困扰，到美国后，一边同心理医生相处，一边又进入专业领域，一心一意到大学攻读起心理学硕士。西方心理学有一派重要的理论体系，认为一个人的人格形成，基本上是在童年甚至具体到7岁以前就完成了，所以童年遭遇可以影响人的一生。作者曾经谈到，她在同心理医生一起分析自己的种种心理因素时，也常常结合自己的童年生活分析其对自己性格、处世方式等的

你为什么会有这样

幼时家庭环境与你的一生

影响。所以在写这部书稿时，她一方面根据心理学的专业理论，一方面根据自己的切身体会，从人的童年家庭环境开始，再具体到家长诸如酗酒等不良习惯对孩子的影响，分析一个人成年后的心理状态和行为方式。这是一种既有理论支持又有真实体会的尝试，李丹虹说，她就是想通过这种探索，帮助一些人摆脱苦恼。

这是一个善良的期望，这也是一个学者最可贵的出发点。祝愿她期望成真，祝愿她在这条路上越走越远。

2007年7月

目录

1 她要帮你摆脱烦恼（代序） 杨长春

1 引言

15 你的幼年生活

- 17 你的家庭生活
 - 26 你的学校生活
 - 31 你和你的朋友
 - 33 你得到的双重信息
-

39 你的成年生活

- 41 你对自己的行为是否正常没有把握
- 43 你很难做到有始有终
- 44 你撒谎，隐瞒那些不必要隐瞒的事实
- 49 你对自己苛刻不留余地
- 52 你无法放松自己享受快乐，对事情过分地认真
- 53 你无法敞开胸怀全身心投入爱情
- 58 你对无法控制的事反应强烈
- 59 你常常刻意寻找他人对你的肯定和评价

你为什么会这样

幼时家庭环境与你的一生

- 61 你在社交场合感到孤独紧张
 - 64 你过分负责或完全不负责任
 - 65 你行为消极
 - 67 你草率行事，又用更多的精力处理后果
-

72 用新方法纠正旧习惯

- 72 当你对自己的言行是否正常没有概念时
 - 77 当你很难做到有始有终时
 - 81 当你撒谎，又隐瞒不必要隐瞒的事实时
 - 84 当你对自己苛刻不留余地时
 - 87 当你无法放松自己享受快乐时
 - 89 当你把事情过分认真时
 - 91 当你无法敞开胸怀全身心投入爱情时
 - 100 当你无法控制的事反应强烈时
 - 102 当你常常寻找他人对你的肯定和评价时
 - 106 当你在社交场合中感到孤独紧张时
 - 109 当你过分负责或完全不负责任时
 - 115 当你行为消极时
 - 123 当你草率行事，又用更多的精力处理后果时
-

130 你的孩子又该如何生活

- 130 家庭的运作
- 133 用积极的眼光看世界——信任
- 134 小时候的基本需要
- 135 什么是适当的教育
- 138 对孩子生活的十点建议

148 你可以进行自我治愈

- 148 熊的故事
- 150 如何恢复你的心理健康
- 150 精神教育的父母和内心灵魂的孩童

152 自我治愈之一

- 152 我们的历史无法改变

158 自我治愈之二

- 158 坚信我们可以从历史的伤害中恢复健康
- 158 我们没有被遗弃

162 自我治愈之三

- 162 要放弃就不能心存恐惧
- 163 由历史带来的个人独断

168 自我治愈之四

- 168 正确地评价童年生活，接受自己的成长历史
- 170 完美的面具和无助的面具
- 172 痊愈是建立在自我尊重上的
- 175 历史带给我们的优点和长处
- 176 给自己的能力列出清单
- 178 不为自己挣扎和奋斗的历程感到耻辱

