

给内心的小孩找个家：几乎能解决所有心理问题的钥匙 ("少有人走的路"系列)

作者：[德]斯蒂芬妮·斯蒂尔

目录

[版权页](#)

[出版者语](#)

[序言 一个人找不到内心的家，一辈子都不得安宁](#)

[Chapter >> 1 阴影小孩，阳光小孩](#)

[内心的小孩，人格的印记](#)

[鼓励阳光小孩，安慰阴影小孩](#)

[阳光或阴影，取决于有没有原始信任](#)

[内省是解决问题的捷径](#)

[Chapter >> 2 家，一个满足孩子心理需求的地方](#)

[每个人都有四种基本心理需求](#)

[第一种基本心理需求：关系需求](#)

[第二种基本心理需求：独立和控制需求](#)

[题外话：独立依赖性冲突](#)

[第三种基本心理需求：快乐需求](#)

[第四种基本心理需求：自我价值及认知度需求](#)

[Chapter >> 3 童年的生活，成年的行为](#)

[乖孩子，不一定是好孩子](#)

[父母自恋是孩子的灾难](#)

[你喜欢独自充电，还是在人群中充电](#)

[阴影小孩和他的信念](#)

[阴影不仅来自伤害，也来自溺爱](#)

[批评父母，是为了认识自己](#)

[题外话：基因决定我们更容易记住伤害](#)

[Chapter >> 4 你的想法决定你的感受](#)

[角度变了，想法和感受随之不同](#)

[对童年的经历，我们总是坚定不移地相信](#)

[阴影小孩的信念，情绪风暴的中心](#)

[阴影小孩、成人和自我价值](#)

[Chapter >> 5 发现阴影小孩](#)

[练习：发现你的信念](#)

[练习：感受你的阴影小孩](#)

[找到你的核心信念](#)

[如何摆脱负面情绪](#)

[练习：情绪桥](#)

[题外话：不能感情用事，也不能不讲感情](#)

[不来情绪的人，应该怎么办](#)

[你感知到的世界都是内心的投射](#)

[Chapter >> 6 保护策略：阴影小孩坚硬的外壳](#)

[自我保护：逃避现实](#)

[自我保护：投射与受害者思想](#)

[自我保护：追求完美、美丽妄想症、追求认同感](#)

[自我保护：追求和谐，过分迎合](#)

[自我保护：乐善好施](#)

[自我保护：追求权力](#)

[自我保护：追求控制欲](#)

[自我保护：攻击](#)

[自我保护：我愿意一直是孩子](#)

[自我保护：逃避、退缩和回避](#)

[题外话：关系再亲密也不能失去自己](#)

[特殊情况：利用上瘾来逃避生活](#)

[自我保护：自恋](#)

[自我保护：伪装、表演和欺骗](#)

[练习：请找到自己的保护策略](#)

[你的问题都是阴影小孩的问题](#)

[Chapter >> 7 治愈你的阴影小孩](#)

[练习：寻找你内心的助手](#)

[练习：强化你的成人自我](#)

[练习：接受阴影小孩](#)

[练习：成人自我安慰阴影小孩](#)

[练习：覆盖从前的回忆](#)

[练习：阴影小孩的关系和安全感](#)

[练习：给你的阴影小孩写一封信](#)

[练习：理解你的阴影小孩](#)

[练习：感知的三个立场](#)

[Chapter >> 8 发现你内心的阳光小孩](#)

[练习：发现你的积极信念](#)

[练习：找到你的优点和资源](#)

[价值观是如何帮助我们的](#)

[练习：确定你的价值](#)

[快乐是可以训练出来的](#)

[练习：固定你的阳光小孩](#)

[日常生活中的阳光小孩](#)

[Chapter >> 9 从保护策略到价值策略](#)

[人际关系的好坏影响着你的幸福](#)

[每个人的身边都有几个“灰天使”](#)

[跳出自己，观察自己](#)

