



Supernormal

The Untold Story of Adversity
and Resilience



我们
都曾受过伤，
却有了
更好的人生

如何从
童年创伤中复原？

[美]梅格·杰伊著
(Meg Jay)

蒋宗强译

中信出版集团

在人生的漫长旅途中，有时候我们会被逆境或者挫折打倒。梅格·杰伊关于如何重新站起来的卓越研究，对于我们当中那些想成为日常生活中的英雄的人来说，非常值得一读。

—— 菲利普·津巴多，博士、“英雄想象计划”创建人

就复原力这个话题，这本书教给我的比我读过的其他所有书都要多。梅格用自己善于倾听的耳朵和像小说家一样精彩的文笔，探讨了在遭遇创伤之后，我们可以从哪里获得力量。通过阅读这本书，每个人都可以在书里看到自己，和更加清晰地认识自己。

—— 亚当·格兰特，《纽约时报》畅销书《另一种选择》合著者

逆境要比我们认为的更普遍存在。复原力也是如此，就像梅格在这本卓越的书里所讲的。她像讲故事一样，用心理学专业的视角，解释了那些日常生活中的超级英雄是怎样战胜各种创伤的，以及我们怎样用他们的方法和经验，改变自己的生活。

—— 丹尼尔·平克，《纽约时报》畅销书《驱动力》作者

这本书讲述了一个关于复原力的积极同时又具有现实意义的故事。我们都能做到从创伤中复原。但即使这样，整个过程也充满痛苦。我向所有寻求引导或者灵感以应对日常压力或者终生难忘的创伤的人推荐这本书。

—— 罗伯特·E.埃默里，弗吉尼亚大学博士，美国儿童、家庭与法律中心主任

一本迷人的书，关于年轻人如何战胜对自己影响深远的创伤，以获得更有意义的生命。

—— 《明星书评》

这是一本引人注目和充满希望的书。梅格·杰伊充分阐明了这样一件事：尽管精神世界的冲突持续存在，但我们永远有可能从平和的生活中获得快乐。这是一本内容丰富、具备相当可读性的社会科学著作。

—— 《柯克斯书评》

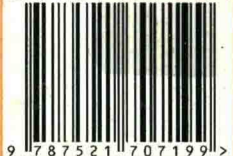
这本书终结了我们通常认为的那些从巨大创伤中复原的孩子们“从此快乐地生活下去”的神话，却又不止于此。这本书研究深入、充满智慧与洞察力，可以为那些思考如何度过人生的悲欢离合的人提供指引。

—— 史蒂文·拉格菲尔德，伍德罗·威尔逊中心公共政策研究员



阅读新世界
扫码得好礼

ISBN 978-7-5217-0719-9



9 787521 707199 >

定价：58.00元


商业家

Supernormal

The Untold Story of Adversity
and Resilience

「美」梅格·杰伊 著
(Meg Jay)
蒋宗强 译

我们
都曾受过伤，
却有了
更好的人生



如何从
童年创伤中复原？

中信出版集团 | 北京

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

图书在版编目 (CIP) 数据

我们都曾受过伤,却有了更好的人生:如何从童年
创伤中复原? / (美) 梅格·杰伊著; 蒋宗强译. -- 北
京: 中信出版社, 2019.8 (2019.10重印)

书名原文: Supernormal: The Untold Story of

Adversity and Resilience

ISBN 978-7-5217-0719-9

I. ①我… II. ①梅… ②蒋… 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 (2019) 第 116950 号

Supernormal: The Untold Story of Adversity and Resilience by Meg Jay

Copyright © 2017 by Meg Jay

Simplified Chinese translation copyright © 2019 by CITIC Press Corporation

ALL RIGHTS RESERVED

本书仅限中国大陆地区发行销售

我们都曾受过伤,却有了更好的人生——如何从童年创伤中复原?

