

心理沫沫茶

为何家会伤人

家庭不仅会带来温暖与关怀，
同样会有伤害，
尤其是在失去和谐的时候。

——揭示家庭中的心理真相

武志红 著



心理沫沫茶

为何家会伤人

——揭示家庭中的心理真相

武志红 著



世界图书出版公司

北京·广州·上海·西安

图书在版编目 (CIP) 数据

为何家会伤人 / 武志红著. —北京: 世界图书出版公司北京公司, 2007.4
(心理沫沫茶)

ISBN 978-7-5062-8672-5

I. 为... II. 武... III. 心理学—通俗读物 IV. G78-49

中国版本图书馆CIP数据核字 (2007) 第043510号

为何家会伤人——揭示家庭中的心理真相

作 者: 武志红
责任编辑: 李征
装帧设计: 黑羽平面工作室
插 图: 徐寅虎

出 版: 世界图书出版公司北京公司
发 行: 世界图书出版公司北京公司
(地址: 北京朝内大街137号 邮编: 100010 电话: 64077922)
销 售: 各地新华书店
印 刷: 三河市国英印务有限公司

开 本: 787 × 1092 1/16
印 张: 21
字 数: 220千
版 次: 2007年5月第1版 2007年7月第2次印刷

ISBN 978-7-5062-8672-5/R · 159

定价: 27.00元

版权所有 翻印必究

自序



真相，是永远的No.1。

一个社会如果习惯无视真相，就会偏离正常的轨道，演绎出一幕又一幕荒诞剧。一个人如果习惯无视真相，就会生出种种心理疾病。

然而；我们这个社会，恰恰很容易无视一个真相：我们之所以患上种种心理疾病，多数情况下都是先在家中受了伤。

家，常被我们用最诗情画意的语言，描绘成玫瑰色的港湾甚至天堂。但实际上，家既是爱的最主要的传递者，也是恨的最主要的传递者。

家，分两个，一个是我们与父母的原生家庭，一个是我们与配偶和孩子的新家。

那么，爱和恨是怎样在这两个家中传递的呢？

途径就是关系，即我们与父母的原生家庭的关系模式，传递到了我们与配偶和孩子的新家的关系模式中。

要打断恨的传递的链条，就必须了解这个传递链条的规律。

心理学一个最基本的道理是，一个人的人格基础是在6岁前形成。那么，它是怎么形成的呢？

是父母通过大棒教训出来的，还是通过讲道理教导出来的？都不是，而是通过父母与孩子的关系模式形成的。

我们常讲教育方法。但其实，教育方法和教育内容固然重要，但都比不过父母与孩子的关系模式。

按照我的说法就是，孩子6岁前的父母或其他主要抚养者的形象，会被孩子内化成“内在的父母”，而孩子自己的形象，则会被内化为“内在的小孩”。

所谓的人格，就是“内在的父母”与“内在的小孩”的关系模式，它一旦形成，就很难改变。这个关系模式，不仅决定了一个人的心智模式，也决定了他的心理健康程度。因为，我们会将这个内在的关系模式，投射到我们与其他人、与社会乃至与世界的关系上去。

譬如，珠海女子魏娟，5年如一日的残酷虐待小保姆蔡敏敏。她这样做，其实不过是把内在的关系模式投射到她和小保姆的关系上而已。原来，她的原生家庭中，大人暴打孩子是习以为常的事，最终，她的内在的关系模式就是“内在的施虐的父母”以“爱”的名义折磨“内在的受虐的小女孩”。而在与小保姆的关系中，她以“内在的施虐的父母”自居，而将“内在的受虐的小女孩”投射到小保姆的身上。

魏娟没有结婚，也没有小孩。假若她有小孩，那么她极有可能还会将这个关系模式转移到她和孩子的关系模式上去。

由此，她的原生家庭的恨，就会在她新家中得以传递。

这本书中，讲的全是婚姻和家庭，其中的所有故事，基本上都可以用这个道理去诠释。

所以，我们必须懂得一点：如果父母真爱孩子，就要给孩子内心里种下一个良好的关系模式，让孩子的“内在的小孩”和“内在的父母”这个关系模式和谐而健康。

怎样做到这一点呢？

最基本的原则有两个：爱和自由。即，一方面，父母给孩子充分的爱，另一方面，父母要给孩子自由。

压制孩子的自由，是我们这个社会最容易犯的错误。我们以为，孩子是一张白纸，是一个空瓶子，我们怎么塑造，他们就怎么成长。

但实际上，每个孩子一出生就有一个精神胚胎，它会自动指引孩子成长，孩子每一个自发行为，都反映着这个精神胚胎的需要。如果6岁前，一个孩子的自发行为都没被压制，那么这个孩子就会成为一个心智模式非常健全，而且极富有创造力和自主能力的人。然而，一个老被父母或老师“塑造”的孩子，他的精神胚胎的需要会被严重压制，结果，这个孩子就会出现种种问题，譬如多动症和神游症。

