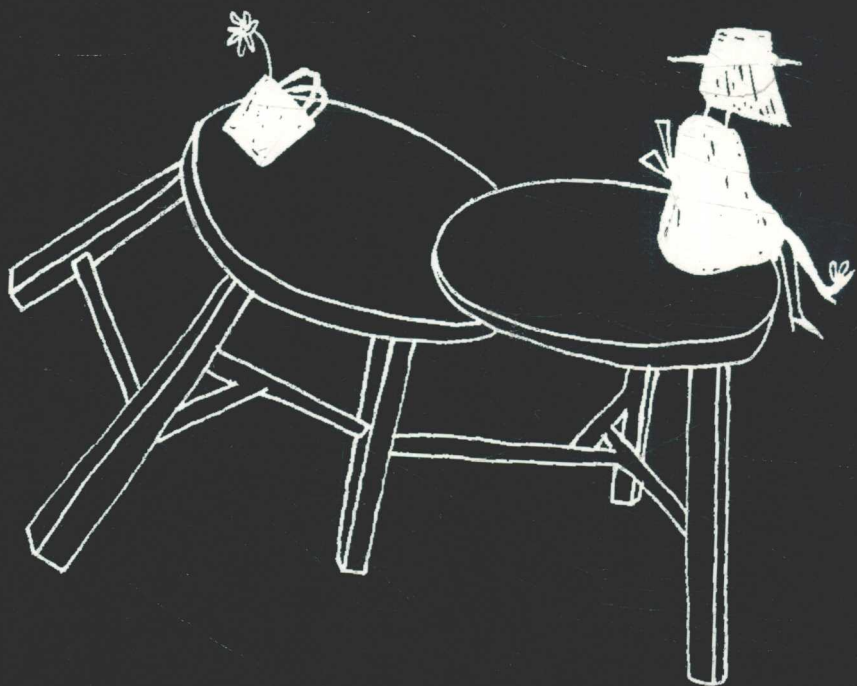


直面真实，是改变的第一步

所以， 一切都是童年的错吗？

Know Yourself 主创们 著



所以，
一切都是童年的错吗？

Know Yourself 主创们 著

图书在版编目 (C I P) 数据

所以,一切都是童年的错吗? / KnowYourself 主创们著. -- 南昌:江西人民出版社,2016.7
ISBN 978-7-210-08547-8

I . ①所… II . ①K… III . ①青年心理学-通俗读物
IV . ①B844.2-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2016) 第 131613 号

所以,一切都是童年的错吗?