[事实和解读的区别](#)

[练习：核对现实](#)

[退后一步，才能观察自己](#)

[你不正常接纳，它就会非正常爆发](#)

[练习：肯定地接受现实](#)

[自己不自信，很难信任别人](#)

[不赞美别人，并不能说明你内涵很深](#)

[Chapter >> 10 完美的外壳，让人变得脆弱](#)

[追求完美，便很难去享受生活](#)

[做一个真实的孩子，而不是乖孩子](#)

[学会处理冲突，构建自己的人际关系](#)

[练习：训练解决冲突的能力](#)

[有些对话，你必须尽快终止](#)

[练习自己的同情能力](#)

[高情商不是能说，而是会听](#)

[确定健康的界限](#)

[题外话：阴影小孩和疲惫](#)

[练习：消化情绪](#)

[带着好心情说“不！”](#)

[信任生活，而不是控制生活](#)

[Chapter >> 11 回家，是解决所有心理问题的路](#)

[你有没有价值，不取决于别人](#)

[题外话：冲动的阴影小孩](#)

[母牛的冥想](#)

[练习：回答策略](#)

[你可以让别人失望](#)

[题外话：对抗上瘾的价值策略](#)

[著名的懒惰定律](#)

[练习：治疗拖延症的七大步骤](#)

[瓦解你的反抗](#)

[用兴趣和爱好，提升自我价值感](#)

[练习：找到自己的价值策略](#)

[练习：阳光小孩和阴影小孩融合](#)

[允许自己成为自己](#)

版权页

图书在版编目（C I P）数据

给内心的小孩找个家：几乎能解决所有心理问题的钥匙 / (德) 斯蒂芬妮·斯蒂尔著；胡静译.

-- 北京：中华工商联合出版社, 2017.3 （“少有人走的路”系列）

ISBN 978-7-5158-1945-7

I. ①给... II. ①斯... ②胡... III. ①心理学—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2017)第050115号

Original title: DAS KIND IN DIR MUSS HEIMAT FINDEN by Stefanie Stahl

©2015 by Kailash Verlag,

a division of Verlagsgruppe Random House GmbH, München, Germany

Simplified Chinese edition copyright: ©2017 by Beijing Zhengqing Culture and Art Co., Ltd.

北京市版权局著作权登记号：图字01-2017-1029

给内心的小孩找个家：几乎能解决所有心理问题的钥匙

DAS KIND IN DIR MUSS HEIMAT FINDEN

作 者：[德]斯蒂芬妮·斯蒂尔

译 者：胡 静

责任编辑：于建廷 臧赞杰

封面设计：门乃婷

内文设计：季 群

责任印制：迈致红

出版发行：中华工商联合出版社有限责任公司

印 刷：北京画中画印刷有限公司

版 次：2017年5月第1版

印 次：2017年5月第1次印刷

开 本：710mm×1000mm 1/16

字 数：220千字

印 张：16.5

书 号：ISBN 978-7-5158-1945-7

定 价：35.00元

服务热线：010—58301130

销售热线：010—58302813

地址邮编：北京市西城区西环广场A座

19—20层，100044

http: //www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com(营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com（总编室）

工商联版图书

版权所有 盗版必究

凡本社图书出现印装质量问题，

请与印务部联系。

联系电话：010—58302915

出版者语

深入心灵，是一段艰难的旅程，也是一条少有人走的路。

十多年来，随着美国心理医生斯科特·派克的杰作《少有人走的路》持续热销，“少有人走的路”这几个字，已经成为心理治愈的代名词，陪伴人们度过了无数个孤独的夜晚，给那些迷茫、痛苦和心碎的人们带来安慰。