不仅如此，当父母无视孩子的自主意志，而把自己的意志强加给孩子，强迫孩子按照自己的意志发展，这其实是在杀死孩子的精神生命。孩子因而会变得精神上非常虚弱，许多青春期和成年早期的孩子甚至会因此自杀。

自由不容易，爱也不简单。美国人本主义心理学家罗杰斯称，爱是深深的理解与接受。相反，强加自己的意志给别人，那么不管那个意志看起来多么好，都不是爱，而是“假爱”。

假爱具有极大杀伤力。许多人称，他们被爱伤透了心，不敢再爱。其实，伤害他们的不是爱，而是“假爱”。

在这本书中，我们会看到不计其数的“假爱”的例子。

爱，令关系亲近；自由，令关系保持适当的距离。两者同时兼备，是一切亲密关系的真谛。

不过，即便明白了这一道理，甚至衷心想接受这个道理，也仍然不容易掌握真爱的艺术。

这主要是因为，我们的“内在的父母”与“内在的小孩”的关系模式，具有强大的力量。如果我们从家族的链条上接受的这个关系模式大有问题，那么我们就需要做很大的努力，才能把自己从这个链条上拉出来，从而更好地去爱自己的配偶和孩子。

这就是这本书的主题。书中的大多数案例都不是令人快乐的那种案例，但却是我们生活中最容易碰到的故事类型，希望通过对这些故事的描述和分析，能帮助我们更深地了解爱的真谛。

最后，我要衷心感谢《广州日报》社的戴社长、李总和黄总，还有政文中心的江主任和唐主任，是你们给了我自由发挥的空间。没有你们的关爱和支持，就没有我这些文字。

我要特别感谢我的心理医生朋友们，与你们的交流非常有价值，给了我很大的启发和帮助。

最要感谢的，是我的心理专栏的读者们，没有你们一贯的支持，没有你们的厚爱，就没有我的心理专栏，也不会有这几本书。

鉴于学识有限，又爱表达自己的思考，书中难免会有这样那样的问题，欢迎各方专家和读者指正，我的邮箱是wuzii@sina.com。

武志红

2007年4月9日

Reader's Suggestion

读者意见卡

为了使我们能够向您提供更优质的服务，烦请您填写下表后寄回本公司。同时，您将可以定期收到所感兴趣的新书书讯。

您购买的书籍是：《为何家会伤人——揭示家庭中的心理真相》

您购买本书的方式是：书店 网上 报刊亭 商场 其他 _____

您从哪里获得本书信息：朋友推荐 报刊广告 网上 书店 其他 _____

您看过本书后，认为：

- 1、本书选题新颖程度：新颖 一般 不够新颖
- 2、本书译著者编译水平：好 一般 不好（原因是：_____）
- 3、本书封面及装帧设计：好 一般 不好（原因是：_____）
- 4、本书用纸及印刷质量：好 一般 不好（原因是：_____）