著 者: [美] 梅格·杰伊

译 者: 蒋宗强

出版发行: 中信出版集团股份有限公司

(北京市朝阳区惠新东街甲 4 号富盛大厦 2 座 邮编 100029)

承 印 者: 北京诚信伟业印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32

印 张: 11.75 字 数: 254 千字

版 次: 2019 年 8 月第 1 版

印 次: 2019 年 10 月第 2 次印刷

京权图字: 01-2019-3766

广告经营许可证: 京朝工商广字第 8087 号

书 号: ISBN 978-7-5217-0719-9

定 价: 58.00 元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题, 本公司负责调换。

服务热线: 400-600-8099

投稿邮箱: author@citicpub.com

前 言

作为一名临床心理学家和心理学教育工作者，过去近 20 年我一直在倾听别人诉说心声。前不久，我开始写这本书，想以此记录我听到的内容。下面我讲一下为什么要写这本书。很多时候，人们遇到了难题，觉得无人倾诉，或者担心无人理解，就去找心理治疗师或心理学老师寻求帮助。近 20 年来，我的日子基本上都是关起门来，倾听别人诉说那些往往在隐秘情形下发生的事情。我从中总结出的一件事是，人们在遭遇某个问题时往往产生一种疏离感，觉得自己的问题与众不同，感到孤独无助，但太多人面临的问题其实是相似的，人们并没有意识到其实他们并不孤独，他们面临的问题其实也并不独特。

此外，并不是每个人都有条件找心理医生治疗或求助于心理学老师，毕竟大家都面临着经济、交通或文化等方面的障碍。我不仅在倾听过程中了解到很多事情，而且在研究和阅读过程中也学到了很多知识。我希望通过这本书把这些信息讲出来。这样一来，不仅能让那些有条件求助于心理医生或心理学老师的人了解到这些信息，还能让那些不具备条件的人通过网络、书店或公共图书馆了解这些信息。格洛丽亚·琼·沃特金斯（Gloria Jean Watkins）是一位知名的女权主义理论家和教育家，她更为人熟知的是其笔名贝尔·胡克斯（Bell Hooks）。如她所言，教育是一种干预。

因此，我接下来所讲的内容都是非虚构类叙事。全书我借鉴了数百名研究人员的数百项研究成果，但考虑到可读性，正文里面只是提到了部分研究人员的名字。如果你想了解完整的引用信息，或者想知道可以从哪里读到更多信息，可以参考本书末尾的注释部分。我还引用了许多回忆录、自传、传记和小说中的文字。在大多数情况下，我引用的都是原文，但有时候，为了便于阅读，我会把引用的内容缩减一些，虽未使用括号或者省略号，但能确保原意不会改变。要想获得更完整的引文或上下文，可以在注释部分了解如何追溯数据源头。

最重要的是，我在讲述有幸接触的客户和学生的故事时，是原原本本讲述的，跟他们向我讲述的内容一样。本书中的每一个故事都是基于真实事件，并努力传递出他们真实的情感。为了保护那些同我分享隐私的人，我对那些可能泄露他们身份的细节做出了一些改动。但这些故事的基本情况，比如，他们所面临的困难、他们的想法以及他们在克服这些问题时的感受等，都没有改动。我在本书中所描述的对话是根据我记住的内容来写的。我希望每个读者都能在接下来的字里行间看到自己的影子，但如果这些内容与某人经历有相似之处，则纯属巧合。

第 1 章

超常者

超常者是日常生活中的超级英雄，但有时不认为自己是英雄，他们拥有能量，内心藏有秘密，即使是与其最亲近的人，也可能发现不了他们的秘密。他们隐藏着内心的秘密，同时也在为社会提供自己的服务，即使在疲惫不堪的时候，他们也会运用自己的力量行善。但戴着面具的他们可能产生令人难以置信的疏离感，只有强化与别人的关系，才可以拯救他们。

第 2 章

起点故事

情感记忆比日常记忆更牢固、更持久，关于情感的记忆更生动，让我们觉得它们比琐碎的日常记忆更真实、更重要。问题是，如果这些记忆是消极的，那么我们的情感记忆就变成一种“恶性记忆”，产生一些不良结果。过去的残酷记忆一直主宰着现在和未来，这些超强的、顽固的记忆在我们的回忆，甚至在我们的整个生活中占据着主导地位，令我们永远难以忘记。

