

家是港湾，爱是退路。

# 为何家会伤人

武志红 著



# 为何家会伤人

武志红 / 著

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

为何家会伤人 / 武志红著. —北京: 北京联合出版公司, 2014.6 (2014.7 重印) (2014.9 重印) (2014.10 重印) (2014.11 重印)

ISBN 978-7-5502-3049-1

I . ①为… II . ①武… III . ①心理学—通俗读物

IV . ① B84-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2014) 第 100517 号

### 为何家会伤人

作 者: 武志红

选题策划: 磨铁图书

责任编辑: 徐秀琴

封面设计: 门乃婷工作室

版式设计: 叁 蕾

---

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京市兰新雅彩印有限公司印刷 新华书店经销

开本 32 开 710 毫米 × 1000 毫米 1/16 20.5 印张

2014 年 6 月第 1 版 2014 年 11 月第 5 次印刷

ISBN 978-7-5502-3049-1

定价: 39.80 元

---

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

本书若有质量问题, 请与本公司图书销售中心联系调换。电话: 010-82069336



BLACK SWAN 黑天鹅图书

————— 为人生提供领跑世界的力量 —————

BLACK SWAN

## 升级版序： 这是一本温柔的书，也是一本有用的书

2007年1月，我在天涯杂谈上发表了帖子《谎言中的 No.1：没有父母不爱自己的孩子》，这个帖子迅速成为热门。

2007年5月，我的第一本书《为何家会伤人》出版，也立即成为畅销书，到现在已重印二十余次，销量数十万。

豆瓣上那个曾惊世骇俗的小组“父母皆祸害”里，一直到现在，我的文章《谎言中的 No.1》都是他们置顶的第一篇文章。

有网友将《为何家会伤人》与鲁迅的《狂人日记》相提并论，说我写出了中国家庭也在吃人的真相。这种说法让我受宠若惊，因为这本书主要是采访别人而来，我没有鲁迅那种洞察力。不过，的确确实我将完成这样一件事——从宏观和细节上，都写透中国家庭的伤人之处。

先说说我的家庭。我没挨过父母一次打，也没挨过一次骂，要十块钱，给十五，而我人生中的重大选择，都是我自己做的，父母就算反对，也绝不干涉。

因在这样的家庭长大，我对中国家庭伤人的可怕之处，一开始的认识相当不足，直到2014年初，才终于形成了一个全貌般的认识。这个过程可以分成七个阶段：

第一阶段是刚在《广州日报》主持心理专栏时。我的第一篇专栏文章就引起很大反响，从此每天都会收到数十乃至数百封信，对于中

国家庭的直观认识，我是通过阅读这些信件、采访心理咨询师和分析新闻报道而来。虽然听到的故事足够可怕和变态，但我最初真觉得，我的文章是写给少数人的。毕竟，《广州日报》有一百多万订户，读者达数百万，每天收到几十几百封信算什么。

第二阶段开始于报社的一次活动。那是在广州一个小区办的，我给约三十来个成年人讲了半个小时的家庭心理学，很明显，他们并不了解我，不是我的忠实读者。不过，我的讲话触动了他们，其中七八个家长想和我多聊会儿，于是我和他们集体聊了一个多小时。聊着聊着，我产生了一种错觉：我觉得自己不是在正常的人世间，而像是在疯人院。每个家长都在严重地伤害孩子，但丝毫没觉得自己有问题，都认为错在孩子。

于是，我第一次想，我的文章或许是写给多数人的，可能多数的中国家庭都有很严重的问题。

不过，对于这些问题的严重程度，我仍然远缺乏认识。

第三阶段是在上海海事大学女研究生杨元元自杀一事之后。杨元元死于母亲对她的病态寄生。这一事件，让我觉得无以复加不可思议。我就此事发了一篇博客，一天内的回复量惊到了我。那是我的博客在未被推荐下获得的最高回复量。为什么如此极端的事触动了这么多人呢？

