

# 原生家庭心理学（这是一部振聋发聩的心理学著作，《隐秘的角落》《都挺好》《这都是为你好》热议话题，告别原生家庭负能量，重获自由与新生）

作者：王搏 著

## 目录

- 序言 [不完美的原生家庭，人人都需要治愈](#)
- 第一章 [迥异的家：原生家庭给心理造成的影响](#)
  - [重男轻女思想对成长的危害](#)
  - [等级观念造成的心理压迫](#)
  - [依恋行为：母婴关系对成年后的影响](#)
  - [溺爱造成的内心阴影](#)
  - [无条件服从：家庭中不可逾越的规则](#)
  - [原生家庭对人格形成的影响](#)
  - [遭受创伤后的典型表现](#)
- 第二章 [养育环境：原生家庭心理问题产生的根源](#)
  - [原生家庭的4种心理需求](#)
  - [被遗弃、送养造成的自我否定](#)
  - [离异家庭的伤害——缺失的父母角色](#)
  - [不同秉性的父母对孩子的影响](#)
  - [家庭越“融合”，子女越叛逆](#)
  - [体罚是极为糟糕的家庭教育法](#)
  - [期望过高，让孩子更想逃避和反抗](#)
- 第三章 [别用恶语伤人，孩子的心理更健康](#)
  - [恶毒的言语，是对孩子心灵的虐待](#)
  - [“这都是为你好”所暗藏的伤害](#)
  - [追求完美，也别进行言辞攻击](#)
  - [在成功之前，你需要更多努力](#)
  - [残酷讽刺，烙在心灵的深深伤痕](#)
  - [三番五次说教，怎么就是不听](#)
  - [越嘱咐，孩子越拖延](#)
- 第四章 [长期施暴行为，带来焦虑与恐惧的噩梦](#)
  - [棍棒教育于孩子成长无益](#)
  - [戒备心理：暴力下产生的不信任感](#)
  - [冷暴力，不易察觉的“隐形杀手”](#)
  - [心理创伤带来了应激障碍](#)
  - [施暴与爱——矛盾的结合体](#)
  - [暴力行为：受虐后的怒火宣泄](#)
- 第五章 [过度的控制欲，束缚与压制下的挣扎](#)
  - [从“孩子服从一切”说起](#)
  - [控制欲源自“不再被需要”心理](#)
  - [“我来帮你”的动机——间接操控](#)
  - [过于听话=缺乏主见](#)
  - [专制下被扼杀的天性](#)
  - [管束过度，剥夺孩子的选择权](#)
- 第六章 [抵御家庭伤害，构建自我保护的外壳](#)
  - [取悦父母，以求换来家庭和谐](#)
  - [减少伤害，不给孩子离家出走的理由](#)
  - [用投射扭曲感知，转移内心感受](#)
  - [在伪装和隐藏下获得心理突围](#)
  - [用攻击性的愤怒，保持安全界限](#)
  - [摆正心态，上瘾无助于消除痛苦](#)

[第七章 修补内心创伤，在重建中完善性格缺陷](#)

[接纳内心阴影，重新开始成长](#)

[实现自我分化，完成蜕变](#)

[告别原生家庭之伤，拒做永恒的受害者](#)

[和自己谈谈，纾解不良情绪](#)

[寻求专业帮助，走出创伤阴影](#)

[做愤怒的主人，而非奴隶](#)

[原谅家人，修补内心创伤](#)

[第八章 打破魔咒，开启新的家庭模式](#)

[认识家庭中的“三角关系”](#)

[爱的最好方式：让孩子成为他自己](#)

[父母关系不和，做好家庭保养很重要](#)

[真正倾听，展开心与心的交流](#)

[父母离异，应减少对孩子的心理影响](#)

[做真实的自己，维持亲密关系](#)

[后记 做最好的父母，让童年的错不再延续](#)

# 序言

## 不完美的原生家庭，人人都需要治愈

原生家庭的不完美，我们或多或少都体会过；原生家庭带来的心理伤害，我们也许都感受过。原生家庭之伤的治愈之路，却不是每个人都能坚持走到最后。

童年生活的种种美好，我们心驰神往；那些让我们痛苦的经历，却没人愿意提及。童年的我们并不是没有感知到这些痛苦，而是在父母的威慑之下，我们只能被迫选择隐藏。可是，隐藏并不意味着痛苦的消失。这些痛苦会在心里不断积累，直到再也无法忍受的那一天，它们就会爆发出来。

