

胡慎之的心理课 I



走出原生家庭

胡慎之——著

原生家庭是伤痛还是礼物，
取决于你的选择



天地出版社 | TIANDI PRESS

胡慎之的心理课 1

走出原生家庭

胡慎之——著



天地出版社 | TIANDI PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

走出原生家庭 / 胡慎之著 . — 成都 : 天地出版社 ,
2022.7

(胡慎之的心理课)

ISBN 978-7-5455-7021-2

I . ①走… II . ①胡… III . ①家庭关系—社会心理学
IV . ①C913.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2022) 第 043869 号

ZOU CHU YUANSHENG JIATING

走出原生家庭

出品人 杨政
作者 胡慎之
责任编辑 王絮高晶
封面设计 仙境设计
内文排版 冉冉
责任印制 王学锋

出版发行 天地出版社
(成都市锦江区三色路 238 号 邮政编码: 610023)
(北京市方庄芳群园 3 区 3 号 邮政编码: 100078)

网 址 <http://www.tiandiph.com>
电子邮箱 tianditg@163.com
经 销 新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷 天津融正印刷有限公司
版 次 2022 年 7 月第 1 版
印 次 2022 年 7 月第 1 次印刷
开 本 880mm × 1230mm 1/32
印 张 8.75
字 数 190 千字
定 价 59.80 元
书 号 ISBN 978-7-5455-7021-2

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 86361282 (总编室)

购书热线: (010) 67693207 (营销中心)

如有印装错误, 请与本社联系调换

序言

P R E F A C E

家是出发地，但自己才是归属地

在许多人的眼里，原生家庭似乎是一个贬义词。我认为有必要给原生家庭正名。普通意义上的原生家庭，指的是我们出生的地方。但实际上，原生家庭更多是指父母的人格和养育方式在我们身上留下的深刻的印记。

原生家庭既会对人产生正面影响，也会产生负面影响。从心理学的角度来讲，如果一个人的原生家庭带给他的积极影响多，那他就有可能成为一个优秀的人；如果原生家庭对他的负面影响较多，则不利于他个人的成长。

原生家庭会影响一个人的自我价值认同。自我价值的核心，是在原生家庭中成长为一个能满足父母期待、被肯定和得到认同的人。我之前的同事小沐，虽已有自己的家庭，却时不时地抱怨妈妈总是给她打电话，并且妈妈每次都在诉说她和爸爸之间的矛盾，这给小沐的工作和生活带来了很大的压力。在小沐的成长过程中，她的父母总是呈现出这样一种状态，以致从小到大，每次在父母关系出现问题的时候，

她都希望他们分开。她曾经因有这样的想法，觉得特别对不起父母。

我对她说：“似乎你的父母才是你生命中最重要的人，并且你一直在努力调和他们的关系。你父母是成年人，为什么不让他们自己去解决这件事？你参与进去后，他们关系变好了，还是更糟糕了？”这时，她终于明白了父母对她的影响远远超出了她的想象。作为女儿的她一直在扮演照顾父母的角色，并且不愿意走出来。

小沐之所以要照顾他们，是因为她成长在一个父母总是相互攻击的家庭里，她找不到存在价值，只有当她介入他们的矛盾时，她才会被妈妈认为是一个好女儿。于是，她对原生家庭的“忠诚”就以这样的形态呈现了出来。不过，这种“忠诚”不是孝顺，她非常讨厌这样的自己，却又改变不了。

原生家庭还会决定一个人的人生姿态。所谓人生姿态，就是你面对世界的姿态。它来自父母的人格，以及父母在养育过程中与你的各种互动和对你产生的影响。我的一个来访者小琴，她在职场上经常遇到一些问题，导致她压力重重。她总觉得身边的同事和领导对她有所防备，或者经常不公平地对待她。比如，有同事晋升，她却没有，她就会觉得领导对她有偏见。当领导找她谈话的时候，当她汇报工作的时候，她总是小心翼翼的，生怕领导一不高兴就要指责她。诚惶诚恐的她经常在工作上出现失误，于是觉得周围人对她更不好了。

可能小琴在进入职场时给了自己这样的暗示——职场充满竞争，我得不到重用，人们就会对我有偏见，会不喜欢我，所以我要更努力，别人才会接受我。当她以这样的姿态进入职场的时候，她就变得谨小慎微、战战兢兢，总是犹豫不决。

小琴之所以这样，很大一部分原因是父母对她的影响。虽然她从小不缺吃短穿，但父母对她很挑剔，总是认为她什么都做不好，打击她的自信心。正是父母的态度造成了她如今在职场上的困难。

原生家庭也会影响一个人的关系模式。有时我们不难发现，在一个充满冲突的家庭中成长起来的孩子，性格普遍比较敏感，长大后也会引发很多人际关系冲突。这是因为他认同了原生家庭的冲突模式，冲突的场所是他最熟悉的地方。他的原生家庭就是充满冲突的，冲突就变成了他的日常，因此，他往往会莫名其妙地把一些本来和谐的人际关系变成充满冲突的人际关系。