身体因快乐而结合，心灵因痛苦而靠近。

现在，我们以《少有人走的路》为基础，在世界范围内精选了一批心理治愈方面的翘楚之作，推出“少有人走的路”系列。

系列内图书均为世界杰出心理学家多年心得，代表了心理治愈领域的最高水准，其中既有畅销不衰的传奇之作，也有引发新思潮、新观点的新兴代表；既凝聚了精神分析领域的传统智慧，也展现了不断创新中的前沿心理疗法，多层次、多角度地为读者全景展现心理治愈的发展脉络。

衷心希望，这个系列能给您智慧和勇气，在通往心灵的道路上，一路前行。

正清远流

序言 一个人找不到内心的家，一辈子都不得安宁

每个人都需要一个地方，在这里，他感到安全并受到周围人欢迎。

每个人都向往一个地方，在这里，他可以完全得到放松，完全成为他自己。

理想情况下，这个地方应该是和父母一起生活的家。如果能够得到父母的认可并受到欢迎，我们的内心也就有了一个温暖的家。

家，是每个人向往的那个舒心自在的地方。孩童时期在家中被认可、受欢迎的感受会内化为我们积极生活的基础，并将伴随整个成年阶段：这是一种生活和生存上的安全感。有了这种安全感，我们才能变得自信，并敢于信任他人。人们把这种信任称为原始信任。

原始信任就像内心的港湾，能够给予我们支持和保护。

然而，不少人的童年却与不美好的，甚至是悲惨的回忆联系在一起。他们在家中得不到信任，没有安全感，内心一直无家可归。在孤独和痛苦的漂泊中，一些人历经艰辛终于找到回家的路，成功摆脱童年的阴影。但对另一些人来说，则没有那么幸运。即使他们对那些不愉快的回忆选择遗忘，忘记童年时的羞辱、呵斥、责备、不安、不公、恐惧和伤痛，那也只不过是一种自我欺骗。他们没有得到原始信任，自我价值感极低，总是怀疑自己是否真的受到伴侣、上司或者新朋友的喜爱和欢迎，在人际交往中常常出现问题。

与此同时，原始信任的缺失，让他们难以感受到来自内心的依靠，总是希望别人可以给他们提供安全感、保护、家的温暖和庇护。他们想从伴侣、同事身上，甚至是足球场和百货大楼中寻找家的感觉。如果其他人偶尔向他们传达一些家的感觉，便会触动内心深处那些糟糕的记忆。他们并没有意识到，自己已经陷入了困境：一个人找不到内心的家，一辈子都不得安宁。

除了与生俱来的秉性，童年经历在很大程度上决定了人的行为习惯和自我价值感，这些东西被看作是性格的一部分，心理学家称它们为“内心的小孩”。内心的小孩也就是童年所受影响总和，来源于父母和其他重要的相关人物。大多数情况下，我们能够回忆起的童年经历都停留在意识的层面，而更多的东西早已深入潜意识的深处。因此人们可以说：内心的小孩是我们潜意识的重要组成部分，它包括童年阶段经历的害怕、担忧和困境，也包含所有在童年时期受到的积极影响。

成年阶段的很多困难和麻烦，都是由童年阶段的消极烙印带来的。童年有阴影的人即使长大成人，依然会用受伤小孩的眼睛去看待周围发生的一切，对事情做出扭曲的解读，时常处于臆想的羞辱、攻击、不安和恐惧中。为了避免再度出现类似童年的伤害和委屈，他们会不遗余力保护自己。不过，由于他们所采取的保护策略是对事情扭曲的反应，所以，他们的行为总是与客观事实不符，显得不够理智，甚至匪夷所思，常常会为一句话歇斯底里，为一个眼神大动干戈，从而使成年阶段的生活陷入困境。

不仅如此，由于童年没有得到认可和保护，他们的内心会一直处于饥渴状态，随着时间的推移，这种饥渴状态并不会消失，反而愈来愈强烈。正常的需求没有得到满足，就会通过非正常的方式攫取。为了弥补童年缺失的认可和保护，他们会不惜一切去追逐虚幻的东西。