接着，多名来访者告诉我，这种病态的母女共生关系，在他们老家很常见。

由此事，我开始想，也许中国家庭内隐蔽的问题之多，情形之严重，根本不在我的预料之内。好吧，我保持开放的心，想看看它还能达到什么地步。

开通微博后，这一认识迅速进化了。

第四阶段源自一则新闻，某女子养了一只猫，和猫建立了非常亲密的依恋关系，但一天她回家，发现猫不见了，原来是被她妈妈给卖了。

自此她努力挣钱，五年后卖了自己的房子，然后对记者说，她想找到那只心爱的猫。

我在微博上随手发了这一新闻，觉得这事也非常极端。那可是女儿心爱之物，母亲怎么可以这样处理？再者，这是女儿养的，你就算想赶走，也得和女儿商量吧？

微博一发，迅速引来了几百条回复。然后，我这条微博成了一个可怕的微博，网友们哗哗地吐槽说，这算什么，我养的宠物被杀死后，还得一起吃肉。最残酷的一个故事中，一网友的宠物是只小鸡，而父亲将他（或她）和小鸡关在阳台上，给一把刀，说要杀死那只鸡后才放他（或她）出来。原来，电影《武侠》中，甄子丹的马被义父杀掉并诱他吃肉，是源自真实的生活。

可残酷没尽头！咨询中，我听了多起堕女胎的事，也听到几起杀女婴的事件。再没有比杀死自己孩子更残酷的事了吧，所以我觉得这不该是常见现象，但我就此发表的一系列微博让我知道，在这块土地上，有太多女婴的冤魂，而且她们被杀死的方式，可怕到极点。这些故事的残酷程度，远胜于异族屠杀，因你是死于父母至亲之手。这巨大的震惊把我对家庭的认识带入了第五个阶段。

第六阶段，是我在微博上展开的关于中国式家庭的探讨。该系列微博在网友中反响热烈。发生在家庭内部的种种事件里，虽然没有直接的血腥味，但对个人精神的损害甚至绞杀已是巅峰，什么传销、洗脑、斯德哥尔摩综合征，比起中国式大家庭对反抗者的手段，实在小儿科。我们，真的还生活在这样一个社会，外部的秩序固然不够健全，但家庭里面的黑暗，有过之而无不及。

我对中国式家庭问题认识的第七阶段，得益于从2007年开始的心理咨询。如果说前面提到的故事向我展现了中国家庭的残酷外貌，而持续数年的心理咨询，则细致入微地向我揭示出中国家庭的运行机

理。从一不小心看到进而关注这个领域开始，我几乎日日与之厮磨，我为看到的这一切感到震惊、痛苦，情绪为之起伏，在思索与探求的道路上经历黑暗与光明，到了2014年上半年，我终于觉得，自己总算看到了中国家庭问题的基本面貌，捕捉到了中国家庭的一些关键。这些关键的一端连接的是注定会成长于某个家里的每一个人，他们的人格发展、莫名又持久的情结、难以大声说出但深深受伤的心灵，另一端连接着的是中国社会乃至中国历史文化。

为何家会伤人？未来，我将连续写多本书，将这些运行机理，淋漓尽致地描绘出来。

这本《为何家会伤人》（升级版）算是这个系列的第一本，是对2007年版的一个修订和升级。我修订了一些文章，并新增加了最近这两年来思考文字（共约6万字）。其实，在我这个系列的框架构设中，这还是本很温柔的书，它探及的是那些最基本的问题，容易看见的暗影。但这本尚算温柔的书，对于过度强调孝道和中国父母如何爱孩子的国度而言，也算是石破天惊了。

不过，想说一句：从我的行文可看出，我真的无心追求什么石破天惊，我只是细致地、如实地描绘而已。同时，更重要的是，借助心理学的理论，我们可以清晰地看到，中国家庭的那些机制，是如何运作又是如何伤人，而它又可以如何被改善甚至避免。