180 自我治愈之五

- 180 把爱带进我们的心灵

你为什么会这样

幼时家庭环境与你的一生

181 拥有爱情

184 和他人分享你的历史是走出羞愧之路的第一步

186 相信你的感觉

188 自我治愈之六

188 放弃对自己完美的苛求

192 生活并不仅仅是黑或是白

194 改变的代价

197 自我治愈之七

197 学会接受自己的独特，学会与他人建立联系

201 我们的真正价值

203 自我治愈之八

203 伪君子的故事

204 学会原谅他人的同时也应原谅自己

206 不带负疚感地负责

207 爱存在于每个家庭

209 自我治愈之九

210 从事健康的自我教育

211 重新发展管理自己生活的能力

212 无条件地爱自己——自我接受

215 自我治愈之十

215 坏事变好，好事变坏

217 停留在被困就等于停留在危机中

219 允许自己犯错误

220 接受我们的父母

222 轻松地去面对世界

224 认出自己的需要

228 心理测验题及其说明

241 跋 李丹虹

引言

幼时家庭环境对我们现在的生活到底留下了什么样的影响？我们对生活的态度、对爱情和工作的看法以及个性的形成是否都与幼时所处的家庭环境有着紧密的联系？美国G杂志曾经做过一个有趣的调查，调查仅限于几个家庭和数代人的经历，但它所要证明的问题却值得我们进一步思考。该调查从1850年开始，调查的对象是几个截然不同的家庭，它包括了近八代人，一百多年的漫长路程。例如，界森家，早期的家庭成员曾出现过抢劫或偷盗，追查其历代至今，数代人曾出现过不同的犯罪记录，偷盗或抢劫犯罪现象在界森家的后代中频繁出现。史密斯家，早期曾有学者出现，后代中有博士、研究员、发明创造型的人物被载入美国史册，家族中从事与科学技术相关职业的人很多。史密斯家的后代不仅没有犯罪记录，更惊人的是，他们中很多人都曾获得国家的发明创造奖，或拥有自己的发明专利工厂。班陆家，曾在历史上出现过政治家，他们的后代跻身于政治领域，担任过市、州的议员，从事政治领域的

你为什么会有这样

幼时家庭环境与你的一生

人数多过普通的家庭。该调查进一步表明，一个人的成长是与其生长环境——家庭，截然分不开的，生长环境对一个人在成人后的行为，和其对生活的认识有着非常重大的影响。比如，在一个暴力家庭中，父母经常性地打骂孩子，孩子长大后自然也会去打骂自己的后代。而经常遭受父母打骂的人，不是懦弱地忍受周围强加于他的不公平的一切，就是和父母一样，也成为暴力的实施者。如果父母有一方或双方酗酒，子女就会轻而易举地加入酗酒的行列，或是和酗酒的人结婚，构成另一个酗酒家庭，再使自己的孩子重新经历自己儿时的一切。

众所周知，家庭环境在儿童的成长过程中，对其个人的健康发展、家庭生活的和谐，对其在工作中的成功都起着决定性的作用。西方国家的研究表明，家庭环境对一个人个性的形成有着非常重要的影响。家庭是我们整个社会系统的细胞，是组成我们大社会中的一个个小社会。“它有其各自组建的规则和定义，有其构成的要素和其行为的规章制度。”其中最重要的家庭规则——如何判定一个人的存在价值，包含了家长对作为人的定义的基本信念和认识，在此认识的基础上，确定如何培养和教育后代。父母的教育，为孩子提供了一个最基本的、奠定其今后要成为什么样的人的成长模式，这个模式对孩子本质的构成起着决定性的作用。父母对人生的积极态度，对人的价值的正确认识，能够使孩子具备充分相信自己的信念，使他们在成长过程中逐渐形成和拥有自信的核心框架。而拥有自信是一个人最重要的、不可或缺的品质，更是一个人成功与否的关键。