于是，童年的痛苦回忆瞬间涌入脑海，我们忽然意识到，自己眼下的不顺遂，原来有一部分是原生家庭造成的：父母期待过高，掌控太严，让我们备受束缚，失去了自由追逐梦想的可能；父母恶语相向，冷言冷语，让我们唯唯诺诺，没有了表达自我的勇气；父母关系不和，频频争吵，让我们心惊胆战，丢掉了对幸福生活的向往……总之，我们会将一些不如意归咎于原生家庭对我们造成的心理伤害。

在这个世界上，没有完美的人，也很难有完美的原生家庭。每个人在自己的原生家庭中，或多或少都曾受到伤害，都曾伤心、抱怨、愤恨，也曾为了突围原生家庭而反抗、挣扎。只不过，由于年龄尚小、经验不足、方法有误等，我们未能成功。于是，在一次次的受挫之后，很多人将原生家庭之伤视作生命中永恒存在的一部分，完全放弃了治愈的努力。

心理治愈之路，没有坦途，不可能一蹴而就。在这个过程中，心理伤疤会一次又一次地被揭开，一次又一次地被检视，一次又一次地重新愈合。直到心理阴影完全除去，这个循环的过程才会彻底停止。

治愈的过程虽然痛苦，却十分必要。而且，在一个不完美的原生家庭中，所有的成员都需要治愈。唯有如此，才能避免原生家庭中的悲剧在新生家庭中重新上演，才能让受伤害的人做回真实的自己。

# 第一章 迥异的家： 原生家庭给心理造成的影响

全部教育，或者说千分之九百九十九的教育都归结到榜样上，归结到父母自己生活的端正和完善上。

——托尔斯泰

## 重男轻女思想对成长的危害

菲菲是家里的长女，她还有一个弟弟。父母十分疼爱弟弟，有什么好吃的、好玩的，都先给弟弟，而且总给弟弟买新衣服、新鞋子。而对菲菲，父母就没有那么关心，总是让菲菲干活。菲菲觉得很不开心，她觉得自己无法得到父母的爱都是因为弟弟。所以，她常常背着父母偷偷地打弟弟。弟弟告诉父母之后，菲菲不仅会遭到父母的打骂，而且在父母心目中的地位也越来越低了。

在诸多封建传统思想中，“重男轻女”是流传非常广泛、影响十分深刻的一种。在受到这种观念影响的原生家庭中成长起来的孩子，大多数都深受其害。而且，这种伤害并不是短时间内就可以消弭的，而是会对孩子的一生产生难以化解的消极影响。

在封建社会，对很多父母来说，只有男孩才能担负起传宗接代和光耀门楣的重任，而女孩最终要嫁作人妇，而且结婚之后就要长期在婆家生活，养老送终的担子自然也要落到男孩身上。正因如此，很多思想腐朽的父母对男孩格外看重，对女孩则冷漠淡然。现今，这样的思想已经较为少见，但仍有少数父母存在这样的思想。

受这种思想和心理的影响，父母往往对自己的第一个孩子抱有殷殷的期待，而且更希望第一胎能生个男孩。从父母期待的角度来说，在某些家庭中，孩子的命运在出生之前其实就已经定了。如果是男孩，父母就会对他关爱有加；如果是女孩，父母就可能因期待没能实现而对女孩区别对待。这类父母的做法，实际上就是性别歧视。很多父母并没有意识到这一点，他们更没想到，自己对孩子的态度会让孩子产生认知偏差，情况严重的话，孩子的心理甚至会发生扭曲。

我们说，一个人的性别并不是只有生理性别这一个层面，心理性别和社会性别也是性别的重要组成部分。生理性别是由我们的生物学特征决定的，心理性别取决于我们对自己生理性别的认同程度，社会性别则是由他人对一个人的生理性别的认同程度决定的。

通常来说，父母对孩子的性别期待，同时包括对孩子生理性别和社会性别的期待。孩子发现自己的性别与父母对自己的期待有所不同时，就会试着改变自己，以满足父母的某种期待，从而得到父母的某种认可。通常来说，孩子的生理性别无法改变，他们就只能在心理性别和社会性别方面做出改变的尝试。

