



发现未知的自己

拥抱内心受伤的小孩

隋岩（知名心理作家）◎ 著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE



发现未知的自己 拥抱内心受伤的小孩

隋岩◎著

中国法制出版社
CHINA LEGAL PUBLISHING HOUSE

图书在版编目 (CIP) 数据

发现未知的自己：拥抱内心受伤的小孩 / 隋岩著. —北京：中国法制出版社，2016.9

ISBN 978-7-5093-7781-9

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

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 206688 号

策划编辑 / 责任编辑：陈晓冉 (chenxiaoran2003@126.com)

封面设计：汪要军

发现未知的自己：拥抱内心受伤的小孩

FAXIAN WEIZHI DE ZIJI : YONGBAO NEIXIN SHOUSHANG DE XIAOHAI

著者 / 隋岩

经销 / 新华书店

印刷 / 三河市紫恒印装有限公司

开本 / 880 毫米 × 1230 毫米 32 开

版次 / 2016 年 10 月第 1 版

印张 / 9 字数 / 206 千

2016 年 10 月第 1 次印刷

中国法制出版社出版

书号 ISBN 978-7-5093-7781-9

定价：36.00 元

北京西单横二条 2 号 邮政编码 100031

网址：<http://www.zgfzs.com>

市场营销部电话：010-66033393

(如有印装质量问题，请与本社编务印务管理部联系调换。电话：010-66032926)

值班电话：010-66026508

传真：010-66031119

编辑部电话：010-66054911

邮购部电话：010-66033288

年幼时，大多数人都有这样的经历：期待了许久的一份礼物，爸爸始终不肯买回来；妈妈答应的事，从来都是不了了之，没有一次信守诺言。在大人看来，这不过是琐碎生活中的一件小事，对孩子来说，这却可能是影响人生的大事。至于引起强烈情绪波动的生活事件，如家庭破碎、亲人去世、频繁搬家、身心虐待等，对孩子的影响更是终生的。

年幼的我们，如果心理上没有得到满足和安慰，无法从父母那里获得足够的爱和关注，内心就会藏下一个没有长大的孩子——内在小孩。内在小孩具有孩子般的敏感度、好奇心和想象力，他没有随着我们身体的长大而发生改变或消失。等我们长大了，内在小孩会在我们遇到挫折、心灵受苦、丧失勇气时出现，拖着我们沉浸在心灵的苦海之中，做出对人生幸福不利的事情。

长大之后，身在“江湖”的我们被大环境裹挟

着，从富有生命活力的个体变成一个个麻木不仁的机械生物，人最初的信任、自由和柔软的内心被遮蔽起来。你看行走中的张张面孔，只能看到广告标示、交通指示灯和僵硬的天际线，他们看不到别人，也看不到自己。

如果你想要挣脱内心小孩的枷锁，不再受命运捉弄，从向他人索取爱、不敢爱、拒绝爱变成一个能够爱人、关怀爱、肯定爱的人，这本书正是你需要的。本书吸收了大量的个案经验，从父子、母子、夫妻关系等方面分析家庭系统对一个人的重大影响。从原生家庭到次生家庭，家庭成员之间有着强烈的精神纽带，牵连着彼此的情绪情感，与此同时，也有一些难以根治的难题，困扰着家庭的一代人、两代人、三代人。

看完本书，你可能觉得 90% 的说法都是对的。但人生终究要自己过，路要靠自己走。无数案例证明，产生改变自己的冲动容易，做出改变的行动困难，至于完全跳出命运循环，找到喜悦的、信任的、富有创造力和生命力的自己，恐怕还要靠天分和上天的恩惠。

禅师在修行时，不会把修行局限在蒲团上的几个小时。坐在蒲团上，闭上双眼，感觉自己的呼吸，或许是发现自我，培养宁静内在的不错方式，但是静心还有更广阔的解释。拥抱内在小孩也是如此，它不是一蹴而就的心理治疗，而是一种生命

状态、一种生活方式。当我们将发现自我、拥抱自我当作一种生活方式，不再刻意地改变什么或得到什么，内在小孩就得到了足够的关照。

发现未知的自己，拥抱内在的小孩，这些都是过程，而不是目的。如同心理学之于人类的意义一样，各学派的理论、方法，其终极目的是为了让人们进行深度的灵魂探索，相信自己，并且诚实勇敢地面对自己。