一方面是安全感的缺失，令他们常常处于不安和恐惧中，一方面是对认可和保护的炽烈追求，这两方面交织在心中，以至于深入骨髓，在潜意识层面影响了他们的认知、感受、思考以及行动。这种影响之大远远超过理智。科学研究表明，潜意识的影响非常巨大，控制了人们感知和行动的80%到90%。

举例说明：麦克和萨宾娜是一对夫妇。萨宾娜如果忘了什么东西，这个东西对麦克来说又比较重要，那么麦克便很容易生气。一天，萨宾娜买东西时忘了麦克要的香肠，麦克因此暴跳如雷。萨宾娜大吃一惊，对她来说只不过是忘了买香肠，但是对于麦克来说就好像是世界崩塌了。这是怎么回事呢？

麦克并没有意识到，在萨宾娜忘记给他买香肠的时候，他内心的小孩没有感受到足够的尊敬和重视。他并不知道，他勃然大怒的原因实际上并不是萨宾娜或者被遗忘的香肠，而是过去曾经受到的伤害：在他

还是个孩子的时候，他的母亲没有重视他，总不能满足他的愿望。萨宾娜的行为触动了他的隐痛，就像是往他的伤口上撒了一把盐，他对萨宾娜的愤怒其实是在潜意识中对母亲的愤怒。然而，由于麦克没有意识到他对萨宾娜的态度和母亲对他的影响之间的关系，所以他几乎没法改变他的感受和行为。由香肠引发的争吵也并不是他们关系中的唯一冲突点。麦克和萨宾娜经常为一些无聊的事情争吵，而他们并不知道，他们真正在吵什么。这是因为，萨宾娜的心中也有一个小孩，这个小孩很少让父母满意，总感觉自己渺小，没有价值。麦克的愤怒让她内心的小孩感受到了屈辱和伤害，并由此变得十分激动。从表面上看，这是两个成年人在为现在发生的小事争吵，但其实则是两个小孩在为过去的伤害买单。有时候，他们甚至认为，彼此分开更好，因为他们经常争吵，互相伤害。

然而，如果你仔细分析他们内心小孩的渴望和所受的伤害，就会发现，他们完全可以更好地交流，而不是仅仅停留在表面——为被遗忘的香肠或者其他小事争吵。只有这样，他们才会减少争吵，亲近对方，更理解彼此。

实际上，对内心的小孩缺乏了解不仅体现在伴侣之间的冲突，还包括其他方面，比如说，一个员工因为受到了上司的批评，对工作甩手不干；或者，一个外交官以武力解决的方式来回应边界冲突问题等。许多人对内心的小孩缺乏了解，这导致了他们对自己和自己的生活不满意，这就会容易引起冲突，也很容易令这些冲突升级。如果人们能够认识到不同冲突之间的关系，那么不管是成年人还是内心的小孩都能有意识地去解决冲突。

另外，那些童年相对比较幸福并且获得原始信任的人也会有生活上的烦恼和问题。他们内心的小孩也曾经受过伤害。没有一个人的父母是完美的，也没有一个人的童年是完美的。任何父母给孩子除了带来积极影响之外，也会给他们留下负面的记忆，这些记忆会给他们以后的人生带来麻烦。其表现不一定是麦克的歇斯底里。有些人可能会表现为难以信任家庭成员以外的其他人；有些人可能会难以做出重要的决定；有些人可能不愿意突破自己……但是，不管是哪种情况，都是因为童年的负面影响限制了我们的发展，阻碍了我们与他人之间的联系。

然而，有一点对所有人都适用：只要与内心的小孩建立起友谊，我们就能获悉自己内心真正的渴望和所受的伤害，治愈精神创伤，提高自身的价值，而我们内心的小孩也将找到他自己的家。这是我们与其他人建立和平、友善和幸福关系的前提，也是我们破解错误扭曲关系的首要条件。