比如，为了迎合父母喜欢男孩的心理，女孩可能会穿着中性的衣服、理短发、学习男孩的行事方式等。表面上，女孩的这种选择给自己带来了一定的利好，可她内心深处其实并不想这样做，长期处于这样矛盾的心理状态下，女孩的心理会有畸形的可能。更有甚者，由于自己的性别不被接受，有些女孩会认为自己的其他方面也不被接受，这让她们对自己的身高、体重、爱好等都采取否定的态度。一旦产生这种心理，这些女孩就会嫌弃甚至伤害自己，乃至产生永远难以抹去的心理阴影。



父母对孩子的性别期待，是他们心理需求的反映。父母的心理影响了他们的行为，这些行为又对孩子的心理产生影响，促使孩子做出相应的行为去迎合父母的心理。也就是说，孩子的心理和行为从小就受到原生家庭环境的影响。父母对孩子性别的态度，在很大程度上影响着孩子对自己和外界的认知。

### 思考与发现

- 1.你对孩子的性别有特定的期待吗？
- 2.你觉得孩子对你来说意味着什么？
- 3.在一个原生家庭中，父母对孩子的性别期待，会对孩子造成什么样的影响？

## 等级观念造成的心理压迫

西西的父亲是一个非常重视传统观念的人，对自己在家庭中的地位十分在意。在他看来，自己说话的时候西西绝对不能插话，他提出的观点西西也不能表示反对，否则就是对自己的不尊重。在父亲这种观念的影响下，西西的等级意识变得非常强烈。无论是上学时还是步入工作岗位之后，他都希望别人能听从自己的指令，一旦职位低于自己的人表示反对意见，他就觉得对方不尊重自己，因而大发雷霆。

传统的儒家文化，特别强调长幼有序、尊卑有别的等级观念。封建时代，深受儒家文化影响的社会各阶层，都对这一观念深信不疑，几乎没有人敢去违背。

在封建社会中，上层人士正是利用等级观念来约束普通民众，让他们接受被统治、被剥削的命运。从某种意义上可以说，在封建社会，等级观念是维持国家机器正常运转的核心理念之一。尽管封建制度早已被废除，但是一些传统观念依然一代代地流传下来。

世代相传之下，家庭中长辈的地位和等级要高于孩子这一点，几乎没有改变过。从积极的意义上说，长幼有序体现了对长辈的尊重，是一种有礼貌和有涵养的体现，我们应该积极地学习和推广。但是，如果家长将这种等级观念看得太重，非要按照传统的那一套东西去要求孩子，那么很可能不仅无法达成目标，还会对孩子造成心理上的压迫，给孩子带来不好的影响。

如果孩子很小的时候就在原生家庭中受到等级观念方面的教育，或是因为等级观念被自己的父母训斥甚至责罚过，那么孩子的内心深处就会对比自己等级高的人产生畏惧或是敌视心理。这两种心理或是兼而有之，或是某一种心理占据主导地位，而且，随着孩子的逐渐成长，这两种心理会越来越强烈，最终让孩子形成某种难以改变的心理定式。

即便走入社会，等级观念也依然会对他们的心理产生影响。当他们面对领导、强势的人时，头脑中会不自觉地产生示弱或者对抗的意识，心态方面也会随之发生变化，以至于他们无法以正常的姿态去面对这些人。对进入社会的人来说，这种姿态会让他们无法与人正常地沟通和交往，也难以发挥个人的能力和优势。试想，一个唯唯诺诺或是总和领导对着干的人，怎么会受到领导的青睐和重用？

长期以来形成的等级观念，如今依然有其存在的价值和意义，只不过，身为家长，不该用等级压迫来对待自己的孩子。孩子长期遭受等级观念的压迫，在内心深处可能会对以身份和地位压迫别人产生异样的渴望，等他们长大成人之后，也会以身份和地位去压迫弱势群体，以期得到孩童时期未曾得到的这种感觉。如此周而复始，等级观念自然会一直流传下去，给越来越多的原生家庭造成伤害。

想减少等级观念造成的伤害，就要从根本上解决问题，这需要我们从以下几个方面做好工作。



### 1.正确看待

父母是给予我们生命和养育我们的人，我们对他们必须保持足够的尊重，即便有时因等级观念而受到委屈，也要从积极的角度去解决问题，而不是在心里积累越来越多的怨气甚至仇恨。

