

[美] 黄维仁 博士 著

人生是最好的学校，爱是最重要的功课

亲在人生路上

原生家庭三堂课

首印
纪念



中国轻工业出版社

全国百佳图书出版单位

親 在 人 生 路 上

原生家庭三堂课

[美] 黄维仁 博士 著

图书在版编目 (CIP) 数据

亲在人生路上：原生家庭三堂课 / (美) 黄维仁著 .

— 北京：中国轻工业出版社 2017. 1

ISBN 978-7-5184-1195-5

I. ① 亲… II. ① 黄… III. ① 家庭关系 - 通俗读物 IV. ① C913.11-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 277106

版权声明

Copyright © 2017, by Dr. Wei-Jen Huang, all rights reserved.
International copyright secured.

© 本书由黄维仁博士授权出版，版权所有，翻版必究

责任编辑：顾海燕 责任终审：劳国强 责任监印：张可

出版发行：中国轻工业出版社（北京市东长安街 6 号，邮编：100740）

印 刷：三河市万龙印装有限公司

经 销：各地新华书店

版 次：2017 年 1 月第 1 版 1 次印刷

开 本：787×1092 1/16 印张：12.75

字 数：120 千字

书 号：ISBN 978-7-5184-1195-5 定价：60.00 元

著作权合同登记 图字：01-2016-9292

邮购电话：010-65241695 传真：65128352

发行电话：010-85119835 85119793 传真：85113293

网 址：<http://www.chlip.com.cn>

e-mail: club@chlip.com.cn

如发现图书残缺请直接与我社邮购调换

161068Y2X101ZYW

前言

“亲”是人生最大的成功

人生像一列火车，在不知不觉中有人上车，有人下车。我们一起同在车上的时间可能是5年、5小时、甚至5分钟，但即使是一次短暂的见面，甚至一个温柔的微笑，一个点头，一个肯定，一句智慧的话，都可能对我们的人生产生深刻的影响。

在火车上，不论你是男是女，你的出生背景如何，每一个成人表象的背后都有一个小男孩和小女孩，都在问着两个同样的问题：我可爱吗？我有用吗？

在这列人生的火车上，我们不能选择自己到底是生为男还是女；生为中国人还是外国人；没有办法选择我们出生在战乱的时代，还是和平的时代；出生在贫穷的家庭，还是富足的家庭；即使生在富足的家庭，也没有办法选择我们的父母亲是否彼此相爱，懂不懂我们。而他们能否彼此相爱，是否懂得我们的心理需求，对我们的一生却有重大的影响。

但是我相信只要有一颗谦卑、愿意的心，不断学习爱与智慧，我们仍然可以选择建立一个幸福、有意义、充满友情的人生。

我越来越体会到，人生最大的悲剧是你身旁可以充满了人，而你的心灵却是孤寂的。

人生最大的悲剧是你跟那些应该爱你的人，和你应该爱的人身体可以靠得那么近，而你们的心灵却相距十万八千里。

人生最大的悲剧是我们都被教导要爱，我们心里也知道应该去爱，否则会有罪恶感，但发自内心真正的爱却偏偏勉强不来。因为我们里面有伤痛，伤痛会带来愤怒，愤怒会导致关系的疏离。

在我们华人的家里不是没有爱，其实有很多的爱，但却是充满了恐惧、焦虑和掌控的爱。

什么才是人生最大的幸福？我想人生最大的幸福是当你在人生旅途中遇到力不能胜的重大危难，感到脆弱、无助，走不下去的时候，还有人愿意接纳你。你知道在茫茫人海中，有人真正爱你、疼你。有人在你痛时，跟你一样痛；而当你把心打开，倾诉你真正的心声感受时，对方不但能耐心倾听，还能了解你、读懂你、支持你、鼓励你，巴不得看到你好，用爱心说诚恳的话，帮助你发挥潜能，活出最美的生命。

所谓“万人追不如一人疼，万人聊不如一人懂。”在人生的旅途中能够有人如此相伴，我认为这就是人生最大的幸福，我用一个字表达，就是“亲”，亲密感的“亲”。

这就是天地人间最珍贵的礼物，最难得，也是最值得我们一辈子去追求的。

人生有很多成功，比如人们一般比较看重的赚大钱，买好车，其实获得这些是相对比较容易的。人生最难的成功是当别人与你朝夕相处、对你了如指掌以后，还爱你、尊敬你、喜欢亲近你。

