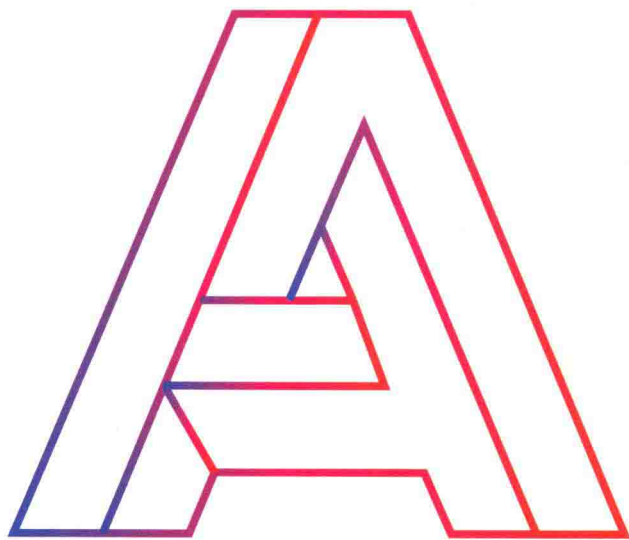


认知的重建

从内在强大到外在精进

吴佩莹◎著



COGNITIVE
Reconstruction

修正认知偏差，打破固化认知，高效拓展人生格局

 北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

认知的重建

从内在强大到外在精进

吴佩莹◎著



北京联合出版公司
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目 (CIP) 数据

认知的重建：从内在强大到外在精进 / 吴珺莹著

—北京：北京联合出版公司，2019.8

ISBN 978-7-5596-3444-3

I . ①认… II . ①吴… III . ①认知心理学 IV .

① B842.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2019) 第 150690 号

著作权合同登记图字：01-2018-1255

本书由远流出版事业股份有限公司正式授权，经由 CA-LINK International LLC 代理，由北京华景时代文化传媒有限公司出版中文简体字版本。非经书面同意，不得以任何形式任意重制、转载。

认知的重建：从内在强大到外在精进

作 者：吴珺莹

总 发 行：北京华景时代文化传媒有限公司

策 划：孟如是

责任编辑：咎亚会 夏应鹏

封面设计：仙 境

版式设计：柳淑燕

责任编审：赵 娜

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)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 95 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 7 印张

2019 年 8 月第 1 版 2019 年 8 月第 1 次印刷


ISBN:978-7-5596-3444-3

定价：45.00 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：010-83638551



做自己最好的陪伴者
找回安全感，让你内在的小孩
不害怕、不寂寞的疗愈五堂课

自序

我们大多数人生来孤单，在这世上却要学着合群，也要学会独立。我们自出生的那一刻与母体分离后就需要感到身心上的安全，也需要父母照顾得够好，让我们存活下来。但身体与物质层面的保障，也不一定可以给予我们心灵上的安宁。我们越是成长越发现，以为长大后可以做很多事情会有安全感，以为有钱后会有安全感，以为找到另

一半会有安全感，总以为“拥有”什么就会满足，却发现“拥有”之后，我们可能开始害怕失去；或者拥有一段时间后，欲望的标准提高，而渴望拥有更多，落入了心灵匮乏与不安的状态。

当我们没有伴侣时会说：“如果我现在有另一半就好了。”

当有了另一半时我们会说：“如果另一半能再努力一点儿赚钱就好了。”

当另一半开始努力赚钱时我们会说：“如果他再多花一点儿时间陪我就好了。”

当另一半开始陪着自己时会说：“如果他更温柔体贴一点儿就好了。”

在一阵阵的不安中，我们渴望他人给我们十足的安全感，无论是经济上的安稳还是情感上的支持，渴望他们能够符合我们的预期。而当对方真正达到预期后，心里还是有说不出的空洞，仿佛觉得“如果对方足够爱我，就应该主动看见我的需求”，或者“他真的爱我、在乎我吗？如果是的话，他应该对我……”。