### 2.不盲信权威

权威确实具有很大的影响力和发言权，可这并不意味着权威就都是对的。无论什么时候，都要以客观的思维去分析权威的言语或指令，进而得出自己的结论。

### 3.人人平等

现代社会，人与人之间只有分工的不同，而没有地位的不平等，更没有所谓的等级。既然遭受过等级观念带来的伤害，就更应该坚持人人平等的原则，时刻告诫自己不要用等级观念去压制甚至伤害别人。

等级观念给人带来的心理伤害，会在很长一段时期里影响人的观念和行为，这段时间甚至可能持续一生。从心理层面去发现造成伤害的原因，找到被伤害的根源，客观、正确地看待这种伤害，问题最终将会得到解决。

### **思考与发现**

- 1.在你的印象中，等级观念是否给你带来过伤害？你是怎样应对的？
- 2.在你的家庭中，谁是等级最高的人？他对等级观念有怎样的看法？
- 3.你是否尝试过在家庭中公开谈论等级观念？家人都是什么反应？

# 依恋行为：母婴关系对成年后的影响

杰瑞从小就和母亲十分亲密，母亲走到哪里，他就跟到哪里。如果母亲有事临时出去，或是加班晚一点儿回家，杰瑞就会变得非常烦躁。他对母亲的这种过分依恋，使得他无论做什么事情，都觉得缺乏安全感。他对未知的结果感到担心，总是需要可靠性和可依赖性都很强的人陪伴在自己身边。

依恋理论是一种和家庭动力紧密关联的理论，英国精神病学家约翰·鲍尔比是最早提出并建立这一理论的人。

简单来说，依恋是婴儿和照顾他的人（一般是母亲）之间的特殊感情关系。在原生家庭中，随着婴儿与父母互动活动的增多，他们彼此之间的感情会逐渐变得深厚；作为感情联结和纽带的依恋，也会对孩子产生越来越大的影响。

而且，这种联结方式一旦形成，孩子很可能就会将它延展出去，在与身边的人交往时，也采取这种模式。也就是说，一个人在年幼时与母亲建立起来的依恋模式，不但决定着他与母亲之间的亲密程度，也会对他日后的人际交往产生影响。

一个人的人际交往，涵盖了不同的阶段和对象，从幼儿园、小学、初中、高中、大学中与老师和同学的关系，到职场中与上司和同事的关系，再到恋爱、婚姻、家庭中与伴侣和孩子的关系，人生中的每一步，都与人际关系有着密不可分的关系。也就是说，依恋模式对孩子的影响，会紧紧跟随他的一生。

那么，孩子对母亲的依恋是如何形成的？又是在什么时候初步定型的呢？

约翰·鲍尔比对此进行过深入的调查和研究，他根据儿童行为的组织性、应变性及目的性发展的具体情况，将儿童依恋的产生和发展过程分为四个重要阶段。



## 1.前期

通常来说，这一阶段出现在婴儿从出生到12周。该阶段的婴儿对父母和身边的事物尚无认知能力，只能简单地发出一些行为信号，比如哭泣、微笑、吮手指、向父母伸手、咿咿呀呀等。看到孩子的这些简单信号，母亲会表现出更多的母爱，在孩子身边待更长的时间。

## 2.建立期

通常来说，这一阶段出现在婴儿从12周到6个月。该阶段的婴儿对特定的人和物已经有了一定认知，能够辨识他们的位置，并能发出相应的行为信号。他们对每个人都会表现出亲切感，但对母亲做出的反应最多也最频繁，并会发自内心地表现喜悦之情。

## 3.明确期

通常来说，这一阶段出现在婴幼儿从6个月到3岁。该阶段的婴幼儿能通过肢体移动和行为信号向自己辨识出的人表达亲近的意愿，对陌生人则开始表现出警惕和害怕的情绪。他们在探索未知领域时，往往需要母亲做自己的保护伞。

## 4.调整期

通常来说，这一阶段出现在幼儿3岁之后。该阶段的幼儿已经慢慢学会对母亲的行为、情绪、动机等做出预判，也能接受母亲逐渐远离自己的生活的现实，并开始尝试与其他小朋友甚至不熟悉的人交往。