您感兴趣的图书类别有：

您是否希望收到我公司的定期书讯：是 否

您的建议：

您的姓名：_____ 年龄：_____ 职业：_____ 学历：_____

通讯地址及电话：_____

E-mail地址：_____

请寄往：北京朝内大街137号世界图书出版公司编辑部心理学编室 邮编100010

世界图书出版公司

世界图书出版公司

心理咨询与治疗系列

- 《成长中的家庭——家庭治疗师眼中的个人、家庭与社会》
主编：贝蒂·卡特 莫妮卡·麦戈德里克 定价：59.00元 出版时间：2007.04
-
- 《夫妻家庭治疗案例研究》
作者：弗兰克 M. 达提里欧 定价：45.00元 出版时间：2007.04
-
- 《音乐治疗学基础理论》
作者：高天 定价：25.00元 出版时间：2007.04
-
- 《另类天才》
作者：达罗德·A·崔佛特 定价：25.00元 出版时间：2006.12
-
- 《青少年心理压力管理手册》
作者：布赖恩L. 西沃德 琳达K. 巴特丽特 定价：22.00元 出版时间：2006.10
-
- 《男孩的脑子想什么》
作者：迈克尔·古里安 凯西·史蒂文斯 定价：28.00元 出版时间：2006.09
-
- 《心理学小品3：真相不止一个》
作者：马家辉 定价：18.00元 出版时间：2007.02（重印）
-
- 《心理学小品2：快乐的人愈快乐》
作者：马家辉 定价：19.00元 出版时间：2007.02（重印）
-
- 《心理学小品1：爱与不爱之间》
作者：马家辉 定价：18.00元 出版时间：2007.02（重印）
-
- 《“他们在跟踪我”——变态心理学案例故事》
作者：安德鲁·格兹费尔德 定价：36.00元 出版时间：2007.04（重印）
-
- 《成为有影响力的治疗师》
作者：Len Sperry, Jon Carlson, Diane Kjos 定价：35.00元 出版时间：2006.05
-
- 《作为治疗师的艺术家——艺术治疗的理论与应用》
作者：阿瑟·罗宾斯 定价：25.00元 出版时间：2006.05
-
- 《音乐治疗——理论与实践》
作者：梅塞德斯·帕夫利切维奇 定价：25.00元 出版时间：2006.05
-
- 《艺术治疗实践方案》
作者：苏珊·布查尔特 定价：25.00元 出版时间：2006.01
-
- 《重塑心灵》
作者：李中莹 定价：36.00元 出版时间：2007.02（重印）
-
- 《谁在我家——海灵格家庭系统排列》
作者：伯特·海灵格 定价：38.00元 出版时间：2007.03（重印）
-
- 《我该如何停下来——认识和理解冲动控制障碍》
作者：Jone E. Grant, S. W. Kim 定价：25.00元 出版时间：2007.03（重印）
-
- 《防止青少年自我伤害》
作者：Claudine Fox, Keith Hawton 定价：19.80元 出版时间：2006.01
-

世界图书出版公司

心理学英文原版影印及翻译教材系列

《儿童思维发展》第4版(中文版)

作者: 罗伯特·西格勒 玛莎·阿利巴利

定价: 46.00元 出版时间: 2006.09

《心理学改变生活》第8版(中文版)

作者: 卡伦·达菲

定价: 45.00元 出版时间: 2006.11(重印)

《西尔格德心理学》第14版(原版影印)

作者: Edward E. Smith, Susan Nolen-Hoeksema, Barbara L. Fredrickson,
Geoffrey R. Loftus

定价: 78.00元 出版时间: 2007.03(重印)

《心理统计》第4版(原版影印)

作者: Arthur Aron Elaine N. Aron Elliot Coups

定价: 75.00元 出版时间: 2006.05

《心理学专业SPSS 13.0步步通》第6版(原版影印)

作者: Darren George Paul Mallery

定价: 42.00元 出版时间: 2007.02(重印)

《变态心理学与心理治疗》第3版(原版影印)

作者: Susan Nolen-Hoeksema

定价: 88.00元 出版时间: 2007.02(重印)

《教育心理学》第3版(原版影印)

作者: John Santrock

定价: 68.00元 出版时间: 2007.02(重印)

《语言的发展》第6版(原版影印)

作者: Jean Berko Gleason

定价: 68.00元 出版时间: 2007.02(重印)

《性别心理学》第2版(原版影印)

作者: Vicki S. Helgeson

定价: 78.00元 出版时间: 2007.02(重印)

《变态心理学与心理治疗》第3版(中文版)

作者: Susan Nolen-Hoeksema

定价: 75.00元 出版时间: 2006.12

《教育心理学》第3版(中文版)

作者: John Santrock

定价: 65.00元 出版时间: 2007.01

目录



自序 / 武志红

1 / 宠爱自己——溺爱的心理真相

看起来，溺爱仿佛有那么一点伟大的味道，因为从现象上看，溺爱的父母是通过牺牲自己来满足孩子的需要的。

2

13 / 放纵型溺爱：最懒惰的爱

包办型溺爱已够糟糕了，但与包办型溺爱相比，放纵型溺爱的危害更为严重。

25 / 青少年太听话不是优点

你是否还记得自己青涩的青春期的那个时期，你经常被莫名的、说不清道不明的忧伤所缠绕？现在，你的孩子到了青春期。

33 / 密不透风的“爱”源于自私

孩子长大了，会渴望独立空间，渴望伸展自己的手脚，尝试自己的力量。这是一个生命成长的必然规律。

41 / 考试瘾比网瘾更可怕

在目前的应试教育体制下，比起网络成瘾来，考试成瘾更加可怕，更需要警惕。

49 / 教孩子知识，不如给孩子爱

父母与孩子的关系模式，是孩子与其他人建立关系的基础，也是孩子的人格和情商的基石，这比知识更重要。

57 / 父母，别把焦虑转嫁给孩子

父母，尤其是妈妈，他们自己的成长停滞下来，他们对自己能否适应社会产生了巨大的焦虑，但他们不是通过自己的成长去解决问题，而是将希望更多地寄托在孩子身上，结果让孩子承受了双倍的压力。