KnowYourself 主创们 / 著

责任编辑 / 王华 魏如祥

出版发行 / 江西人民出版社

印刷 / 河北鹏润印刷有限公司

版次 / 2017 年 7 月第 1 版

2017 年 12 月第 6 次印刷

开本 / 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 印张 / 10.25

印数 / 44,001-54,000 字数 / 204 千字

书号 / ISBN 978-7-210-08547-8

定价 / 42.00 元

赣版权登字—01—2016—364

版权所有 侵权必究

如发现印装质量问题,影响阅读,请联系 021-64386496 调换。

CONTENTS

Chapter 1

认识家庭：原生家庭是如何影响我们的？

是什么决定了你在感情中的表现？ 002

“妈宝”男是怎么形成的？ 015

父亲如何影响了我们的一生？ 025

机能不全的家庭，会如何影响身在其中的你？ 036

为什么说原生家庭不是决定你的唯一因素？ 047

一个人要如何才能走向独立？ 058

Chapter 2

认识自己：个性背后是怎样的心理成因？

这 3 种类型的完美主义者，是你吗？ 070

为什么自负可能是自卑的一种伪装？ 083

我们为什么不愿意谈论自己的真实感受？ 092

什么是内向者专属的“社交宿醉”？ 102

为什么有些人比大多数人更敏感？ 113

明知自律有益，为什么总是做不到？ 123

如何提高对不确定的容忍度？ 133

你为什么总是感到空虚？ 142

你有“彼得·潘综合征”吗？ 153

为什么说有些付出是“过度”的？ 164

如何更科学地拒绝别人？ 175

人格是可以被改变的吗？ 185

我们应该如何看待失败与遗憾？ 197

为什么说我们应当主动选择脆弱？ 207

如何过上更高效的人生？ 216

女性为何很难只属于自己？ 226

Chapter 3

认识伴侣：恋爱关系中有怎样的心理机制？

真的存在一个“对”的人吗？ 238

被伴侣情感忽视怎么办？ 250

你有没有经历过这 4 种高压型控制？ 261

这 4 种背叛，你经历过哪一种？ 271

分手后，应不应该迅速开始新恋情？ 281

为什么会无法对前任释怀？ 293

当恐惧婚姻时，你在恐惧什么？ 304

后记：KnowYourself 主创们 mini 访谈

Chapter 1

认识家庭：原生家庭是如何影响我们的？

是什么决定了你在感情中的表现？

有些人在亲密关系中总是容易感到不安、焦虑，渴望对方的一举一动都在自己的掌控之中；有些人却恐惧与伴侣过度亲密，希望凡事都能独自解决；还有一些人能够与伴侣相互支持，在需要的时候接受对方的帮助，也能与对方彼此独立，不过度依赖伴侣。

心理学家们认为，伴侣之间的这些互动模式，事实上是人们对早年与照顾者（主要是父母）之间互动模式的一种“投射”。也就是说，在婴幼儿时期，我们与父母之间形成的对彼此的信任与爱的表达方式，成为了我们成年之后处理亲密关系的一种“框架”。

在这种框架中，我们会不自觉地用自己熟悉的、令自己感到安全的方式，我们与父母原有的互动方式，来与伴侣相处。比如，在儿时为了应对忽冷忽热的父母，我们会变得紧张焦虑、渴望控制对方，在成年之后，我们也会继续以这种焦虑、

渴望控制的方式与亲密关系的伴侣相处。

不仅如此，由于这个框架的存在，我们还总会不自觉地被特定的人所吸引。比如，童年时期，父母对自己忽冷忽热的人，往往在成年之后也会不自觉地被对自己忽冷忽热的人所吸引，尽管他们对对方的忽冷忽热感到不安，但这种熟悉的焦虑感又会让他们感到安全，这也是为什么有些人会觉得自己总是不断与不同的伴侣陷入“相似”的纠葛之中的原因。

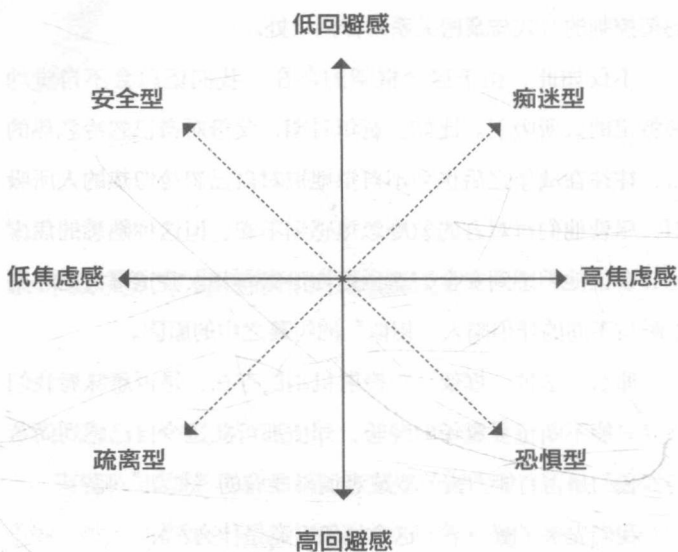
那么，这种“框架”与投射机制的存在，是否意味着我们终究只能不断重复童年的经验，即便那可能是令自己感到痛苦的？我们是否有能力去改变或者调整既有的“框架”呢？

我们先来了解一下，这个框架究竟是什么？

依恋类型：自幼形成的影响亲密关系的“框架”

其实，从人们幼年时与父母互动中形成，并影响成年后亲密关系的“框架”，又被称为人与人之间的“依恋”，指的是关系中双方的情感联结，以及在这种联结中所反映出的彼此的信任与安全感。

英国心理学家基姆·巴塞洛缪（Kim Bartholomew）在前人的基础上，根据人们在关系中的焦虑程度与对关系的回避程度，将成年人之间的“依恋”划分为了四种不同的类型，分别为：安全型、痴迷型、疏离—回避型和恐惧—回避型。



安全型

安全型依恋的人，在关系中能够适度依赖伴侣，也尊重彼此的独立性去探索更大的世界。他们不会过分担心失去对方，也不会惧怕向对方做出承诺。他们通常能有效地与伴侣沟通自己的感受与需求，也能够及时回应对方的需求。因而，安全型依恋被认为是“最理想”“最健康”的依恋类型。