“亲”，是人生最大的成功。

我们都渴望在这熙来攘往的火车上能够跟人建立亲密的关系，然而想要“亲”，又是何其难！

现代社会人际关系的一个两难就是，跟你亲近，我就受伤；不跟你亲近，我又孤单。人，跟普通的朋友相处很容易，一旦进入亲密关系，反而变得非常危险。

从深度心理学的角度来看，进入爱情关系是人一生之中最千载难逢的机会，它可以让我们过去所有的心灵创伤得到医治，所有心中最深的需求得到满足。然而，这也是一个人心灵放下防卫，容易伤上加伤，因而也可能是最危险的时刻。

翻看社会统计资料，就会看到在社会生活中最基本、最亲密的单元：家庭和婚姻正在加速解体。

根据国家民政局统计，从 2003 年开始，中国离婚的人数连续十几年呈现递增趋势。

跟过去相比，现在离婚变得相对容易了，人们选择的自由更多了。但是我们都知，离婚是很痛苦的，它不只是身体上的、表面上的分离；更是心灵上的撕裂和信任感的破坏。那种心灵上的创伤对人身心的影响是更大的，甚至是终生的。

当我们的婚姻、家庭，这个人生最温暖的港湾都在不断面临解体的危机，我们如何在复杂的社会关系、茫茫的人海中寻找“亲”呢？我们是否可能建立一个安全的关系，以至于人与人之间可以享受那个最难、但又最值得珍惜的亲密感呢？

当然是可能的。要享受这样美好而又难得的亲密关系关键在于我们每个人都要学习爱，学习发展情感智慧。

我常常说，好的动机并不一定能带来好的效果，因为爱是需要学

习的。

我们需要学习如何建立亲密关系，就需要学习了解自己和对方的原生家庭，也就是我们从小成长的家庭。

原生家庭对一个人的人格与亲密关系的影响是深远而不容易被察觉的。婚姻，乃至一般人际关系中的很多死结大都跟一个人的原生家庭有关系。

婚姻关系跟亲子关系极为相似，严重的婚姻问题常常源自原生家庭。有人之所以在婚姻中萌生去意，是因为过去在原生家庭中的很多没有被满足的需要在婚姻中也没有得到满足。很多人在自己的原生家庭中没有被看见，没有被懂得，没有感受到被爱，因此很多人进入爱情婚姻关系时潜意识中都会有一个梦想，希望自己可以在婚姻关系中找到一个从来没有过的好父母。自己还没有开口之前，对方就已经知道他的需求，就来主动满足他的需求。人在恋爱时跟亲密对象互动的心态跟自己年幼时与母亲互动的心态非常相像，这就是为什么我常常说：爱情关系就是亲子关系，亲子关系就是爱情关系。但是很遗憾，进入婚姻关系的两个人没有一个是完美的，双方可能都曾经在原生家庭中受过伤，都因为内心有很多伤痛没有及时处理，而不能给予对方所期待的爱。结果，两个人彼此伤害，最后只能以分手收场。

不仅婚姻关系如此，一般的人际关系也是这样。当人们进入比较亲近的关系时，常常容易重复自己在原生家庭中学到的模式。如果原生家庭的问题没有处理好，在一般的人际关系中也很容易发生问题。因此当一般的人际关系遇到瓶颈的时候，大都需要回头来处理原生家庭中的一些问题。

美国最富盛名的心理治疗机构门宁格基金会（Menninger

Foundation) 提出一个“90与10的原则”，意思就是说，在引发当下人际、情绪问题的诸种因素中，大概只有10%是跟现在的事件有关系，90%可能都跟一个人的原生家庭和成长经历有关系。所以当一个人在人际关系和亲密关系中遇到瓶颈的时候，如果能回去探索原生家庭中未处理的情绪经验与心理需求，对于化解当前的人际难题会有极大的助益。

美国加利福尼亚州的一个保险公司联合佐治亚州的疾病预防和控制中心做了一个大样本、长时间的调查，主题是童年伤害性的经历对一个人身心的影响(Adverse Childhood Experiences Study)。

这个研究项目发出了超过17000份问卷，表示愿意接受这项调查研究的有将近1万人，研究的时间跨度有二三十年。经过长期的追踪，研究者得出结论，一个人如果在童年受过创伤，进入成人后就比较容易出现身体、心理和行为上的问题，这一点有医院客观的记录为佐证。