这本书会帮助你认识内心的小孩并与他建立起友谊，帮助你摆脱不幸，避免陷入原先的死胡同。还将指导你建立起全新的人生观和行为方式，你的人生和人际关系将会因此变得不同。

另外，在书中，我常常会用到“你”这个称谓。“你”这个称谓会缩短作者和读者之间的距离。我用这个称谓也正是为了达到这个目的。因为我们内心的小孩喜欢用“你”，而不是“您”。

Chapter >> 1 阴影小孩，阳光小孩

我们如何感受，有哪些感受，哪些又是我们感受不到的，这些都和我们的性格和童年经历密切相关。童年的经历会形成一种信念，积淀在潜意识里，深刻地影响我们的感受、感知和行为。

从意识层表面来看，我们内心的问题好像总是混乱的、难以解决的。与此同时，我们也很难去理解其他人的感受和行为。我们对自己和他人缺少正确的认识。

实际上，人的内心结构并不是那么复杂。简单来说，我们可以把它分成不同的性格成分：儿童成分和成人成分，意识层面和潜意识层面。

如果人们能够认识性格的成分和结构，就可以有意识地生活，并解决以前看起来难以解决的问题。

那么，如何才能做到这点呢？这正是本书要实现的目的。

内心的小孩，人格的印记

正如之前所提到的那样，“内心的小孩”是对童年印记的比喻，用来描述性格当中由潜意识控制的那一部分。内心的小孩决定了我们的感觉，例如害怕、痛苦、悲伤、愤怒，以及快乐、幸福和爱意等。内心的小孩可以是积极幸福的，也可以是消极忧伤的。我们将在这本书中进一步认识这两种小孩，并且学会与他们和谐相处。

另外，还有一种叫作成年自我，也可以称它为“内心的成人”，而他的主管机构是我们的理性和理智，即思维。在成年自我的模式当中，我们承担责任、制定计划、预先行动、认清并理解关系、权衡风险并且调整内心的情绪。成年自我的行动是有意识、有计划的。

西格蒙德·弗洛伊德是第一个把性格分成不同主管机构的人。现代心理学所说的内心的小孩，弗洛伊德把它称为本我，而成年自我被称为是自我。另外他还创造了所谓的超我。超我是内心道德的主管机构，现代心理学称它为父母自我或者是“内心的批判家”。如果你处在内心的批判家模式，那么内心的对话就会是这样的：“别做这种傻事！你什么都不是！你什么都做不了！你一无是处！”

目前先进的治疗方法，例如所谓的图式治疗将三个主管机构，即内心的小孩、成年自我以及父母自我，又分为很多子机构，例如“受伤的内心小孩”，“高兴的内心小孩”，“生气的内心小孩”，以及“严厉的和仁慈的父母自我”等等。著名的汉堡心理学家舒尔茨·图恩对人类一系列的子人格进行了定义，把它们称为“内心的团队”。

然而，如果人们同时处理如此多的内心机构，很快就会觉得疲倦和麻烦，为了尽可能简单实用地表达，我在本书中仅仅分析快乐的内心小孩、受伤的内心小孩和内心的成人。根据我的经验，这三个机构完全足以解决问题。我用“阳光小孩”和“阴影小孩”来替代“快乐的内心小孩”和“受伤的内心小孩”。这样听起来更好听也更方便。创造这两个词的人并不是我，是我的老朋友和同事朱莉娅·托穆沙特，她的那本《阳光小孩原则》非常值得一读。

阳光小孩和阴影小孩都是我们人格的印记，统称为“内心的小孩”，是潜意识层面的组成成分。严格来说，我们只有一个所谓的潜意识范围内的内心小孩。另外，内心的小孩也不总是存在于潜意识层面，当我们在研究它的时候，它就在意识层面。这种区分并不是学术性的，但非常实用。借助多年的心理治疗经验，我开发了一套解决问题的策略，使用的正是阳光小孩和阴影小孩的比喻。这套策略几乎可以帮助你解决所有的内心问题，比如所有的人际关系问题，以及沮丧的心情、压力、对于未来的恐惧、生活缺少乐趣、恐慌发作、强迫症等等，而这些问题绝大多数可归咎于自身，是我们阴影小孩所带来的影响，换句话说，是来源于我们对自我价值的感知。