69 / 孩子“无意捣蛋”可能有内情

好的沟通是健康家庭的一个标志。在这样的家庭中，孩子可以直接对父母表达自己的情绪和不满。

77 / 和孩子一起直面高考失利

高考是独木桥，为了督促孩子通过这一独木桥，很多家长喜欢高压政策，也喜欢只用成绩上的得失评价孩子。高压政策的结果就是，孩子面对挫折时非常脆弱。尤其是那些成绩一贯出色的孩子，他们无法独自承受高考失败的打击。

85 / 高十二、初九与压力

有的孩子高中上了十二年，也就是说，高三读了10年。这是我们的应试教育病态之处的登峰造极的展现。

91 / 如何一年圆“北大梦”

高三一年的时间，足以创造奇迹！

101 / 妈妈的苦恼：我有个“坏”女儿

生命的意义在于选择，每个人都渴望为自己的人生做选择，这个不断自我选择的过程就是成为自己的过程，也即自我实现的过程，这是我们最重要的生命欲求之一。

113 / 孩子有问题大人先自省

教育孩子的一个原则是，不要只紧盯着孩子的问题，而是要寻找并理解问题背后的原因。

119 / 苦难的童年为“神经症”播种

美国心理学家斯考特·派克在他的《心灵地图》一书中宣称：“（神经症的）症状本身不是病，而是治疗的开端……它是来自潜意识的信息，目的是唤醒我们展开自我探讨和改变。”

129 / 幼年管教狠，长大爱自欺

一般来讲，健康的人在自己的童年，尤其是2岁~3岁前获得了足够的爱，所以，他们的内心深处相信，真相意味着爱。

139 / 嫁祸责任：邪恶的诞生

恶是因为无法面对生命的阴影。

155 / 孩子为何把网络当成“安全岛”

许多孩子之所以迷恋网络，一个常见的原因是，他们没有一个是可靠的安全岛。他们被父母、学校“遗弃”了，他们的安全岛四分五裂。于是，他们去网络上构建新的、虚幻的安全岛。

165 / 父亲太暴躁不是你的错

最初，我们都是极其自恋的，于是，周围发生的好的事情，我们认为都是自己导致的，发生的坏的事情，我们也往自己身上揽。

173 / 孩子当不了家庭保护神

当父母的关系出现问题时，孩子会伤害自己，目的是拯救父母的关系。

177 / 父母像小孩，儿女莫纵容

父亲和母亲，是两个伟大的词汇。因为，父母不仅是孩子物理上的照料者，他们与孩子的关系也是孩子人格的基石。

185 / 别拿自己的尺子量对方

每个人的生命体验最后都构成了一个现象场，它就像是一个人认识世界的坐标体系。

199 / 不要把权力规则带回家

工作中的规则是权力，其运作机制是竞争与合作、控制与征服。家中的规则是珍惜，能抵达珍惜的途径是理解和接受。如果不明白工作与家的分野，而将权力规则带回家，那就形成一种“权力的污染”，会引出很多问题。

209 / 男孩归爸爸，女孩归妈妈

男孩在胎儿期和童年早期，主要是受母亲的影响。如果他不能突破这种影响，母亲的影响就会充斥着他的心身。

223 / 分离：生命中永恒的主题

分离和爱同等重要，它们是生命中最重要两个主题，它们一起作用，让一个人成长，让一个人成为他自己。

235 / 每一次分手都是心灵的修复

“恋爱，其主要意义不是让我们找到一个能黏一辈子的伴侣，而是让我们真正明白自己是一个独立的人，伴侣是另外一个和自己一样独立一样重要的人。并且，我们还深深地懂得，这两个相互独立的人，又能无比亲密地相处。”

