

金尚 / 编著

永远成长的

苹果树

走出抑郁 寻找真我

豆瓣阅读
高分
推荐

献给正在抑郁、渴望走出来的你

终结抑郁症，
让药物和心理咨询更有效。
且让你成长，且让你幸福，且让你快乐。
给抑郁焦躁的情绪一个出口，给彷徨失措的生命一个安宁。

终结抑郁症，
一定要相信，没有到不了的彼岸。
壹点灵总裁徐颖奇、中科院督导专家朱浩亮倾情推荐。



金 尚 / 编著

永远成长的苹果树

—— 走出抑郁, 寻找真我



清华大学出版社
北京

内 容 简 介

人生剧本可以重写吗?时光可以倒流吗?如果童年有心理创伤,可不可以重新过一个幸福快乐的童年?你是否遗传了父母的某些人格特点?你是否一而再、再而三地犯同样的错误而无法修正?你是否经常陷在痛苦抑郁里不能自拔?怎样疗愈童年或者曾经的伤痛?且让我终结,且让我成长,且让我快乐。让作者带领你去认识、去了解这些状态之所以存在的原因,然后寻求最根本的解决之道。

本书封面贴有清华大学出版社防伪标签,无标签者不得销售。

版权所有,侵权必究。侵权举报电话:010-62782989 13701121933

图书在版编目(CIP)数据

永远成长的苹果树:走出抑郁,寻找真我 / 金尚编著. —北京:清华大学出版社, 2018

ISBN 978-7-302-48299-4

I. ①永… II. ①金… III. ①抑郁症—防治 IV. ①R749.4

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2017)第 217329 号

责任编辑:杨静华

封面设计:常雪影

版式设计:楠竹文化

责任校对:周春梅

责任印制:刘海龙

出版发行:清华大学出版社

网 址: <http://www.tup.com.cn>, <http://www.wqbook.com>

地 址:北京清华大学学研大厦 A 座 邮 编:100084

社 总 机:010-62770175

邮 购:010-62786544

投稿与读者服务:010-62776969, c-service@tup.tsinghua.edu.cn

质量反馈:010-62772015, zhiliang@tup.tsinghua.edu.cn

印 装 者:三河市铭诚印务有限公司

经 销:全国新华书店

开 本:145mm×210mm 印 张:7.75

插 页:1 字 数:160千字

版 次:2018年1月第1版

印 次:2018年1月第1次印刷

印 数:1~3000

定 价:39.80元

产品编号:077023-01



序 言

父母不是阻挡你成长的借口

有些人学了心理学之后，非但没有更幸福，反而更痛苦了。他们可能会觉得，自己是世界上最不幸的人。我之所以是今天这个样子，都是父母的错，是悲惨的童年造成的。

的确，有很多心理学流派认为，早年经历对一个人的人格和内在关系模式的形成，起着关键性的作用。所以，在心理学界，横行了太多的“原生家庭决定论”，让很多本来已经痛苦不堪的“小白菜”，陷入了“我无能为力”“我这一生只能这样了”“我的痛苦都是父母造成的”这种绝望的感觉中。

然而，一个更重要的真相是，心理学能为我们的生命提供更多的可能性，在生命的有限与无限之间，我们可以做出选择：此刻，我还好吗？我喜欢现在的生活吗？如果喜欢，就全然去享受；



如果不喜欢，怎样可以感觉更好？

《永远成长的苹果树——走出抑郁，寻找真我》，就是提供了这样的一种可能，破除“原生家庭决定论”，真正为自己的人生和成长负起责任来，活出你的小宇宙。

我们无法选择父母，却又偏偏对他们抱有最天真、最梦幻的期待。我们期待父母给我们很多的爱；期待父母能力超群，帮助我们解决成长路上的一切困难；期待父母像神一样，满足我们所有的愿望；期待父母无条件地爱我们……

于是，很多人都被那铺天盖地之神一般存在的期待所蒙圈了，以至于我们太容易忘记一个重要的事实：父母与子女，只不过是场偶然与偶然的相遇。双方若能相互欣赏与关注，又能保持彼此之间的独立，则是这一场相遇中最美丽的结局。