47

第3章

秘密

如果我们无法将一个经历与之前的经验联系在一起，那就无法去思考它。我们只能对自己说：“我不知道说什么，不知道该怎么办，也不知道把它放到什么位置。”我们把这样的经历放在大脑中一个单独的部位，这个部位专门用于存储无法用语言描述的事情，最终，这个事情给人造成的感觉就是它变成了一个秘密。

67

第4章

战斗

他们有一种不愿被打败的冲动，有一种为延续生存和获取更好环境而奋战的冲动，有一种为自己和为正义而战的迫切心理需求。事实上，他们通常觉得自己根本无法选择失败，除了奋战之外，别无选择，因为只有选择奋战，才有可能保持生活的本来面目。

91

第5章

逃跑

当我们无法改变现实时，作为应对，有时我们会在脑海中冥想自己能改变它，从而变得专注于白日做梦或冥想，至少是片刻，直到另一种逃避方式成为可能。

109

第6章

警觉

对未来行为最好的预测是过去的行为。在压力和暴力中长大的孩子们知道这一点，因此他们产生

了所谓的“痛苦预期”，或者说，他们产生了一种强烈的信念，认为更多的坏事将会发生。他们非常注意细节，注意别人的情绪和行为，因为他们不能指望别人在他们身边，他们学会了照顾自己。他们变得警惕。

131

第7章

超人

就像他们有特殊需要的兄弟姐妹一样，许多人最渴望的是平凡和可预期的生活。他们也想要完全属于自己的生活，不受疾病的影响。他们希望能够享受与兄弟姐妹之间的正常关系，这种关系允许竞争和相互辱骂。他们渴望拥有自己的普通情感、需求，渴望取得里程碑式的成就。他们希望自己不病态，没有缺陷，但这些“超常的兄弟姐妹”往往觉得自己不可能是正常的，他们需要变得“超常”。他们不可能是普通人，他们必须是超人。

153

第8章

孤儿

在那些童年失去单亲或双亲的人里面，近3/4的人表示希望这种事情从未发生过，并认为如果没有发生这种事，他们的生活会好得多。在那些年轻时就失去父母的人中，超过一半的人表示，他们愿意用生命中的一年的，换得与父母多相处一天。然而，他们必须学着接受这种突如其来的生活，甚至是优雅地接受。

175

第9章

面具

然而，正如阿加西暗示的那样，掩盖真实自我往

往会出差错。如果一种临时性的策略持续的时间越来越长，那么最终生活就会变得如同骗局一般。

195

第 10 章

疏离

无论是性虐待，还是其他任何形式的逆境，最常见的后果之一就是给受害者造成一种疏离感，或者说普遍觉得自己与他人隔绝开了。当不好的事情发生在自己身上之后，我们会主动远离那些没有遭遇过类似困难的人，因为我们总觉得自己处于一种非同寻常的环境中，感到孤立和孤独，无法将自己的经历与人们在日常生活中的经历联系起来，也无法与那些生活正常的人联系起来。

217

第 11 章

反英雄

关于适应力强的儿童和成人，真相是他们并不完美，既不是圣人，也不是天使。我们对英雄们期望过高，希望他们的故事总是鼓舞人心，永远不会让人困惑或失望。超常者或许有一些非凡的能力，但他们都是人，他们也会遇到自己的问题，而且在一段时间内也面临很高的风险。也许超常者最不寻常的地方不在于他们从来没有自己的困难，而在于他们成功地克服了这些困难。

237

第 12 章

重启

重启生活在任何时候都有可能发生，但在向成年人过渡的过程中，生活中突然出现了大量所谓的第二次机会。这是一个充满无限可能和变化的发展阶段，是从未成年人变为成年人、从学生变为工人、从子女成为伴侣和父母的重大调整时期。

257

第 13 章

氩石

借助“氩石”这个比喻，马梅特描述的是一种隐藏在内心而无人知晓的恐惧，他认为，这种恐惧不仅存在于超人的心中，也存在于许多超常者的心中。由于他们的成功在很大程度上依赖于他们迅速摆脱不堪回首的童年，从情感上或身体上摆脱早期生活的逆境，超常者往往生活在邂逅过去的恐惧之中。