很多人只知道原生家庭对自己有很多影响，但是并不知道是如何产生影响的。我想通过这本书跟大家探讨探讨。此外，在本书中，我还会讨论如何与父母和解。说起和解，有些人会说“我永远无法原谅我的父母，甚至我成年以后和父母的关系还是很糟糕，他们不会做出任何改变”。也许，你需要和解的并不是现实中的父母，而是你心里的父母。

我们要明白，原生家庭的负面影响不一定会给我们带来身体上的伤害，它给我们造成的创伤体验才是我们真正要疗愈的部分。当你在现实生活中经常出现一些负面情绪，或是经常在人际关系中发生冲突，并把原因归结于原生家庭的时候，就意味着你需要开始寻找解决方法了。但是，原生家庭绝对不是我们拿来推卸责任的借口，也不是我们可以一直躲进去避风的港湾。

家是我们的出发地，但自己才是我们的归属地。未来的人生，是我们自己可以选择的。从这一点看，我们更希望每个人都能在各自的

原生家庭中发现积极的力量，为自己的人生赋能。这就是生活，这就是我们的必修课。

2021年11月18日

目录

CONTENTS

第一章 层层迷雾：家庭冲突背后的真相

- 为什么我们忍不住要互相伤害 003
- 太懂事的孩子：容易形成低价值感 009
- 让你觉得压抑的家：家庭发生危机的信号 015
- 为什么你会没有存在感 020
- 自我价值感冲突：我付出那么多，可家人还是小看我 025
- 不健康的自恋，导致冲突不断 031
- 内疚感冲突：你为什么会内疚 037
- 家庭动力不足，让家死气沉沉 043
- 家庭动力涣散，会失去很多快乐 049
- 家庭动力涣散，让家人各自为营 051
- 家庭动力崩溃，让家一点就炸 055
- 掌握好个体化和依赖的度：促进家庭健康 060
- 走出理想化的怪圈，做真实的自己 065

第二章 追根溯源：你的原生家庭如何塑造你

- 我为什么会是我 073
- 你被对待的方式，就是你对待世界的方式 078
- 你的性格和行为模式里，藏着你的原生家庭 083
- 父母关系是亲密关系的最初模板 089
- 对父母的忠诚，让你复制父母的命运 094
- 过度依赖他人而获得满足的人和完美的父母 099
- 友好、顺从的孩子和溺爱、赞赏孩子的父母 104
- 破坏性的孩子与惩罚性的父母 108
- 失控、愤怒的人与无能的父母 113
- 孤儿心态和以自我为中心的父母 118
- 认同和投射性认同：影响你对人和事的看法 124
- 产后抑郁：和幼年经历有关 130

第三章 深入探究：家庭角色的缺失与错位

- 爸爸的四个功能 139
- 角色缺位与混乱 145

● 缺席的父亲可能贪玩	150
● 缺失父爱的女孩，一生都在找爸爸	155
● 缺失父爱的男孩，一生充满无力感	161
● 成年后，与缺席的父亲分离	166
● 单亲妈妈：扮演还是创造一个好爸爸？	171
● 做足够好的妈妈，不做理想型妈妈	176
● 别让孝顺成为捆绑自己的绳索	180

第四章 修复之旅：家人的沟通、滋养与成全

● 期望家人改变，是一个自寻烦恼的命题	187
● 你是在使用语言暴力还是在沟通	193
● 运用冰山理论，理解家人的感受和渴望	199
● 避免四种功能不良的沟通模式	205
● 一致性沟通带来美好关系	210
● 总是感觉委屈的人体察不到他人的爱	215
● 爱的感觉是成全，被爱的感觉是滋养	221
● 走出全能自我和全能父母的幻觉	228

第五章 重塑自我：走出原生家庭的困局

- 你想过好你的人生，就无法面面俱到 235
- 可以有贡献，但不要成为“工具” 240
- 想被父母尊重，你需要适当叛逆的机会 245
- 脱离家庭丑闻的影响 250
- 接受、修复、阻断，三步疗愈童年创伤 255
- 以“我们”开头的表达方式，是合作的开始 261
- 完成分离，才能更好地成长 266

1 第一章

层层迷雾： 家庭冲突背后的真相

为什么我们忍不住要互相伤害

从心理动力学来讲，人人都有攻击性。攻击性是人的一种重要内驱力，但人们的攻击性往往会释放在家人身上，因为攻击家人是相对安全的。

所谓客体关系，主要指人际关系。按照客体关系理论，客体关系安全的时候，人才有安全感。对婴儿来说，只要是满足他需求的人或其他一切事物，都可以叫作客体；对儿童或成人来说，自己以外的人，都可以叫作客体。你和原始客体——主要的养育者之间的关系模式就会成为你现实中的关系模式。简单用一句话描述：你被对待的方式，会成为你对待这个世界的方式。