如果一个人在童年时期经受过以下负面的经历：受过生理、心理或者是性方面的虐待，母亲受过来自父亲的家暴，家里有人罹患精神疾病、抑郁症，有家庭成员被关进监狱等伤害性经历，等到他成人以后染上酗酒、吸毒，或者罹患抑郁症的几率比常人高出4~12倍；染上吸烟恶习的几率比常人高出2~4倍；此外，他身体的健康水平也比平常人要差，拥有超过50个以上性伴侣的情况也比平常人要高。这样的人患性病的几率也大大高于平常人。如果童年的创伤得不到医治，加之成长过程中一些新的生理、心理问题的积累，他们日后患心脏病、癌症、肺病，骨折，肝病的几率就会大大增加。

这个研究非常触目惊心，问题家庭产生问题孩子，当这个孩子成长以后，如果过去的创伤得不到医治，在身心方面都会非常痛苦。当他进入婚姻关系，也很难有一个幸福、快乐的关系，而问题关系又造成下一

代人格不健全。另一方面，一个不良的、具有破坏性的婚姻关系，也会让一个本来相对健康的人，变得越来越病态。病态人格跟痛苦的婚姻是一个恶性循环。

反之，健全的人格跟幸福的婚姻是一个良性循环，两个人格健全的人才组成幸福的婚姻和家庭，并且培育有安全感和幸福感的后代；同时幸福的婚姻和家庭也会医治两个人在成长经历中所受到的伤害，因为美好的关系本身具有医治性。

原生家庭会影响人的爱情婚姻关系，对于一般的人际关系，乃至一个人的人格也有很大的影响。所以这本书不仅仅是在讲婚姻，也是关于如何建立健全的自我和健康的人际关系。我常常说，婚姻爱情关系是所有人际关系中最重要也最复杂的关系，如果懂得处理好这个关系，其他的人际关系就相对简单了。所以在本书中我会落脚在婚姻关系中，但是它对于其他的人际关系和自我成长也非常契合。

那么，是不是所有的人际关系都需要回溯到原生家庭？也不一定。如果你目前的人际关系没有大的问题，那就不需要回溯原生家庭。但是如果你在人际关系中出现瓶颈，一而再、再而三地出现同样的问题，那很有可能是跟你在原生家庭没有处理好的问题有关系，需要回溯到原生家庭，化解残留的心理情结。

2010年我出版了《活在爱中的秘诀——亲密关系三堂课》，那本书从“亲密之旅”培训课程的三大主轴——“刻意地经营友情”“有效地处理差异和冲突”“发展健全的真我”入手来谈如何建造亲密关系，如何自我成长。我很高兴地知道，那本书帮助了很多。

如今这本《亲在人生路上——原生家庭三堂课》可以说是从《活在爱中的秘诀》的基础上走得更深。它提炼了我在“亲密之旅”培训课程，结

合我在美国西北大学的教学、临床辅导中的经验。我越来越看到，我们如果想要活在爱中，想要有健康的人格、美好的关系，就需要走入生命中那非常重要、却不易为人觉察的 90% 中去探索察觉，去医治和成长。

这本书吸收了国际心理学界关于原生家庭最前沿的理论，我希望带领大家察觉、认识原生家庭的影响、伤害，并经历医治、修复，与原生家庭和好。但是这本书并没有停留在理论的阶段，我更希望帮助大家进行体验性的学习。因此这本书也包含了很多共同的生命体验。在“亲密之旅”的培训中、“亲密之旅第二家庭”里，有很多人经历了对原生家庭的察觉、医治、成长，与原生家庭修复的过程。我很感恩，有几位经历医治的家人愿意敞开自己，邀请大家一起进入他们的生命故事，其中也包括我和我的妻子。这些人的故事组成了本书饱满而又感人的第二部分。

