

原生家庭及童年创伤疗愈专家
唐明刚老师 倾心之作



打破童年创伤的阴霾

重获自信勇敢的人生

版权信息

书名：与内在小孩和解
作者：唐明刚
出版社：中国友谊出版公司
出版时间：2021-09-01
ISBN：9787505752597

— · 版权所有 侵权必究 · —

前言

一直觉得自己很幸运，选择了心理咨询这个职业，因为本性温和容易得到来访者的信任，所以常常有幸被邀请进入他们的生命故事，跟随他们一起重返人生的至暗时刻，成为他们疗愈之旅的陪伴者。

从事多年的心理咨询，我见过太多太多深陷情感泥潭的人，他们每天活在痛苦煎熬中，莫名其妙地崩溃、突如其来地悲伤。

而所有的痛苦都隐藏在很深的地方，不容易被看出来。他们会戴着一副坚强的面具，会笑、会闹，有的还特别爽朗热情或幽默风趣，有时候甚至会觉得，他们比谁都活得阳光灿烂……

可是，在他们的内心深处，无时无刻不在酝酿着一次又一次的逃亡。

是的，这个世界遍布忧伤，只是，每个人都习惯了坚强。

可能他们从来都没有反思过，自己所理解的坚强有什么问题？是否曲解了坚强的含义？

所以他们才会以为，忍受委屈就是坚强、压抑悲伤就是坚强、隔离脆弱就是坚强。

他们用一副貌似坚强的铠甲，把自己包裹起来，去战斗、去冲锋、去抗争自己的命运。

但这副铠甲无济于事，他们每天依然在“崩溃—愈合—崩溃”的痛苦中沉沦，一次又一次地经历绝望，直至筋疲力尽。

什么才是真正的铠甲？什么才是真正的坚强？

心理学上有一句很著名的话：“小时候被爱，是一个人一辈子的铠甲。”

那么，如果小时候没有被好好地爱过，所谓的“坚强”，可能只是一个虚张声势的面具，一个自我保护的伪装而已。

而真正的坚强，是一种自信的坚持，源自于内心的力量，与爱的品格有关。

为什么说原生家庭很重要？为什么要疗愈童年创伤？为什么要与“内在小孩”和解？

因为我们的一生，就是一个不断寻找爱和安全、不断自我整合的过程。

而所谓的“内在小孩”，就是基于我们的童年经验，留存于我们内心的一个心理实体。

虽然我们外在的自己会随着年龄长大，但小时候遭遇过的创伤体验，比如未被满足的愿望，被伤害的经历，恐惧、悲伤、委屈等负性情绪，会一直留存在我们的心中，就像一个脆弱、委屈的小孩子，一直躲在内心深处，不断地呐喊和控诉，这就是我们“内在小孩”的形成。

每个人的内心里都会住着一个“内在小孩”。因为这个世界没有完美父母，我们的童年都或多或少会经历创伤体验，都会有一些未被满足的愿望，以及受挫的情绪和情感。

对于那些不太严重的创伤，大部分的人会在成长过程中逐渐忽略、淡忘或和解。而那些稍微有点严重的创伤，如果个体的性格、生活境遇、家庭环境等因素相对顺利，那么这些创伤体验也会被抑制和淡化。又或者他们发展出一套自我安抚的能力，可以调节情绪上的不适感，他们也不会被恶劣的情绪过度吞噬和影响。

但那些遭遇严重创伤体验的人就没那么幸运了。他们在成长中，自我安抚的能力不容易被发展起来，这就导致了他们的内心始终处于脆弱敏感的状态。

那些从小堆积的负性情绪，会不断干扰他们成年以后的生活，遇到

挫折或是与创伤体验相似的刺激源，就会激发他们的童年创伤，以至于那个惊恐的“内在小孩”完全接管了他们的情绪，导致出现情绪失控、认知失调以及行为失当。

所以说，成年的我们陷入情绪崩溃，很多时候往往并非由于事件本身。事件可能只是一个导火索，真正引发痛苦的，是我们从小受伤却一直未被疗愈的“内在小孩”。

写这本书的目的

很多人会觉得不可思议，为什么明明叫童年创伤，却是在成人阶段爆发？

美国心理学家斯科特·派克说过一句话：“这是生命的一个秘密，童年的痛，弱小的我们无法承受，所以必须‘扭曲’，以保护自己。”