人从一出生就有攻击性，因为他要通过这种方式感受到自己的存在。如果这种攻击性没有被父母（尤其是母亲）接纳，就会给这个人造成很多问题——要么会压抑需求，内化为对自己的攻击，要么就会把攻击性慢慢变成一种补偿性的对外攻击。

我们经常看到一些老好人。当走近他们、感受他们时，你会

发现他们的生命缺少激情。他们之所以如此，是因为他们的活力被父母的攻击性压抑了。这样的人生命力可能不会太强。很多时候，攻击性是生命力的象征。

留意一下你的亲密关系，你们是“打是亲，骂是爱”，是经常吵吵闹闹的，还是两个人感觉很压抑，如同一潭死水？如果是前一种关系，其实是不错的，因为认同“打是亲，骂是爱”更多地证明了自己是安全的，或者是被爱的。彼此之间吵吵闹闹，反而能给你们带来激情；而后一种，两个人之间死气沉沉没有交流，那是让人很难受的，你们有可能离离婚也不远了，因为吵架也是在释放攻击性。释放出来了，就不会在内心攻击自己了。

很多熊孩子和打架斗殴的叛逆少年之所以具有攻击性，恰恰是因为小时候被压抑情绪了。有很多成年人和青少年沉迷于网络游戏，其实也与内在的攻击性有关。因为在游戏中，他们可以过关斩将打怪物，充分释放他们的攻击性。

心理学家武志红和我的一次对话很有意思。他说自己大学二年级时，有很长一段时间沉迷于网络游戏；而我则表示对游戏不感兴趣。当时武志红开玩笑说：“老胡，你的游戏在人间。”这虽是玩笑话，却折射出游戏对我们的重要性。打游戏是一种释放攻击性的方式。

很多人感叹独生子女很难养，独生子女和父母之间发生冲突的概率比多子女家庭更高。原因就在于在城市生活中，被分隔在一个个格子间的孩子们，缺少足够的释放攻击性的团体性游戏

活动。

在这里我想提醒年轻的父母，在孩子5岁以前，你们要学会做一个好的容器，接受孩子的攻击性。不要因为孩子偶尔发脾气、摔东西或者冲你喊叫，就认为孩子大逆不道了。其实，5岁以前的孩子只能从父母身上找到存在感。5岁以后他们慢慢开始社会化了，能在学习、游戏中升华这种攻击性了，对父母的攻击性就会减少。

还有一些时候，人们释放攻击性，是为了与人建立起联结。

我的一位女性来访者有施虐的倾向。在访谈中，她告诉我，妈妈在她小时候对待她的方式比较糟糕。她的妈妈太忙了，家里又有弟弟妹妹，所以大部分时间，妈妈会把她放在某个固定的地方，然后就去忙别的事情了。

一般情况下，她半天都不敢离开那个地方。她说，她到现在还经常回想起一个画面：三四岁的自己一个人坐着，看着一样东西发好久呆，一坐就是半天，要么就自己和自己说话。好不容易等到妈妈回来，她还是觉得自己像个隐形人。妈妈不停地忙着自己的事情，没时间理她。有时候，她有什么需要了，可能喊了好几声，妈妈都没能及时回应。所以，一直以来，她都觉得自己不被妈妈重视。

只有在一种情况下，她的妈妈一定会理她——在她犯错的时候，妈妈会走过来打她。那时候她有一种感觉，自己犯了错，妈妈打骂她是应该的，所以她没办法控制自己不去犯错，犯错让她

兴奋，因为至少犯错的时候，她就不再是隐形人了。

她讲述的时候比较平静，可是我能感受到她的内心有一种非常强烈的痛苦。

我想说明的是：经常忽略孩子的父母，跟孩子建立联结的方式有可能是在施虐，不是在表达爱。因为，只有在被打骂的时候，孩子才能非常强烈地感受到自己跟父母之间是有联结的。当父母没有理睬他，当他的言行对父母没有任何影响的时候，他会产生一种特别虚空的感觉。

是不是有些时候你也会有这种感觉：当怎么做都不能让对方重视你的时候，你就会特别绝望？其实，你已经遭到了冷暴力，他们就是无视你，不做回应。

所以，我的这个来访者慢慢就觉得，自己和别人建立联结的方法就是对对方施虐。

施虐的过程也是试探的过程，试探这个人会不会被自己虐走。这个来访者认为，如果自己对这个人不好，对他施虐他都能承受，那么他就是一个稳定的、不会离开自己的人。

因此，她经常会莫名其妙地把男朋友乱打一气。看到对方生气，她就会打得更凶。如果男朋友喊疼，她也会觉得愧疚，可是愧疚的感觉太糟糕了，糟糕到让她想做出一些补偿，而她又觉得自己没有任何东西可以作为补偿，于是会变本加厉施虐。这是一种对自己恼羞成怒的感觉。