275

第 14 章

秘密团体

创伤可以通过培养相互认同感来打造一个团体。在这种团体中，成员之间存在着极其深刻的联系和相互理解。在这种友谊中，人们之所以能够走到一起，不是因为拥有共同的爱好或兴趣，而是因为拥有共同的经历，往往是刻骨铭心的痛苦经历。一种特殊的纽带使得成员之间的关系非常密切，每个人都能从集体智慧中受益，他们团结一致，防御外部风险，每个成员都会觉得自己变得比之前更强大。

297

第 15 章

蜘蛛侠的披风

当痛苦的经历转变为做好事的动力时，我们就从受害者变成了英雄。我们会觉得自己有能力为他人提供帮助，而不是感觉自己不幸和无能。当我们看到周围人的困难时，我们会暂时忘记自己的问题，甚至会因为帮助别人感到更快乐。

317

第 16 章

复仇者

正如他们所说，过好自己的生活是对痛苦过往的最好报复，对一些人来说，生孩子就是把生活过好的终极方法。这是一种最私人的回归方式，也是一种改正错误的方式。

337

第 17 章

爱的力量

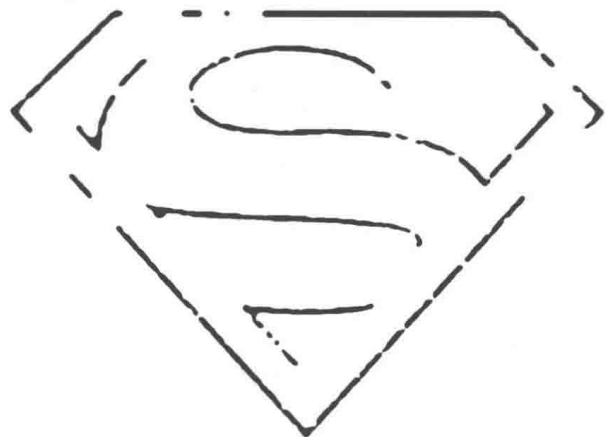
随着时间的推移，一个人的童年生活的质量对其人生的影响比我们想象的要小。早期的逆境，如健康问题、家庭破裂或经济困难，并不能很好地预测未来。甚至父母的死亡对孩子的影响也没有我们所想的那么大。那些在儿童期失去父母的人和那些被父母看着长大的孩子一样幸福和健康。无论是在工作上还是在爱情上，对他们未来生活影响最大的是在某些事情上的成功，而不是失败。最重要的是他们拥有哪些爱，而不是他们没有哪些爱。

357

第 18 章

永无休止

尽量善待自己以及自己邂逅的人。或许你邂逅的每个人都在打一场艰苦的生命之战。我们现在都知道了，很多人其实都是如此。



第 1 章

超常者

最痛苦的事，
莫过于内心憋着一个无法倾诉的故事。
——玛雅·安热卢 (Maya Angelou)

海伦（Helen）看起来镇定自若，就像她在电话里给我的感觉一样。

她坐在沙发上，挺直腰板，一只手紧握着，另一只手搭在上面。我们相互寒暄了几句，然后问她来我办公室的路上是否一切顺利。海伦不假思索地回答说先是开了一个工作会议，但散会晚了，会议一结束，她就冲出会议室，钻进车里，结果半路上轮胎没气了，便就近找了一个汽车服务点，把钥匙往工作人员那儿一扔，就急匆匆地离开了，边走边回头大声说一个小时后再过来取车，她跳上了一辆方向正确的公交车，过了大概1英里^①之后下车，最终跑了几个街区后才来到了我的办公室。

“你听起来像个超级英雄。”我说。

泪水开始从海伦的脸颊上滑落，她苦笑一下，悲伤地凝视着我。“有些糟糕的事情，你还不了解啊！”她回答道。

海伦说，大学毕业后的这些年里，她大部分时间都是跟随一个非政府组织在世界各地到处跑，为了缔造一个更加美好的世界而奋斗，比如为了非洲的社会正义，为了东南亚和拉丁美洲的气候正义，为了