“等这些‘创伤’开始爆发的时候，我们已经长大成人了。”

所以，成年的我们会陷入各种痛苦情绪，这些好像是“创伤”

在提醒我们：“喂，你长大了，有力量保护自己了，不要再逃避了，是时候去正视和解决这些不可承受之痛了。”

要知道，年幼的我们，不得不用逃避、压抑、转移等各种方式来应对伤害并自我保护。但这些方式对于成年的我们来说，已经完全不合时宜了，它只会让我们陷入无助的怪圈。

成年后的我们已经具备了应对伤害的能力，可以改变那些不安全的关系到自己争取权益，用正当的方式保护自己。但是，当“内在小孩”接管了我们的情绪，占据了主导地位时，我们应对外界的模式都变形了。

这就是很多成年人出现的问题，明明现实困难和引发的情绪痛苦程度完全不相匹配，但却无法强迫自己做出积极的改变。

所以我把这些年积累的心理咨询经验整理出来，希望这些小小的心得体会，可以帮助那些依然沉溺在童年创伤痛苦中、找不到出口的人。期待通过有效的干预技术，帮助他们一步步地走出泥沼，重返积极自信的人生。

说到这里，我的内心就又冒出来一个庆幸，庆幸我遇上一个好时代。

这是一个心理学被高度重视的时代，各种研究和治疗技术空前繁荣，从上至下都越来越关注身心健康的发展。多渠道的传播让心理治疗得到快速普及并惠及大众，人们改变认知，不再妖魔化心理问题。很多人开始意识到，自己可能一直被童年创伤所束缚和限制，开始有了想要去改变的动力，愿意寻求专业的辅导和帮助。

所以我很感激这个时代，感激它赋予我的幸运。感激那些来访者，他们可以如此信任我，愿意我陪伴他们一起，去经历跌宕起伏的疗愈过程，见证他们冲破黑暗、改写生命故事的奇迹。

当他们疗愈了童年创伤，与自己的“内在小孩”就和解了。那些曾经的伤害就会转化成为积极的内在力量，散发出鲜活而自由的光彩。

这一刻，他们的人生会豁然开朗，会深刻地理解坚强的意义，找到坚强的感觉，和那种笃定的、踏实的、洋溢着爱和温暖的体验。

也正是这些重燃希望的生命激励着我，可以为更多的创伤者做点什么。让那些依然在带伤奔跑的人，通过这本书去自我疗愈、自我成长，用爱和接纳，把遗失的“内在小孩”寻找回来。

相信这一切都可以改变，相信所有生命的裂痕，都是光可以照进来的地方。

在这本书中，除了一步步地教练式引导外，我还为每个章节设计了练习，希望能更有效地提升自我觉察能力，在练习中思考和探索，在感悟中改变和成长。

最后的祝福：生命的礼物

你的出生并非偶然，是上天赐予这个世界的礼物。

在成长过程中，有时难免受到伤害，或被拒绝，或被否定，或被嘲笑，或被遗弃……

有的童年创伤随着成长渐渐自愈了，但有的至今仍在发炎，像个柔

弱的小孩在角落里无声地呐喊着：“我，很委屈……”

当你打开这本书，你将踏上一条自我疗愈之路。在阅读和思考中，你将会与自己的“内在小孩”成为朋友，你们彼此接纳、彼此陪伴、彼此搀扶，一起重回童年时光，为曾经遭遇的不公和委屈呐喊抗争，解除曾经的愤怒和悲伤，打开束缚的精神枷锁，在爱的滋养里重获新生和自由。

在这个疗愈过程中，那些一直被压抑在内心深处、溃烂流血的伤口将被看见、被清洗、被医治、被包扎，并在爱里愈合、结痂、脱落、平复。

非常期待当你合上书本的那一刻，每一个被疗愈的伤口，都如同蚌壳里那些曾经痛入骨髓的砂石，最终被磨砺成一颗颗温润夺目的珍珠，成为你生命中最珍贵的馈赠。

1.为什么明明可以优秀，最后却选择了平庸

你有没有这样的感觉？

冥冥之中似乎被什么东西限制和影响着，莫名其妙地害怕成功？

总是在关键时刻功亏一篑，继而陷入深深的后悔.....