可我们要的那种无微不至、完美无瑕的关系会不会根本不存在？不管是亲情、友情还是爱情，我们很难找到完美的人陪伴我们，每时每刻、随时随地出现在我们左右。我们总是将这种“陪伴”与“让我安心”的需求向外投放，不断寻找一个适当的人，却因为他人的“不够好”，我们内在感觉受伤、失落，甚至愤怒，开始对他人失望，对世界失望，甚而对自己失望。我们不由得相信，也许自己就是那个不值得被爱、被珍惜的人，否则怎么会一个人都找不到。

其实，我们都没有被教会，自己才是一直陪着自己的那个人，可是这个概念抽象亦为非实体的存在，让人感觉荒谬又困惑。而多数原因是我们没有机会好好感受自己，当感到慌乱时就赶紧用手机找人聊天；也没有机会好好安抚自己，因为我们期待别人安抚，不知道自己可以安抚自己，认为自己只有一个人，要怎么安抚自己？

这本《认知的重建：从内在强大到外在精进》最重要的在于对安全感的探索与巩固。当我们跟自己在一起都感

觉安心自在时，自然可以创造融洽的关系，散发平和的氛围，也让更多人靠近你。

生活不会一路平稳，有时即便是我们生活经历改变，也会考验我们的安全感以及自身的情绪稳定度。我们只有有办法对自己的情绪和安全感抽丝剥茧，能对自己的不安给予理解、支持和陪伴，成为自己稳定的后盾，才能成为自己永恒的支持者。

即使到今天，我还是不停地与自我对话。对话不仅帮助我觉察自己，帮助我停下来审视自己，更让我懂得适时地安抚和照顾自己。这一路对心理知识的学习与体悟加上对学员个案的经验，交织出我对安全感更多、更深刻的理解。我也看见拥有安全感的人在独处时感到安适，人际互动时也感觉自在。因为对自己的理解和肯定，他们在追寻人生目标上也更坚定且更有勇气。

最后，感谢非常多的人在这本书的出版过程中给我的帮助，感谢一直以来参与课程和讲座的学员，也很感谢我的这些个案带给我的灵感和成长，激发我不断学习和

反思，如何用言简意赅的文字帮助他们，以及如何通过故事让更多的人感同身受的同时，也有机会被疗愈与获得成长。同时，很感谢工作室的伙伴林俐，在忙碌的阶段帮助我处理很多业务；感谢远流出版事业股份有限公司的用心，编辑智妮、营销编辑凯钧，还有总编辑若兰，让我们共同完成这部作品，谢谢你们！

目 录

CONTENTS

Lesson 1 安全感的重建

安全感是练习得来的 / 005


寂寞不安的来源 / 012

爱情最易展现情绪模式 / 019

“内在大人”与“内在小孩”的对话 / 027



／
目
录
／



Lesson 2
重新认识“内在小孩”

温柔且勇敢地敞开自己 / 039

情绪甩不掉，只会被压抑 / 045

没做到不是自己不够好 / 051

找回深藏的勇气 / 058

Lesson 3
拥抱你的“内在小孩”

让你身心超支的“认同上瘾症” / 069

未看见的伤痛只会创造更多伤痛 / 075

父母也如小孩受过伤 / 082

四步走上回家的路 / 088

／
目
录
／

Lesson 4
阻碍认知升级的根源

“被疼爱”与“被理解”的经历 / 099

让伤痛成为养料 / 109

解读重要事件 / 125

从他人身上看到自己 / 144

Lesson 5
解放“内在大人”

学会与“内在大人”相处 / 161

安抚“内在小孩” / 179

打造新的“内在大人” / 194

让新的认知带给你轻盈且崭新的人生 / 201

Lesson 1
安全感的重建



当你有安全感时，便能够安心做事，
情绪起伏也较少，愿意寻求别人的支持，
也能较平和地与人沟通。

更重要的是，
会感觉自己被爱，也有能力爱人。