^① 1英里约为1.61千米。——编者注

东欧和加勒比地区的青少年司法正义。

我问她：“这种状态持续了多少年呢？”

她停顿了一下，数了数，说：“差不多 10 年或 11 年了吧。”

无论什么地方，只要需要海伦，她都愿意去，直到后来忽然有一天，她的母亲告诉她说家里需要她。

海伦的父亲自杀了，就在她从小到大生活的那栋房子里。他们住在旧金山郊区，距离市区两小时车程。她家的房子看起来普普通通，有一个院子，孩子们可以在那里嬉戏玩耍。海伦和两个弟弟各有一间卧室。或许正是由于这个原因，当那个年龄较小的弟弟半夜偷偷溜出房子，朝后院的游泳池走去的时候，没有人能听到。当他溺亡的时候，也没有人能看到。这已经是许多年前的事情了。

海伦在十几岁时也开始在夜里偷偷溜出去。起初，她只是想知道弟弟生前深夜溜出去看到的世界是什么样子，但后来海伦发现这种行为为她欲罢不能，因为这给她一种逃离的感觉，至少有一段时间是这样。她的父亲并不主张举家搬到别的地方重新开始。她的母亲也不愿意搬离那栋房子，因为那里承载着她对幼子的记忆。白天，校园里的海伦脸上总是带着微笑，她的学习成绩还挺好。她的父母需要她成为强者，而她在学校确实做到了这一点。但在夜里，海伦却喜欢溜出家门，连续走上好几个街区。行走在昏黄的路灯下面，她不需要为任何人佯装坚强，也不需要去拯救任何人。

放下满世界奔波的工作回到家后，海伦开着租来的车，行驶在同样的街道上，那里的房子看起来都相似，但她感觉自己的房子就是与众不同，她很不喜欢这种感觉。她去了父亲的办公室，在那里她把父亲的私人物品装进了一个纸箱，其中有一个空水瓶藏在桌子最下面的抽屉里，颇有几分神秘色彩。她拧开瓶盖，把鼻子凑到瓶盖上闻了闻，

她闻到了一股酒味。海伦也想喝酒，她坐在父亲的办公椅上，靠着椅背，转了一圈，环视了一下办公室椅子上杂乱堆放的数百份文件。在离开的路上，海伦礼貌地感谢了她父亲的同事们，他们笨拙地表示了哀悼，同时也祝贺她做了许多好事，说：“你知道的，你父亲为你感到骄傲。他经常提起你。”海伦知道这一点。她过去是，而且一直是家人的骄傲，她用自己的行动证明自己的家庭是完好的。

很快，海伦在家乡附近找到了一份新工作，这次是为总统竞选活动充当筹款人。她的理由是，美国这边也有一些工作需要她来做，此外，她的母亲也需要她。于是，她便放弃了为世界其他国家奔波的工作。在新的办公室里，她和众多捐赠者们进行友好而热情的交流。但有一天，她忽然接到了一个电话，话筒中传来了母亲那悲痛欲绝的声音：母亲曾经发誓永不搬离的房子可能会因为无力还贷而被银行没收。就是在这个时候，海伦来到我的办公室，给我讲了她的故事。

“我以前从来没有对任何人说过这些。”海伦倾诉着，泪水顺着脸颊滚落下来。“有些人知道一些事儿，但没有人知道全部。别人看我时，往往看到我所做的那些伟大的事情，他们可能知道一点儿关于我家的事情，这令他们感到吃惊，但没有人真正了解我。我想是这样的，没有人真正了解我。我真的很孤独。”

海伦沉默地坐了很长一段时间，一张纸巾在她手上反复折叠着。

“我太累了，”她继续说，“当我想到世界上有人经历了比我还艰难的生活时，我还坐在这里哭泣，感觉挺尴尬，我好像没权利像现在这样疲惫和悲伤。我不知道我怎么了。不知道怎么回事，有时我觉得自己不适合待在任何地方，好像没有一个词可以形容我……我总是觉得自己跟别人不一样，是一个不正常的人。”

当我问海伦，她是否曾经认为自己有复原力时，她的反应与其说