明明很有才华，却总是表现得很懒散？

每天眼睁睁地看着自己白白浪费，被那些远不如自己的人超越。最后，你把所有的失败，都归咎在自己的懒惰上。

但仔细想想，你真的懒惰吗？

你知道，事实并非如此！

在没有压力的状态下，你会比其他人更加勤奋，也会付出更多的努力。

所以，你的懒惰，其实是一种逃避。

你之所以懒，是因为你害怕追求成功。

因为成功需要面对临门一脚，就像赛跑，你要想脱颖而出，就得把对手甩在身后，抢先冲线才行。

但对于你来说，你的自信，只够支撑无压力状态下孤芳自赏；一旦面对竞争环境，你要么临阵脱逃，要么缴械投降.....

所以，害怕成功只是你的表象，深层原因，还是你对失败有着深深

的恐惧！

这一切，都源于你刻在骨子里的不自信，让你在关键时刻，失去了前进的动力！

你可能是一名公职人员、打工者、摄影师、小老板、会计师、音乐人、律师、画家、教师.....每天穿梭在自己熟悉的城市里，忙忙碌碌地工作和生活。

也许你是一个人，也许你已经成家，但生活总是有很多不如意，让你觉得心累，常常会感到莫名孤独。

夜深人静的时候，回想自己一路磕绊走到现在，付出了多少的辛苦和努力，但生活，却变得越来越力不从心。

未来的方向在哪里？真的很迷茫！好像一切都变得看不懂、赶不上、抓不住了.....

那种对未来的失控感，让你陷入深深的焦虑，越来越痛苦抓狂。

惊恐发作的女孩

前几天，朋友介绍了一个女孩过来找我聊聊。她神色黯然眼神迷茫，似乎过得很不开心。安静了一会儿，她跟我讲述了她的烦恼：

我不知道自己哪里出了问题.....

我一直很要强、很努力，大学毕业后我就努力工作，我想让自己变优秀。

我放弃了恋爱，放弃了休息，逼着自己像个陀螺一样不停地转动，似乎有巨大的恐惧在逼着我。

我甚至感觉自己被一分为二了，其中一个像是凶恶的监工，举着鞭子不断地抽打另一个我，让她动起来、拼命地往前跑。

我的努力很快得到了主管的赏识，她有意栽培我，想给我一个展示的机会。

但我发现，似乎一些东西在冥冥之中控制我，阻碍我。

每当我离成功一步之遥的时候，就会有一些糟糕的事情发生，让一切都化为泡影。

她和我说了一件近期发生的事：

我们公司有一个大客户要来考察项目，会谈时间定在半个月后的某一天。

本来这种会谈场合都是主管自己演示的，不可能轮到我。

但主管这次特意跟领导推荐我，让我来主讲，她说这案子是我策划的，我来讲解，更能够把创意的精彩呈现给客户。

我知道她是给我机会，让我在公司领导和客户面前展示能力，以获得升迁的机会。

我当然很兴奋，立即着手开始准备。

那段时间，我满脑子里都是这项工作，我把每个细节都反复想清楚，做好各种问题的应对预案。

但悲催的是，随着时间临近，我开始变得越来越焦躁不安起来。以至于要把讲稿转成PPT，我都一拖再拖。

尤其到了最后几天，我甚至紧张到不敢去想这件事。

更怪异的是，在这个节骨眼上，我居然开始追剧，沉溺在一部无聊的剧情中，熬到深夜才勉强逼迫自己去睡觉。

结果可想而知！

我那天的表现简直一塌糊涂，说话磕磕绊绊语无伦次，所答非所问，甚至紧张到连客户提的问题都没听清楚。

这件事造成了恶劣的影响，不但我自己，还连累我的主管也被领导批了一顿。

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

文档名称：《与内在小孩和解》唐明刚 著.pdf

请登录 <https://shgis.com/post/2526.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