举一个简单的例子，当安全型的人遇到伴侣未接听自己电话的情况时，他们通常会想：“啊，那Ta应该在忙，过会儿再联系Ta吧。”

痴迷型

痴迷型依恋的人，总是表现出一种“情感上的饥渴”，以及对依赖和承诺的强烈渴望。他们常常过度担心自己会失去对方，也害怕当自己需要的时候，对方不在身边或不能及时回应，因此他们总希望能时刻掌握对方的去向、和谁在一起、在做什么等。他们无法真正相信伴侣是爱着自己的，也常常需要在关系中反复确认这件事。

在上文的例子中，遇到未接电话的伴侣，痴迷型的人可能会怀疑“Ta是不是不爱我了”，也会夺命连环 call，直到对方接到电话并答复自己。

恐惧型

恐惧型的人一方面总是担心被伴侣抛弃、被拒绝（认为自己不够好），但另一方面却在感到这种焦虑和不安的时候，不是直接表达而是变得疏远和冷漠（其他情绪的表达因为羞耻感的存在而被抑制）。于是，在亲密关系中，他们常常容易陷入戏剧化的、大起大落的、分分合合的关系中。

对于未接电话的伴侣，“恐惧型”的人虽然也会像痴迷型的人一样立马怀疑对方，但他们却不动声色，甚至开始疏远对方。而当伴侣回电时，他们会表现得很冷漠，即使被问及是否生气的时候，也立马会矢口否认。

疏离型

疏离型的人通常既不向伴侣表达自己的情感，也不希望伴侣对自己产生情感上的依赖或向自己寻求安慰。他们甚至不会花太多时间去关心彼此关系的进展，更不会担心被抛弃。他们常被伴侣认为是不坦诚的、难以亲近的，也更容易陷入一种“假性亲密关系”。

疏离型的人对于伴侣不接电话，则抱持一种无所谓的态度。若他们发现伴侣经常性不接自己电话时，他们不会怀疑对方忽视自己，而是会怀疑对方是不是在试图以此操控自己、博取关注，于是很可能再也不主动联系对方。

哪些因素影响了人们依恋类型的形成呢？

研究者们认为，人们儿时的照顾者如何对待自己，是其成年之后依恋类型形成的关键因素。

- 安全型。若父母在孩子年幼时能够一以贯之、及时有效地回应孩子的需求，那么孩子在成年之后会更少对亲密关系感到焦虑，也不排斥与人保持亲密，即更可能成为“安全型依恋”的人。

- 痴迷型。在儿时偶尔得到父母对自己需求的回应的人，会逐渐发展为“痴迷型依恋者”。父母时而满足他们的需求，

时而又对他们的需求熟视无睹，于是，他们便会对父母是否在身边，什么时候会回应自己的需求感到焦虑，十分渴望父母能时时刻刻满足自己的需求、亲近自己，也害怕被抛弃和忽视。

- 恐惧型。通常，在童年时期始终都得不到父母的回应，总是被忽视和冷落的人，就会发展出害怕与人亲近、回避亲密的特点。而这其中，将这种经历以“羞耻”的感受记忆下来——认为是自己不够好、不值得被好好对待，才会被忽视的人，在成年之后，便会成为“恐惧型”依恋者。他们一方面总是担心被伴侣抛弃或拒绝，但感到焦虑和不安的时候，不直接表达，而是变得疏远和冷漠。

- 疏离型。而还有一些同样遭到父母冷落和忽视的人，则将这段经历以“愤怒”的感受记忆下来——认为是因为父母不够好，自己才遭到忽视的。并且他们还在成长过程中，彻底抑制了这种情绪的产生，凸显出自己的独立、无所谓。渐渐地，他们在意识层面彻底“封锁”了这些感受。即他们的防御机制不是在体会到感受之后才发挥作用的，而是在在此之前就彻底抑制了以至于自己根本感受不到。

成年之后，依恋类型仍可以被改变吗？

不难看出，受到童年与父母之间关系的影响，除了安全型依恋的人之外，其他依恋类型的人都在亲密关系中无法真正地

信任伴侣，也无法对彼此的关系感到安全。他们会因为害怕失去而或者变得过度依赖或者过分疏远。

而这是否意味着，我们永远无法摆脱“不安全”的童年给我们带来的不安全感了呢？

答案是否定的。

从业四十年的美国心理咨询师、畅销书《养育一个安全的孩子》（*Raising a Secure Child*）的作者肯特·霍夫曼（Kent Hoffman）指出，“人们不必非得在童年与父母拥有一段安全的依恋关系，才能在成年之后拥有一段令自己感到安全的亲密关系”。