从约翰·鲍尔比的调查和理论中不难看出，孩子的依恋类型通常在3岁之前就已经定型，这一点与我们常说的“3岁看大”可谓不谋而合。也就是说，无论是从心理学理论的角度，还是从经验积累的角度，都可以说明，一个孩子与母亲的依恋关系，与他日后的成长有着密不可分的联系。



## 思考与发现

- 1.在孩子成长的过程中，你关注过他对母亲的依恋有何种表现吗？
- 2.依恋理论是由谁最早提出的？它对养育孩子有什么意义？
- 3.原生家庭中，母婴关系对孩子的成长有什么影响？影响有多大？

## 溺爱造成的内心阴影

皮特出生的时候，他的父母都已经将近50岁了。在知天命的年纪好不容易才有了这唯一的孩子，皮特的父母自然对他关爱有加。为了保护皮特，他们做了最周全的准备，想好了万全之策。他们让皮特过上了“饭来张口，衣来伸手”的生活，以为这就是对他的最好照顾。

没想到，随着皮特一天天长大，他对父母的溺爱竟越来越反感。与之相应的是，他对父母的态度也越来越恶劣，甚至到了要和父母决裂的地步。

原生家庭中会对孩子造成心理影响的，不仅是父母对孩子的忽视、指责、伤害等方面，过度的保护和溺爱，也是让孩子产生消极思想的原因之一。

在父母的溺爱中长大的孩子，头脑中会形成一些固定的意识：他们觉得自己想要什么就能有什么，想做什么就能做什么，所有的事情都要按照他们的意愿展开，而且，他们自己不需要付出任何努力就可以得到自己想要的。一旦事情没有按照他们的意愿发展，他们就会变得情绪激动甚至怒火中烧。孩子的这种错误意识，源于父母对他们的过度保护和言听计从。

父母将孩子视作掌上明珠，想方设法地保护自己的孩子，这并没有错。问题在于，一些父母完全不顾及孩子的个人需求和成长规律，一味地将孩子置于自己的羽翼之下，减少了孩子与外界接触的机会，剥夺了孩子应对挫败的权利，也让孩子高估了自己的重要性。



在父母面前，孩子是“小皇帝”或“小公主”，他们可以随心所欲地做任何事情，即便出现了差错，父母也会及时予以补救，孩子什么都不用做，就能享受可口的美食、心仪的衣服等。可是，当他们走进学校，脱离了父母的照顾之后，他们就会觉得寸步难行。当他们意识到身边的人不会再无条件地满足自己的所有要求，自己无法独立完成一些事情的时候，他们就会产生挫败感，而这种挫败感很可能会将他们的心理防线彻底击垮。

对从未遭受过拒绝的孩子来说，一点点的失败都是难以接受的。因为他们从没有过这样的体验。在他们的头脑中，总是存在“我是最重要的”“我想要什么就有什么”“我做什么都不会有人阻拦”之类的想法，这让他们总是自我感觉良好，甚至有高人一等的错觉。

受到这些想法的影响，孩子在上学甚至工作之后，都可能出现一定程度的适应性障碍。他们说话的态度和做事的方式，都很容易引起身边人的不满，这让他们很难与身边的人成为朋友，也难以与别人建立起足够亲密的联系。当他们想要某些东西却被拒绝时，他们会感到深深的无助和绝望，因为他们的父母从来没有让他们有过这样的体验。

对受到溺爱的孩子来说，适应没有父母的环境是一个严峻的考验。他们习惯了无须付出便能得到一切的生活方式，习惯了受到认可和关注，一旦独自到新的环境中学习、工作和生活，他们就会变得手足无措。

在他们意识到“只有付出，才有收获”之后，他们以往对自己的认知将会全部被推翻，心理状态也要进行重塑。如果能够接受这陌生的一切，他们会积极地改变自己，去适应没有父母的生活。但是，令人遗憾的是，能够很好地接受现实并努力融入社会的，并不是全部。有一部分的情况是，被溺爱的孩子最终无法改变自己的心态，他们只能浑浑噩噩地活在自己的世界里。

### 思考与发现

- 1.你对孩子有溺爱的情况吗？你觉得这会给孩子带来什么影响？
- 2.对孩子提出的要求，你是分析之后再给予答复，还是无论怎样都照单全收？为什么？
- 3.被溺爱的孩子，会受到哪些心理问题的袭扰？

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.com>)

文档名称：《原生家庭心理学》王搏.epub

请登录 <https://shgis.com/post/3587.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