而在大多数情况下，亲子之间彼此很难理解对方的言行。很多时候我会思考：为什么一定要强调血亲的作用，亲人就一定是亲密的吗？人和人的亲密关系，难道不应该是建立在价值观一致的基础上吗？

破除对血亲的迷信，看似大逆不道，却具有人本主义的色彩。也能让我们以更平和、更平等的心理高度来看待父母。

亲代与子代之间出现“代沟”，应该说是一种人文社会的进步。说明子代不愿意在一锅黏稠得展不开双手和双脚的糍糊里，牺牲掉自我。有了自我的觉醒，才会有界限的建立。对血亲产生怀疑，也是一个人走向独立的必经之路。

不过，一味地讨伐和攻击父母，并不是我们的终极目标。毕

竟,攻击和怨恨,会消耗我们生命中原本就不多的能量。因为,一个人无论拥有怎样糟糕和不称职的父母,都不能以此为借口,自断经脉,拒绝成长。

心理学的发展与普及,让我们更轻易地就能从自己的言行中找到童年的过往。但在这个过程中,我想很多人用错了心理学。将父母的副作用视为不可能逾越的山峰,将生活中的种种遭遇归因于这座山峰带来的阴影,以至于深陷其中而不能自拔。

金尚的《永远成长的苹果树——走出抑郁,寻找真我》告诉我们:

面对不完美的父母,一个人要从依恋到批判到痛苦到接纳,走完这个过程才算真的独立。因为,父母从来都不是阻挡你成长的借口。

一、亲子之间的关系,只是一场偶然的相遇。亲子之间,远没有那么沉重,这里没有所谓的“父母恩”。幸运的人拥有睿智、开明、像朋友一样的父母,而大多数人拥有一对平凡又自以为是的父母,还有极少数人的父母是人渣,比如施虐,殴打子女致残甚至致死。不同类型父母的分布,就和这个社会上不同人的分布是一致的。

二、接纳父母,只是接纳生活本身的差异性。接纳父母,并不代表认同父母,也不代表你要成为他们那样的人。你喜爱水的柔软活泼,也接纳石头的存在;你喜爱参天大树,也接纳苔藓的存在。世界万物的存在不以你的个人意志为转移,但你可以选择和你喜欢的人或物在一起。



三、不要让自己活在“受害者”的情结里。很多人一直到老，都只是迷信于血亲的捆绑，幻想着父母为自己人生的一切负责。而一旦事与愿违，就会觉得自己的所有不幸都是父母造成的，然后就活在了对父母的怨恨与指责中。怨恨的结果，只会让怨恨无限地扩大，最后破裂成灾。

四、成长，是为了成为自己的好父母。曾经年幼时，你无法选择自己的人生，而如今，在生命的有限与无限之间，你可以选择过一种自己想要的生活；曾经年幼时，你无法面对自己内心的伤痛，而如今，你的力量和能量已足够强大，你可以哀悼你失落的童年，并且将它疗愈，从此过一个幸福快乐的人生。

五、我们借父母而来，而不是因父母而来。每个人都是独立的个体，即便你是我的父母，你也无权决定我的人生。父母与子女之间无法选择，然而无论这是怎样绵长而修远的缘分，每一个人终将要为自己人生的幸福和快乐负起责任，活出你的小宇宙。父母，从来都不是阻挡你成长的借口。

壹点灵平台总裁 徐颖奇



目 录

C O N T E N T S

001 \ 开篇 做一棵永远成长的苹果树

005 \ 第一篇 回溯过去

重写你的人生剧本	007
让时光倒流	029
穿越幻象森林寻找宝盒	034
致父亲母亲的一封信	038
与内在小孩对话	042
抑郁心理播报	047
抑郁症的精神分析解释	055
抗抑郁药,不得不知的真相	058
打破原生家庭的强迫性重复	062
建立自我界限	069
改变你的不合理信念	074