Chapter

1

伤在童年的孩子

- 身体里的另一个你 002
- 谁是你的内在小孩 007
- 你不是孤单一个人 013
- 容易受伤的 baby 018
- 最致命的是孤独 023
- 三岁真能看八十 029
- 父母施加的挫败感 034
- 暴风骤雨来临时 039
- 爱与被爱的能力 044
- 溺爱始于自我宠爱 049
- 童年创伤影响一生 054

如此混大成人

- 永远的权宜之计 062
- 笑容下的狰狞 066
- 焦虑感与控制狂 071
- 扮演受害者角色 076
- 梦想着改造父母 082
- 戾气、力气、利器 087
- 被自动化思维左右 093
- 灵魂上有一个空洞 100
- 长大不囿于成见 106

成长路上的心酸

- 不忍回忆的恐怖 112
- 爱在恐惧下遁逃 118
- 小孩哭给大人听 123
- 语言化身一把刀 128
- 谁来给我安全感 134
- 爱幻想的小女孩 140
- 戒不掉心中的瘾 146

- 找到爆表的自信值 153



不懂爱的父母

- 父母的不安会传染 160
- 如果从来没有我 166
- 父母双全的孤儿 172
- 背离家庭的冲动 177
- 熊孩子为什么熊 182
- 婚姻中的小男孩 187
- 不见伤口的暴力 193
- 被忽视的情感乱伦 198



重塑亲子关系

- 治疗你的内在小孩 204
- 个人哀伤的仪式 210
- 妄把罪责推给父母 216
- 我原谅你了，爸爸 222
- 我原谅你了，妈妈 228
- 父母到孩子的改变 234


- 安全感与神经症 239
- 爱意下的自由 245

Chapter

6

找回真正的自己

- 你真的爱自己吗 254
- 沟通内在小孩 259
- 把悲伤留在过去 265
- 用爱抚平心之伤 270
- 自怜到自爱的距离 275



第一章
伤在童年的孩子

身体里的另一个你

站在镜子面前，看着熟悉的面孔和身体，你有没有想过，其实自己的内心和外表是不一致的，在你的身体之中还住着另一个自己——一个不被你熟识的自己。心理学理论认为，每个人的身体里都住着一个小孩子，即内在小孩。他总是形影不离地跟随我们，我们去哪里，做什么事，面对何种环境、人和事物，他都亦步亦趋地跟在身边。他有时天真，有时脆弱，有时敏感，有时愤怒，在特殊状况下，他还会莫名地失控，影响你的生活和人际关系。

那么，这个内在小孩究竟是谁呢？一般认为，一个儿童如果要成长为一位健康的成年人，其成长的每一个阶段都应该很好地完成，但是并非所有儿童都能如此幸运。有的孩子期望获得爱，期望他人接受自己的爱，可是期望受挫，需求不能满足，于是渴望爱和被爱的心受伤了，儿童的内心受到了伤害，经历了痛苦，由此发展出对自己的错误认知，无法信任他人，以负性情绪对抗周围世界等。这个带着强烈的情绪反应，或痛苦，

或愤怒，或兴奋，或哀伤的内心体验，便是内在小孩的表达。

爱与被爱，这是每一个人在成长过程中都存在的心理需求，如果在儿童时期这种期望得不到满足，爱、安全、信任、尊重等便无法建立。比如在童年期经历过遗弃、冷漠、虐待、生活环境不安全的孩子，便会产生强烈的不安全感，对整个环境和身边的人或事物不信任。即使成年之后表现出强势性格，在社会生活中获得成就，他依然无法摆脱那个缺乏安全感的内在小孩。

35岁的阿雅因为人际关系障碍走入心理咨询室。阿雅在公司里担任HR，这个能与全公司所有员工接触的职业却让她遭受了前所未有的痛苦。她受到同事的排挤、攻击，甚至孤立，同事们不配合她的工作，在公司的节日活动上，她更成了孤家寡人，备受冷落。阿雅做事雷厉风行，职业套装搭配精致的妆容，使她显得果敢干练，但从另一个角度看，她大脑里紧绷许久的那根弦即将断裂。

这一切都要从阿雅的童年时期说起。自从阿雅有记忆，妈妈就经常不在家，妈妈一回到家里就与爸爸发生吵架，吵架内容包括谁更有责任照顾她，什么时候离婚以及抚养权归谁。父母的感情不好，妈妈对她也是时好时坏。高兴时，妈妈会带她