这是一本非常真实、激励人心的书。我非常期待借着这本书与大家一起开始一个精彩、滋润心灵的学习旅程，也从此踏入一个幸福、快乐、有意义的人生旅程。

目 录

c o n t e n t s

I 前言 “亲”是人生最大的成功

第一部分

过去的原生家庭如何影响今天的生活

- 3 第一堂课 原生家庭深刻地影响我们的人格和亲密关系
- 20 第二堂课 所有的爱情关系都是亲子关系
- 31 第三堂课 心灵医治与成长之路

第二部分

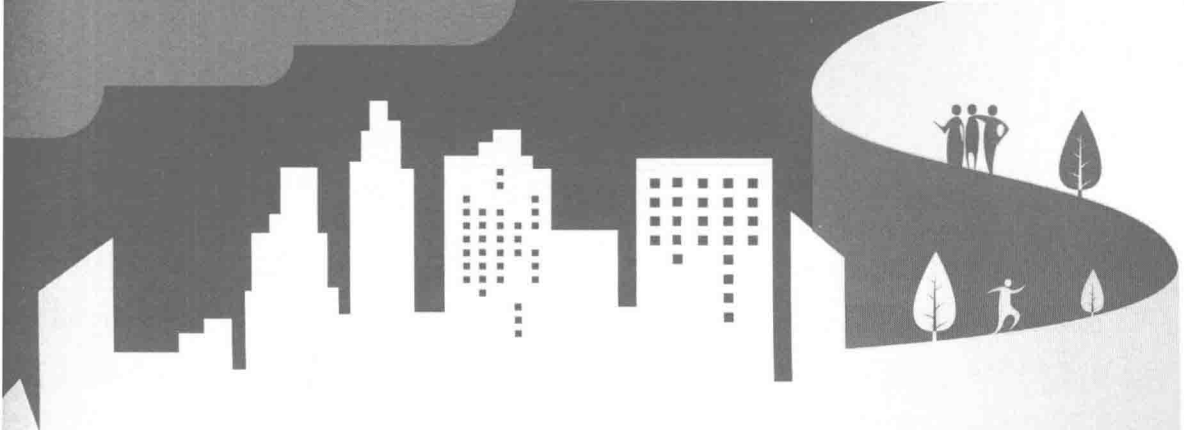
原生家庭故事

- 55 黄博士：爱就是助人活出最美的生命
- 70 李淑烟：与“爱情博士”比翼齐飞
- 82 雅歌：唯爱永不被辜负
- 119 燕子：爱可以驱散死亡的阴影——从痛失母爱到成为母亲
- 150 Esther：在真爱里有飞翔的自由

第三部分

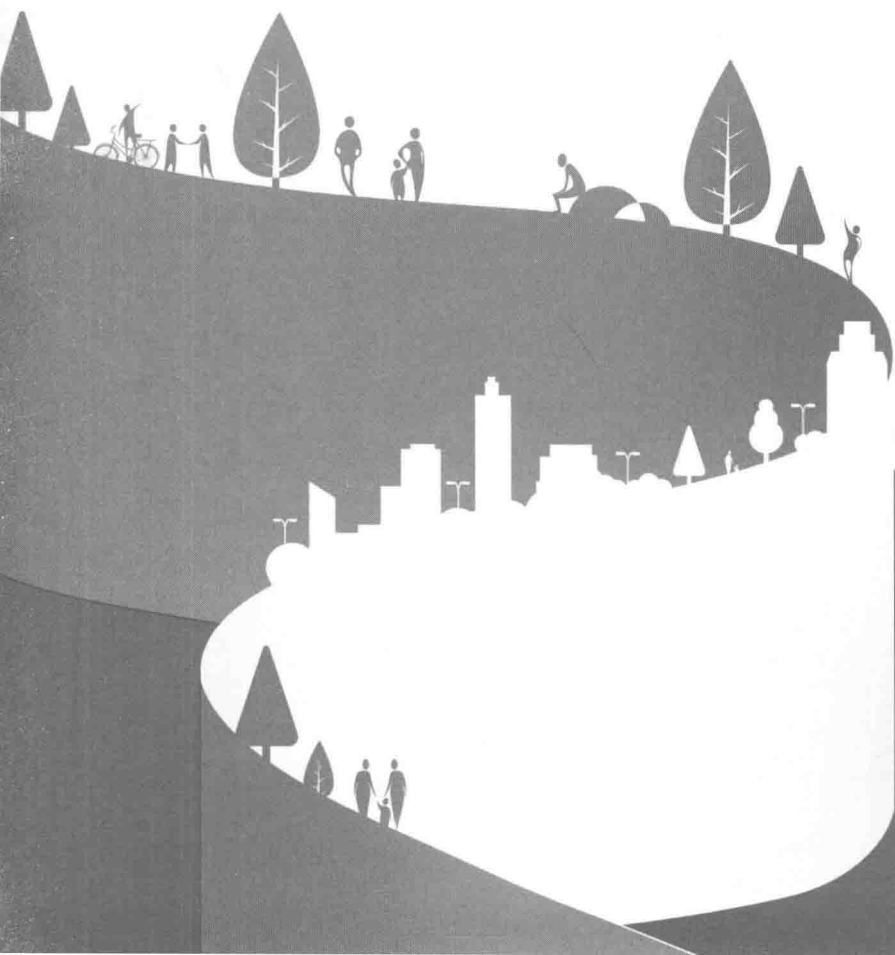
卸下背包里的石头，快步走在人生路上

- 179 擎着光、带着援军，重回原生家庭
- 182 寻找具有 6C 特质的人，成为 6C 的人
- 187 寻找好父母，成为好父母
- 190 卸下背包里的石头