改变内在的语言模式 080

带着症状去生活 084

089\ 第二篇

立足当下

神奇的 EFT 冥想 091

提升你的快乐指数 099

生命中不能承受之恩 104

凤凰男自我救赎之乾坤大挪移心法 110

光之爱与宽恕 117

真的遗忘,是彻底的接纳 122

拥抱你身后的阴影 128

当你孤单你会想起谁 132

对情绪说是 137

调节你的情绪 141

你可以主宰自己的人生 153

自赏不孤芳 158

把自己当成自己 162

你的人生为谁而活 167

更好地成为自己 173

你的需求很美好,你值得拥有更好的生活 184

自我觉察 189

人生是一场无法回放的电影 194

爱在当下 202

207 \ 第三篇 展望未来

当你臣服,力量就会出现	209
生死两安	213
水的心事	219
宇宙定律之吸引力法则	224
让有趣的生命扑面而来	230
让“洪荒之力”来得更猛烈些吧	233
感谢	238
参考文献	240



开篇

做一棵永远成长的苹果树

“小白菜，泪汪汪，从小没了爹和娘，童养媳，苦难讲……”这首电视剧《杨乃武与小白菜》中的歌可谓家喻户晓。豆瓣网上有一个小组，里面的成员就自称“小白菜”。

他们来自被父母伤害过的家庭，有的可能还受到过非人的折磨。以至于有些成员得了抑郁症、焦虑症，或者精神分裂症，甚至有过自杀经历。

“小白菜”的苦，说不出，道不明。因为所受的“苦”来自于父母，在世人眼里，无论父母怎样地虐待你、贬低你、控制你、打你、骂你，就算是把你折磨至死，通通都概括为一句“教育方法不当”。而极少会有人站在孩子的角度，去理解孩子的内心。

在漫长的中国古代，从来都只有孩子要怎么孝敬父母的经典著作和诵读文本，而从来没有教父母怎么做好父母的学问。学习怎么样做一个好父母，也只是近一百年来才有的事。在 21 世纪



的中国，社会文化开放了许多，当一个孩子与父母有冲突的时候，舆论已经不会一边倒地偏向父母，但是，“愚孝”的毒瘤在局部地区还是有肥沃的土壤。

“小白菜”们对父母的抱怨已经转化成了恨。曾经在某些时候，可能还会一直努力求证父母是否爱自己，可是，在求证无果的最后，“小白菜”们可能再也不愿去追寻父母是否爱自己，只求远离，只求永不相见。

其实，一个婴儿来到人世间，是天然爱父母的。婴儿对父母的爱，是人世间最纯粹、最本真、最专注的爱。一个杀人不眨眼的恶魔，在对待一个人世间最纯真的婴儿时，也会生发出内心最底层的慈悲。但就是这么一个婴儿，长大后，居然会这么恨自己的父母。

谁也不愿意恨人，因为恨人是一件很痛苦的事。而恨自己的父母，则是一件极其痛苦的事，恨到极致的感觉，就是想死。

临床上，很多的抑郁症就是这样来的。抑郁症的发生会有各种各样的诱因。人们可能会以为，人之所以会得抑郁症，是因为某个具体的事件。可是深入分析之后，就会发现，原来抑郁的原因由来已久了。

得抑郁症的人，仔细回想，在很久以前，可能就经常不快乐；可能经常性地会有内在的虚无和空洞感；可能会一而再、再而三地陷在某种伤痛的情绪里。

得抑郁症的人基本上都有着诚实、认真、责任感强的特质，从小在与父母的互动中，很听话，是家长最喜欢的乖宝宝型。抑郁最大的价值在于，可以让你停下来，想一想，思考自己的人生。或

许,长久以来的人生价值观、世界观、思维模式、行为模式、自我限定,等等,需要重新做一个调整。

伤害已经发生了,痛苦已经造成了,抑郁已经是一个事实。那么,是不是就可以躲在伤害的阴影里,一边痛苦地一个人舔舐伤口,一边控诉着父母的种种恶行。最好能写一个报告文学,把父母的恶行宣扬出去,让全世界都知道你受到了多大的伤害。然后,把自己放在了受害者的卑微的位置,去接受人们的同情。然后又不自觉地、无意识地去做着自我毁灭的事情。