去吃好吃的，给她买漂亮衣服和玩具，不高兴时，妈妈就对她不管不问，感冒发烧了也没人照顾。

由此，阿雅从小就学会了分辨他人的眉眼高低。有人对她表现出喜爱，她立刻回应，百般献殷勤，讨好他人，一旦对方表现冷漠，她立刻报以愤怒，甚至因为一点小事与人翻脸。读书期间，阿雅和许多同学关系友好，但都无法长期维持下去，通常都是中途翻脸，老死不相往来。

值得庆幸的是，阿雅头脑聪明，成绩优异。她记忆力超强，很会学习，正因如此，她在同学中间表现得非常骄傲，不屑与品行顽劣、天资愚钝的同学来往。明明是她瞧不上别人，对人冷眼相待，每每到最后，阿雅反而觉得自己是被抛弃的那个人。她感觉同学欺负她，故意捉弄她，让她难堪，为此，她不和同学接触，也不愿意参加集体活动，只要躲开人际关系的纠缠，她就会觉得舒服很多。

阿雅用这种人际互动模式工作，自然带来重重阻碍。被抛弃和被孤立的感觉时时缠绕着她，同事对她冷漠，她便报以愤怒地攻击，结果换来了对方激烈的攻击和自己更深的孤独。人际关系上的问题已经在工作当中暴露出来，上司找她谈话，说她无法与同事团结一致是没办法推进工作的。阿雅则辩解称，并非她不团结同事，而是同事不与她团结一致。气急的上司给

她下了最后通牒，若是不能与同事多多接触，搞好团结，就让她卷铺盖走人。

每个人的身体里都住着另一个自己，那个年幼的、受伤的小孩子，铭记着童年时期经历过的困难和创伤。他什么都知道，但他不会直接表露出来，人们在现实中各种各样的行为表现，便是内在小孩的语言。尤其当生活经历触及痛苦记忆时，曾经遭受过的一切便卷土重来，人们也尝试用最初的防御方式来应对一切。

如同故事中的 HR 阿雅，她的人际关系障碍来自童年时感受强烈的被抛弃感。整个童年阶段，她都在接收“妈妈不要我”的信息，这种感觉跟随着她，学生时代也好，工作时期也好，被抛弃感成了她的梦魇，一旦从人际关系中察觉到一丝被抛弃的气息，她就会拿起武器——冷漠、攻击来保卫自己脆弱的心灵。

如果不是在生活中遭遇困境，很少有人会想到，身体里可能还住着另一个自己。大多数时间里，人们对潜意识深处的内在小孩置之不理。实际上，内在小孩一直都在，他还在期望获得关注。他在潜意识中大声喊着：“我在这里呀，快来看看我。”也有人察觉到他的存在，但是为了不再痛苦，遂以逃避的态度面对。即使在内在小孩呼喊、请求着，渴望获得关爱时，人

们依然做着相反的事情——逃避。

人们用大量的社会活动填充生活，看电视、电影，参加社交活动，用喝酒、吸毒等外在刺激麻痹头脑，为自己的行为寻找各种各样的借口，一切的终极目的便是不想再次感受曾经受过的伤害。

然而，逃避并不能让人摆脱痛苦。我们应该鼓起勇气，寻找身体里那个未知的自己，倾听内在小孩的声音，了解内在小孩的感受，去认识他、接纳他、安抚他。在寻找内在小孩的过程中，痛苦记忆势必会再次浮现，唯有直面痛苦，获得重新解释和体验的机会，创伤记忆才能得到改善和升华。

谁是你的内在小孩

小柯是一位 20 岁的女孩，正值青春年华、大好时光，可是她却被一位爱炫耀的朋友害苦了。

“她那个人吧，对人挺好的，心地也挺善良的，但就是太爱夸她自己了，让人听着心烦。”小柯口中的“她”是她的室友，也是她最好的朋友。“聊天的时候，她并不会直接说她爸妈有多厉害，年薪赚多少，有多少车子，多少房产；她自己有多牛，拿过哪些大奖，获得哪些荣誉，去过哪些地方旅行。但是她会刻意把话题绕到自己身上，然后夸耀一番。这种话，听一次两次也就算了，时间长了，她还是这个样子，我就非常反感，觉得她很做作。”小柯内心有些反感，但是在其他方面，她与这位朋友相处还算融洽，因此特别苦恼，希望得到心理老师的帮助。

从言谈中看得出来，小柯的确为这个问题感到痛苦。“我自己也分析过，为什么她会这么喜欢炫耀？我很狭隘地觉得是因为她没什么朋友，又迫切需要得到他人的肯定，于是逮到机会就和我炫耀一番，反正她身边除了我也没有别人，她不对我说，