孩子是世界文化能够代代流传的最有价值的宝贵资源。世

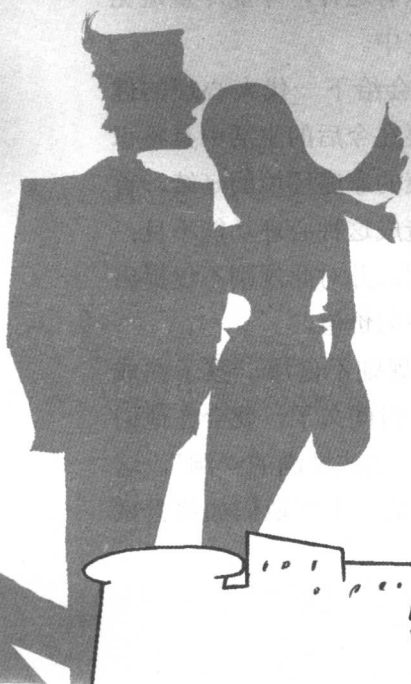


孩子

是我们的文化能够代代流传的
有价值的资源，

世界的未来是依靠他们
对自己坚定的信念、对今后的构想
建立起来的。

他们对世界未来的选择
也是建立在他们对自己
能否作为一个人，一个真正的人
来接受和认识上。



你为什么是这样

幼时家庭环境与你的一生

界的未来是依靠他们对自己的坚定信念、对今后社会的积极构建建立起来的。他们对未来的选择和设想，也同样建立在能否正确地做出自我评价，坚定自己作为一个人的价值的认识上。

一旦家庭环境出现危机，正常的生活方式就会改变，父母对孩子的教育规则也会相应地出现问题。这种家庭规则的变化，不仅危害当代人，更严重的是，它还会代代相传。如果我们忽视了对不健康的家庭规则的认识和了解，就会使这样的病态家庭不断地延伸，从而影响多代人的成长。可以说，这种家庭环境的危害是循环往复和永久性的。

每个人都希望自己的孩子有一个正常的、健康的生活环境，使他们不但在精神上具备坚定的自信和顽强的意志，并且在困难和挫折中永不灰心气馁。要使希望成为现实，只有努力找出我们那旧时曾经习惯了的成长环境，并从中找出不利于今后孩子的成长因素加以纠正和改进。只有这样，才能尽量避免那些不健康的心态和行为反复于后代之中。

家庭环境的危机和不稳定，一定会给下一代人心理的健康成长带来非常多的问题。如果你想要在今后的生活中具备识别能力，找出有效的方法来避免不健康的家庭环境的延续，首先就应明白什么样的家庭环境使儿童造成这种心理功能不良；其次，努力打破这种不健康的家庭规则，并对此规则不仅提出质问，更要用新的眼光重新审视其存在的价值。

我们可以看到，如果家庭的教育规则不健康，孩子在成长中的需要就会经常性地得不到满足，时间久了，就会在他们的童年不可避免地留下一个无法弥补、无法填满的“洞”，这个“洞”被称为灵魂的“黑洞”。长大后，不管他们如何尝试

着去填补这个“黑洞”，无论多努力都无济于事。那灵魂的“黑洞”不仅不会自然消失，还会变成永恒的、缺陷了的童年存留在心中。当这些儿童长大成人后，要弥补那童年的“黑洞”，弥补在童年时代父母也许可以轻易满足的需要已变得不可能了。那是因为他们无法再坐在母亲的腿上享受她的关爱，向她撒娇般地感受她的温暖；或再要父亲带着去游乐场游玩，吵着要他在临睡前讲故事来换回那童年的无忧无虑；更不可能把自己的孩子和爱人当成父母来弥补那童年的遗憾。总之，长大成人后就无法再回到童年，而那灵魂的“黑洞”却一直存在于他们已经成为成人的心里。美国的心理学家将这种童年的空虚比做杯子底部的“漏洞”，无论拥有它的人是如何努力，无论如何尝试着要把“杯子”装满，“水”还是会从那“漏洞”中流走，而那灵魂的“杯子”似乎永远都是空空的，无法充实和丰满，正如那童年的渴望，无法得到真正的满足一样。

成人孩子——是美国心理学家经常引用的名词，它代表了一群在不健康家庭中长大成人，拥有成人的外表，并用成人的语言来表达思想和进行交流，却在心理上停留在儿童时代的人。当一个人生活在不健康的家庭中，其童年的需要，特别是精神方面的需要无法从父母那里得到满足，时间久了，无法满足的需要日积月累，慢慢地使他们丧失了享受其童年的快乐和无忧无虑，令其在心理上永远停留在童年，无法走向成熟。这些人的主要特点是：自信心低，看待问题消极，还经常会把自己推进“死胡同”，左右为难，似乎在世界上根本找不到其他的选择，并因此失去了对未来生活的希望和憧憬。他们做事急躁，没有耐心，通常急于解决眼前的问题而忽视了长久的方向。