第一部分

过去的原生家庭如何影响 今天的生活



第一堂课

原生家庭深刻地影响 我们的人格和亲密关系

什么是原生家庭

什么叫作原生家庭？为什么它会对我们的人际关系乃至身心健康产生那么大的影响？

我们大部分人一生至少有两个家庭。一个是从小长大，有父母和兄弟姐妹的家。另一个是我们成人后，进入婚姻生活所建立的家。我们把自己从小成长的那个家叫作原生家庭。有的人可能因为从小在不同的家庭被不同的人照料，而拥有不只一个原生家庭。

原生家庭对一个人的影响非常大，它塑造我们的个性，影响我们的人格成长、亲密关系、情绪互动，甚至我们在恋爱婚姻中也在不知不觉中受原生家庭的影响。

但是原生家庭的影响又常常很不容易被察觉。我经常喜欢问我的学生们：“请问你们，到底是你们记得的事情对你们的人生影响比较大呢，

还是不记得的事情对你人生的影响比较大？”

其实，这是一个不容易回答的问题。从深度心理学的角度来讲，那些我们已经忘记，特别是在从小成长的过程中发生的事，对我们的影响是更大的。

我们从尖端的脑科学研究中可以发现，一个成人记得的事情，也就是经过语言整理的、进入意识范围的记忆，是储存在大脑里主管记忆的海马回里。但是人在三岁之前海马回还没有发育好，语言没有发育成熟，很多情绪经验没有办法用语言梳理和储存。那时的记忆多是游离的、散漫的，我们把它叫作内隐性的记忆（implicit memory）。这部分记忆并不表示不存在，它们依然存在。在以后的人际关系，特别是亲密关系中，会不知不觉地影响我们。但需要等一个人语言发展完善之后，才能把过去的这些散漫、游离的情绪经验加以整理，才会进入意识层面，成为我们随时可以处理的记忆。这就好比大学的图书馆，有的图书经过编目，进入中央图书馆；有的图书因为种种原因散放于各处。图书管理员需要找到这些散放的图书，经过编目，才能变成随时可以调用的图书。

比如，有一个人很怕水，不管别人用什么话来安慰他，但他心里的恐惧感就是无法除去。直到有一天他的父母告诉他，你一岁的时候，曾经掉进游泳池里，大人马上就把你救起来了。他那时才明白自己对于水莫名其妙的恐惧是从哪里来的。一个一岁的孩子还没有发展出语言来梳理自己的情绪经验，所以这个人对于水的记忆就是属于内隐性的记忆。这些记忆并不是不存在，它们一直游离、散漫地存在于他的大脑中，只是没有进入他大脑里主管记忆的海马回里，未能经过语言的处理而进入意识层面。这些记忆虽然我们意识不到它的存在，但它却常常在不知不

觉中影响着我们，尤其是那些伤害性的记忆，依然会影响我们今天的人际互动与日常生活。我们需要经过有意识地察觉和后天的学习，才能够对幼时留下的伤害做出医治和改变。

我们在原生家庭中耳濡目染，会把其中的人际互动慢慢内化在心里。在现在的亲密关系中不知不觉流露出来，甚至自己都没有意识到。

比如，一位女士有一个非常严厉、爱掌控、爱批评的父亲。她从小就在心里暗暗发誓：我将来当父母的时候，绝对不要像父亲这样！

终于她自己做了母亲。有一天她儿子在弹琴的时候，就弹错了一个音，她突然怒火填膺，马上一只手就狠狠地指了过去。她正要动手打骂，突然愣住了——因为她想起来，她指着这个孩子的这个神情，就是她小时候爸爸指着她的神情。虽然她曾经暗暗发誓，不要像她的父亲，但是在不知不觉中，她已经把爸爸的形象内化了。

好在这位女士是懂得学习的人，她懂得跳出自己看自己，没有顺着自己过去的模式发展下去，而是开始自我省察。

还有一个耐人寻味的现象是，我们常常不是模仿我们的原生家庭，就是反其道而行。

一个从小在暴力家庭长大的孩子，看到爸爸经常骂人、打人，当他长大了有了自己的家以后，可能会往两个不同的方向发展：认同施暴者或是认同受害者。

认同施暴者的人，将来就会跟施暴者的行为模式比较像。他会常常不知不觉地重复爸爸的方式，尽管他可能并不喜欢这种方式。但他在教育孩子的时候，还是会不知不觉用打和骂的方式。

我看过一个父亲，他从小成长的过程中总是被爸爸打，爸爸认为“棍棒底下出孝子”。后来他自己有了一个四岁的孩子。一天，他叫四岁