所以，这也是一本有用的书，可以帮助你认识你自己，改变你自己，以及改善你的家庭关系。

我以前和以后的书，都会具备这一功能。

武志红

2014年5月6日



# 目 录

## contents

升级版序：  
这是一本温柔的书，也是一本有用的书

### 001 夫妻关系是家庭的核心

- 每一次分手都是心灵的修复 002
- 缘分 = 娶回“妈妈”，嫁给“爸爸”？ 016
- 别拿自己的尺子量对方 027
- 不要把权力规则带回家 040
- 孩子不该是你的最爱 051

### 061 分离是生命中永恒的主题

- 妈妈是婴儿的镜子 062
- 父母不是孩子的答案 069
- 分离是生命中永恒的主题 075
- 男孩归爸爸，女孩归妈妈 086
- 宠爱自己——溺爱的心理真相 097
- 溺爱 = 过度地阻碍 109
- 对物质的追求是对爱的渴望 117
- 密不透风的“爱”源于自私 123
- 精神分裂如何发生 130
- 痛苦的童年为神经症“播种” 133
- 青少年太听话不是好事 143
- 孩子有问题，大人先自省 151

## 157 别把焦虑转嫁给孩子

- 别把焦虑转嫁给孩子 158
- 孩子为何把网络当成“安全岛” 171
- 考试瘾比网瘾更可怕 181
- 孩子总考砸，可能有内情 188
- 高十二、初九与压力 195
- 和孩子一起直面高考失利 200
- 家有失败留学生怎么办 207
- 如何一年圆“北大梦” 210
- 教孩子知识，不如给孩子爱 221
- 教育是为了孩子，还是为了大人 228
- 父亲太暴躁不是你的错 236
- 孩子当不了家庭的保护神 242

## 247 中国式家庭

- 你的感受如何被扭曲 248
- 你的身体，是不是别人的奴隶？ 254
- 唤醒你沉睡的活力 258
- 碰触你的内在婴儿 272
- 愚孝是怎样炼成的？——对迎合者的心理分析 282
- 中国家庭中的轮回链条 291
- 有关爱的六个谎言 295
- 中国人的情感模式 308



# 1

## 夫妻关系是家庭的核心

- 每一次分手都是心灵的修复 ●
- 缘分 = 娶回“妈妈”，嫁给“爸爸”？ ●
- 别拿自己的尺子量对方 ●
- 不要把权力规则带回家 ●
- 孩子不该是你的最爱 ●

## 每一次分手都是心灵的修复

每个人至少要经历两次“诞生”。

第一次是从妈妈的子宫里出生。子宫是婴儿完美的居所，离开这个居所，是一个痛苦的分离过程。但这个痛苦却换来了一个新生命。

第二次是恋爱。我们一生中会与许许多多的人建立许许多多关系，但恋爱是我们生命中能自主建立的最亲密的关系。只论亲密度，亲子关系一点不比恋爱关系逊色。但是，亲子关系是天赐的，好父母也罢，坏父母也罢，我们没的选择，只能接受，而恋爱关系却是我们自己选择的。

“正是因为可以选择，我们自己的人生才有了意义。”咨询师荣伟玲说，“恋爱是一种特殊的选择。其实，我们无意识中都将恋爱当作了治疗，目的是为了修正我们童年的错误，其表现就是，恋人多数时候都是我们选中的理想父母。现实父母或多或少让我们不满意，我们心中都藏着一个理想父母的模型，它是我们选择恋人的基石。”

如果治疗获得成功，不仅童年的错误得以修复，我们还会真正成为一个有独立人格的人，这是人格成长的最重要的一步，也是与家分离的最后一步。然而，不幸的是，很多恋爱治疗没有获得成功，反而留下了更深的疤痕。之所以如此，主要原因是我们没有处理好爱与分离这一对矛盾。

“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。”

“恋爱是亲子关系的复制。”荣伟玲说，“如果童年幸福，我们更可能复制幸福，如果童年痛苦，我们更可能复制痛苦。”