不同于早年心理学界认为的“人们的依恋类型只属于某一种特定的类型且在成年之后会变得相对稳定”，如今，越来越多的研究者认为，每个人的依恋类型可能不是绝对唯一的，也可能是变化的。

研究者们认为，人的依恋类型，可能是处于“焦虑”与“回避”两个维度所建立的坐标轴上的某一个点，也就是说，有些人可能并不属于某一种特定的依恋类型，而可能是两种不同类型的交叉。比如，有些人焦虑感较高，但回避感适中，那么Ta很有可能是“痴迷型”且“恐惧—回避型”依恋的人。

而这也意味着，当每个人情感与成长经历发生变化，我们自身所感受到的焦虑与回避感就可能发生变化，因此，依恋类型也就可能随之发生变化。

2001年，美国学者安·鲁沃洛（Ann Ruvolo）等人对301

对伴侣的恋爱过程进行了跟踪研究。被试者的依恋类型与冲突回避水平的首次评估之后的5个月，被试者们被要求报告关系的现状并重新评估他们的依恋类型。结果发现，经历了关系的破裂或分手后，被试者们，不论男女，都会更偏向不安全型；而经历了复合的人，则会更偏向安全型。值得注意的是，该研究并没有证明“复合”与“安全型依恋”之间存在因果关系，而只是相关关系。它只证明了依恋关系可能随个人经历发生变化，但并不能说明经历了复合的关系一定更有利于形成安全型依恋。

此外，近年来，也开始有心理学家提出，存在一种“获取的安全”，即那些在早年与父母的互动中未能形成安全型依恋的人，成年之后通过自身的努力，也能逐渐形成一种安全型依恋。

不仅如此，最新的研究还发现，那些经过努力获取安全的人与那些从小就是安全型依恋的人，在亲密关系中的满意度相差无几。

依恋类型如何改变？

有研究发现，那些更相信依恋类型可以在成年之后被改变的、以弹性视角看待自我的人，通常更有可能经过自身努力去获取安全。因此，在做出改变之前，你需要认识到，人的依恋

类型并不是绝对的，也不是一成不变的。

1. 认识自己的依恋类型

在做出改变时，首先，你需要认识自己属于哪一种，或者是哪几种依恋类型的交叉。这并不是为了给自己贴标签，而是为了让你更好地了解过去的经历与依恋类型是如何影响着自己与他人的互动，影响着自己的生活的。这能更好地帮助你找到自己某些行为的解释，帮助你更好地接纳和理解自己。

2. 保持自我检查

你需要在日常生活中随时警醒，保持自我检查。它是建立在对自身依恋类型的理解的基础上，帮助你发现自己对于“依恋”及“亲密关系”的具体需求。比如，你需要去发现自己连续不停地给对方打电话，是在“反复要求对方确认对自己的爱”。只有在明确自己需求的前提下，你才能有的放矢地做出调整。

值得注意的是，在这种自我检查的过程中，你需要对自己有足够的“自我关怀”，自我检查并不是一种自我批评。比如，当你看到自己“需要反复确认伴侣对自己的爱”的需求时，你可以对自己说，“没关系，这个需求的存在是因为我在过去没有得到过足够的关心，而这并不是我的错”。

3. 有意识地、主动地学习更好的相处方式

目前，“找一个安全型或者比自己在依恋模式上更安全的人开始一段亲密关系”和“找到一个足够好的咨询师进行心理咨询”，被普遍认为是帮助人们学习更好的相处方式，获取安全的两种切实可行的方式。

a. 与一个依恋模式更安全的人，谈一段长期稳定的恋爱

首先你需要找到一个安全型依恋的人并与 Ta 建立关系，其次，维持一段长久稳定的亲密关系。这个过程有两个关键：1）学会分辨对方的依恋类型；2）真诚地表达你的需求。

与了解自己的依恋类型同样重要的是，你需要了解对方的依恋类型。以下一些问题可以帮助你识别对方是否是一个“安全型依恋”的人：

- Ta 是不是常常给我一些模糊的信号，好像喜欢又好像不喜欢我？
- Ta 是不是过快地说出一些未来两个人亲密的安排？
- Ta 过去是不是一直很难有长期稳定的亲密关系？

如果你对于以上问题的回答，有任何一个是肯定的，那么，Ta 很可能不是那个“安全”的人。

此外，你需要真诚地表达需求。有人也许在交往的初期习