249 / 孩子，不该是你的最爱

夫妻关系是家中的NO.1这是健康家庭的第一定律。

259 / 你的恋爱，是不是为父母而谈？

她不与丈夫亲热，也拒绝与丈夫离婚。

但她是认真的，她并非是在玩弄感情，也并非是在利用丈夫。

那么，这一切是为什么？

267 / 缘分=娶回“妈妈”，嫁给“爸爸”？

缘分的确是在过去修下的，但过去不是前世，而是我们的童年，主要是在与父母的关系中修下的。

277 / 四年没性爱，究竟错在谁

性，是对关系的渴望。扭曲的性，是对扭曲的关系的渴望。

285 / 慎防亲密关系中的“洗脑”

并非所有人谈恋爱都是为了追求幸福和快乐，很多人其实更在乎永远正确。他们谈恋爱，仿佛是为了和这个人建立这样一种关系：你永远错误，而我永远正确。

293 / 小心！“冲喜”冲出精神疾病

2006年10月下旬，深圳女子邹清被家人强制送进广州白云心理医院，医院的医生和省精神卫生研究所的专家均诊断邹清为躁狂抑郁症。

299 / 2006年的6个爱的谎言

我们必须对这“6个爱的谎言”有足够的警惕，否则我们必然会严重地伤害自己最珍惜的亲密关系。

宠爱自己——溺爱的心 理真相



兰州28岁女子林娟（化名）因痴迷刘德华而成为全国瞩目的一个新闻焦点。

据报道，林娟对刘德华的痴迷从16岁开始。1994年2月的一个晚上，她梦见自己房间里有一张刘德华的照片，照片左边写着“你这样走近我”，右边写着“你与我真情相遇”。从这个梦开始，“刘德华的影子几乎出现在她的每一个梦中”。

做这个梦之前，林娟只知学习从不追星，不仅成绩出众，还是优秀班干部。但做这个梦之后，她“昼思夜想，失眠、吃不下饭，甚至把自己关进房子里，不与任何人说话”。并且只关注与刘德华有关的事情，“每天除了欣赏刘德华的电视演唱会外，就是从各种娱乐杂志上剪贴刘德华的相片”。

只做这些并不算什么，林娟受人关注的地方在于，她梦想见刘德华一面，并得到他的签名。为了帮女儿圆这个梦，她父母一次筹借1万元，一次筹借5 000元，最后又卖掉不足40平方米的住房，让林娟去北京和香港观看刘德华个人演唱会。这些倾家荡产的举动并没有让林娟达成愿望。最后，林娟的父亲表示，为了让女儿圆梦，他愿意卖掉他的一个肾。

这则新闻于2006年3月26日收尾。当日，刘德华对媒体表示，如果歌迷利用不正确、不正常、不健康的方法与他见面，他决不理会。刘德华更强调，他“最憎恶”不孝的歌迷，歌迷的家长也不应纵容孩子的过火行为，呼吁停止此行为。

虽然媒体对林娟一事的报道甚多，但并没有披露林娟足够多的个人成长经历，很难确切分析她狂热追星背后的心理机制。不过，通过林家倾家荡产以及林父不惜卖肾帮女儿圆一个荒唐梦的举动来推测，林娟应该是一直生活在溺爱的环境中。

溺爱是毁灭性的教育方式，它会压制而不是助长孩子的成长。对这一点的共识应该不成问题，只怕天下多数父母都知道溺爱不好，真正的问题是：

明明知道溺爱不好，但为什么，那么多的父母就是控制不住自己的溺爱行为呢？

看起来，溺爱仿佛有那么一点伟大的味道，因为从现象上看，溺爱的父母是通过牺牲自己来满足孩子的需要的。但实际上，溺爱源自父母的自恋，溺爱的父母无视孩子真实的成长需要，而是将孩子当成自己的另一个“我”，给予过度满足。可以说，无限制地给予孩子，其实是无限制地在给予自己。

“每个人内心中都藏着两个‘我’。一个是‘内在的父母’，其内容是我们对自己的现实父母和自己理想父母的内化，当我们做父母时，这个‘内在的父母’就是我们自己。另一个是‘内在的小孩’，其内容是我们对自己童年体验的记忆和自己理想童年的内化。”广州白云心理医院的咨询师荣伟玲说。

她断言说：“溺爱有很多原因，其中最重要的一个原因，就是父母‘内在的小孩’向外的投射。溺爱的父母将自己‘内在的小孩’投射到现实中的孩子身上，他们无节制地给予孩子，其实是在无节制地满足自己。”

◎ 心理医生的蛋糕究竟为谁而买？

荣伟玲说，因为刚发生的两件事情，让她醒悟到，如果她做了妈妈，只怕也会是一个溺爱的妈妈。