当然，恋爱不是对亲子关系的简单复制。实际上，我们不会简单地按照现实父母的原型去寻找恋人，我们其实是按照理想父母的原型去寻找恋人。

理想父母都有一个特点：能给予我们无条件的爱。我们自己需要这种无条件的爱，我们也知道恋人需要这种无条件的爱。所以，在恋爱前期，我们会积极地给予对方无条件的爱，或者用直白的方法，或者用狡猾的方法，总之都会让对方感觉到：不论你做什么，我都会一如既往地爱你，我的爱是没有条件的。

获得了足够的无条件的爱之后，我们会变成孩子，恋人也会变成孩子，我们一起退行到童年。这时，我们互为对方的理想父母，又互为对方的孩子。这是恋爱的关键期，这个阶段决定了我们是重复童年的错误，还是修正童年的错误。

恋爱不只是两人现在的舞蹈，也是两个家庭过去的舞蹈，因为我们的舞步是在童年学会的。

## 案例（一）：重复童年的错误

岳东<sup>1</sup>是某省电视台有名的花花公子，已34岁的他换了不知多少个女朋友。在2012年的最后一天，他陷入了崩溃状态。他想起了初恋女友阿静，有一种说不出的感觉触动了她，他关上门、拔掉电话、关上手机，从早上一直哭到晚上。

这一天对他有很重要的意义，阿静正是十年前的这一天离开他的。从19岁开始谈恋爱，他们两人一直相爱了五年，最后阿静因为受不了岳东的挑剔而离开了他。此后，英俊的岳东开始了他的风流史，到现在已记不清有过多少女友了。“谁都比阿静漂亮，谁都比她学历高、能干、挣钱多。”岳东常对朋友们说，“你们别误会，我常提到她并不是在乎她，我要感谢她主动离开我，让我现在过得这么精彩。”

不仅这么说，岳东自己一开始也是这么想的，因为阿静与他后来的女友们相比，的确算不上优秀。只是在2012年12月31日那个晚上，他忽然梦到了和阿静相处的日子。等凌晨从梦里醒来时，岳东发现自己已泣不成声。

### 她发誓要化解他心中的伤痛

他清晰地记得刚认识阿静的那段日子。当时，19岁的他刚上大一，在一所综合性大学读中文系，是系里有名的“帅哥+才子”，一次在与另外一个学校搞联谊活动时认识了阿静。阿静不算漂亮，但很耐看，人很文静，而且善解人意，岳东很喜欢去她的学校和她聊天。聊天的内容主要是半开玩笑的倒苦水。岳东6岁时爸爸患病去世，16岁时妈

1 化名。本书里于心理咨询中出现的名字，除咨询师外，均为化名。

妈出车祸去世。他不留恋爸爸，因为爸爸在他心目中是一个“无能的暴君，自己没本事，就爱拿我出气”。他也不怀念妈妈，因为自爸爸去世后，她一直不断地换男朋友，而且每一个男朋友似乎都比儿子更重要，她出车祸时也是在去见男朋友的路上。“谁都不爱我，所以我只能靠自己。”他经常这样对阿静说。岳东不仅才华横溢，也颇有生意头脑，早在高中时就南下广东倒腾过几次电器，挣了几笔小钱，养活自己不成问题。

阿静爱上了岳东。1997年12月31日中午，她带着面皮、饺子馅和自己亲手做的几个菜去了岳东简陋的家，和他一起包饺子过了这一年的最后一天。晚上，“一生中第一次感受到家的温暖”的岳东恳求阿静做他的女朋友，阿静幸福地流着眼泪答应了，她发誓要好好照顾岳东，化解他心中的伤痛。

阿静也是这样做的，在长达五年的恋爱中，她无微不至地照顾岳东。她很传统，但当知道岳东晚上常做噩梦后，她主动要求和岳东住到一起。此后，岳东很快胖起来，半年后，身高一米八的他，体重从原来的60公斤增加到了75公斤。细心的阿静还把他的家收拾得干净温馨，他冰冷的家终于有了生气，岳东常对阿静开玩笑说：“我现在终于知道什么是蓬荜生辉了，你让我这个破家的每一个角落都有了光。”