苹果树,之所以成为苹果树,一方面,在不断疗愈人们向它索取带来的伤痛;另一方面,还要不断地成长。

爱与恨,从来都是人生的两大主题,要治愈恨的伤痛,最好的良药,就是爱。也许,你做不到爱,但是你可以做到不恨。当你能够不恨的时候,也就是可以接纳自己了,也就可以爱自己了。

相信爱,相信爱一定存在。父母能够把你带到这个世界上,一定是有爱的。当你在妈妈肚子里的时候,妈妈每天都深爱着你,每天都要抚摸肚子,与你谈话。爸爸每天都要把耳朵贴在妈妈的肚皮上,倾听你、感受你。从你出生之后到现在,父母一直是爱你的。

世界上没有完美的父母,每一个人从小长到大,都或多或少地会受到一些伤害。世界上没有哪一对父母,可以信誓旦旦地说,在育儿的过程中,从来没有过失误。

相信爱,相信父母不管怎么样对待过你,都是有爱的,这是大自然最基本的法则。父母只是从祖父母那里习得了一套育儿的



模式，他们不知道，在这个世界上，还有更好的育儿模式。更重要的是，他们也曾是受伤的小孩，所以他们在育儿的过程中，会无意识地重复父母对他们的伤害，并把这种伤害投射到自己孩子的身上。请相信，这些事情的发生都是无意识的。请相信，父母已经给了你他们所拥有并认为最好的东西。

勇敢站起来，勇敢地站起来，成为你自己。

接受父母，首先要知道，父母也是人，把父母从神坛的位置拉下来。所有人类会有的缺点，父母都会有。所有人类会有的罪恶，父母也都会有。而且，我们要知道，我们是在人性的层面，而非角色的层面上，与父母相遇。

明白了这一点，你就会慢慢地接受父母。

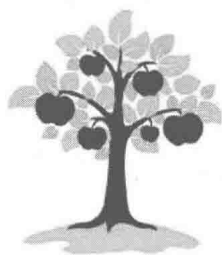
当然，一下子要你接受父母是一件不可能的事。要怎么样接受？又要怎么样与父母相处？怎样避免再次伤害？怎样不受父母的控制？怎样可以活出自己？这些问题，在本书其他章节中都会谈到。

很多的育儿书都会教父母，要无条件地爱自己的孩子，孩子才能够更健康。于是，很多的子女迷茫、痛苦了，“我的父母从来没有无条件地爱过我”，所以，我怨，我恨；所以，我抑郁了。

事实上，我们要确信一件事。在生活的层面上，没有任何一个父母会无条件地爱孩子。而在生命的层面上，所有的父母都是无条件地爱孩子的。明白了这点，你还会如此执迷不悟吗？

开悟，意味着，成长就发生了。

做一棵永远成长的苹果树。



第一篇 回溯过去

重写你的人生剧本

一、走过抑郁 春暖花开

10年前若仪陷入了深度的抑郁之中，整日以泪洗面，彻夜难眠，思维停止了转动，呆头呆脑，神情恍惚，对所有的人和事失去了兴趣。严重的时候，可以不吃、不喝、不睡、不语、不动，呆坐几个小时。头绷得紧紧的，重得要命，好像脑袋是一个很重很重的负担，恨不得把脑袋摘掉。天天思考的是如何结束自己的生命。

若仪几乎用尽了洪荒之力，才得以从抑郁当中走出，完完全全地康复。

抑郁的目的在于迫使你停下来弄清楚自己是谁，将走向何方。它要求你给自己定位，这虽然痛苦，却是产生转变的驱动力。走过抑郁，迎来了春暖花开。回想过去，感慨万千。

若仪大学毕业后，和相知相恋的男友何堃去了青城工作。若