### **“你妈妈欠你，但我不欠你”**

但是，相处近一年后，岳东对阿静变得越来越挑剔，而他自己也变得越来越邈邈。原来他经常和阿静一起做家务，但现在这成了阿静一个人的事情。相处近两年后，他对阿静的挑剔变成了嘲讽。三年后，嘲讽变成了恶言恶语的攻击，他将自己在文学上的才华用来侮辱阿静，嘲笑她笨、难看、土……总之，他能敏锐地捕捉到阿静的每一个缺点，

然后加以无情的嘲讽。他对阿静与其他男性的交往也非常敏感，经常跟踪阿静，那些与阿静交往比较多的男同学，无一例外都遭到了他的仇视。

一开始，阿静一直忍耐。到了最后两年，她实在受不了了，几次提出分手，但经不住岳东的恳求，又和他复合。直到2002年12月31日，阿静准备好和五年前一模一样的饺子和菜，沉默不语地和岳东吃完“年夜饭”后，最后一次说了分手。岳东懂得她这一次的坚决，没有纠缠，让她离开了。

此后，他们再没有联系过，岳东只是从朋友口里知道，阿静结婚了，生了个女儿，老公是一名硕士，长得普通，能力一般，但很爱阿静。而岳东则开始了自己的风流史，他每三四个月换一次女朋友，而上过床的女人更是不知有多少。“她们哪一个都比阿静强，都比她漂亮。”岳东说。但是，他对女人却越来越讨厌，他说女人无一例外都是势利眼，“女人都是靠男人养活，都不知廉耻，你见过有像男人一样工作卖力又讲义气的女人吗？”

但是，岳东内心深处知道，起码有一个例外，那就是阿静。在长达十年的日子里，他几乎从来没有梦见过阿静，但就在那天晚上，他梦见阿静第一次挎着一个篮子带着那一堆热气腾腾的饭盒来到他家时的情景，只是阿静走的时候却变成了2002年12月31日和他决绝分手时的样子，她平静地对他说：

“你妈妈欠你太多，但我什么都不欠你的。我喜欢你，仍然爱你。我知道你想找一个理想的妈妈，我也试着去扮演这个角色。我尽力了，但是抱歉，我做不到。”

说完这句话，她转身离去，梦中的情形和当时一模一样。但转身之后，阿静的背影看起来那么像他的妈妈，他在梦里仿佛又听到汽车刺耳的声音——那是妈妈出车祸后经常折磨他的声音。然后，他从噩



梦中醒来，发现自己的枕头已被泪水浸透。

### 从理想父母到现实父母

恋爱到深处，我们会变成孩子。

这就仿佛是在做心理治疗的时候，一旦心理医生给足病人无条件的积极关注，病人的心态就会退行到孩童时代。许多心理问题都是在孩童时代造成的，这些源头就仿佛是一个脓包，我们把那个伤痕包起来，眼不见心不烦。要治疗这个问题，就必须去碰触这个脓包。但是，我们知道，有人会出于恶意去碰我们的脓包，目的是为了让我们疼。只有特别信任一个人的时候，我们才会让他去碰触这个脓包。只有心理医生给予病人无条件的积极关注，病人才会相信心理医生，不去制造任何障碍，让他去碰触它。

生理上的脓包很容易碰触，但心理上的脓包却很难。心理医生要想搞明白脓包的位置和状况，病人就必须退行到受伤害时的状态。如果是童年受的伤，就必须退行到孩子时的样子。

恋爱是同样的道理。“无意识中，我们都将恋爱当成了治疗，希望恋人能扮演理想父母的角色，将我们治好。”荣伟玲说。我们将这个愿望投射到恋人的身上，如果恋人很在乎我们，他就会主动去满足我们这个来自无意识的愿望，去扮演理想父母的角色。一旦我们觉得恋人的确符合自己理想父母的形象了，我们就会变成孩子。

但问题是，有好孩子，也有坏孩子，而且必然是，健康家庭会养出好孩子，糟糕的家庭会养出坏孩子。