鼓励阳光小孩，安慰阴影小孩

我们如何感受，有哪些感受，哪些又是我们感受不到的，这些都和我们的性格和童年经历密切相关。童年的经历会形成一种信念，积淀在潜意识里，深刻地影响我们的感受、感知和行为。

在心理学上，信念是一种根深蒂固的信仰，是对自身和他人认知的集合。很多信念萌芽于人生的早期阶段，是孩子和周围人互动的产物。

内心的信念可以表现为“我很好”或者“我不好”。一般来说，在童年或者其他人生阶段，我们既接受了积极的信念，也接受了消极的信念。积极的信念“我很好”来源于被生命中重要的人所接受并喜爱，这会让我们的内心变得强大。消极的信念“我不好”之所以滋生，是因为我们曾经不被人接受，或者被生命中重要的人所忽视、嘲弄和拒绝，并由此觉得自己很差劲，这会让我们内心变得脆弱。

阴影小孩包括消极的信念和由此衍生出来的负面感受，例如悲伤、害怕、无助或者愤怒。另外，这也会导致我们产生所谓的自我保护策略。保护策略，简而言之，是一种应付这些感受，降低我们存在感的机制。典型的保护策略有：回避、追求和睦、追求完美、攻击，或者追求权力和控制欲等。

关于信念、感受和自我保护策略，是本书最重要的概念，在后面的章节将进行详细地讲解。现在你只需要知道，阴影小孩代表我们自我价值受到伤害的那一部分，即感知脆弱的那一部分。相反，阳光小孩代表我们受到的积极影响和所有让孩子感到快乐的正面力量：自发性、冒险精神、好奇、忘我、活力、行动性和生活乐趣。也就是说阳光小孩代表我们自我价值感尚未受损的部分。即使是童年承受过剧烈伤痛的人也肯定拥有一部分健全的性格。对于生活的某些场景，他们也会给予适当的反应，他们也拥有快乐、好奇和调皮的阳光小孩时刻。不过对于那些童年受到压抑的人来说，阳光小孩出场的频率十分有限。因此，这本书的目的便在于，鼓励阳光小孩，安慰阴影小孩，让他能够平静下来并感受到重视，这样一来，阳光小孩才能有足够的成长空间。

有一点需要明白，阴影小孩是我们内心产生问题的那部分心灵。一开始，他停留在潜意识层面，没有任何表现。我想再次借用麦克和萨宾娜的例子来说明一下：如果麦克从成人自我的角度来观察自己的行为，那么他就会意识到，他经常反应过激。于是，他会告诉自己，应该有意识地控制住怒火。用成人自我硬性去控制愤怒，有时候他能做到，但是大多数情况下他却做不到。虽然他的想法是好的，但是结果却并不理想，这是因为他内心的成人，也就是理智，并不了解那个受伤的阴影小孩，自然也就没有办法控制他们。

不了解内心的小孩，就无法控制他们；无法控制他们，就会被他们控制。麦克就是这样，即使已经是一个成年人，他内心的阴影小孩也常常控制着他的感受和行为。

想要成功调节自己的情绪，麦克就必须区分清楚童年时母亲给他造成的伤害和萨宾娜行为之间的关系。他必须要了解，自己内心那个阴影小孩身上的伤痛一直没有得到治愈，如果阴影小孩认为，他的愿望没有受到足够尊重，那么他的伤疤就会再次被揭开。在明白了这些情况之后，他的内心成人可以这样来安慰阴影小孩：“亲爱的，萨宾娜忘了你的香肠，但这并不意味着她不爱你或者说不尊重你的愿望。萨宾娜不是妈妈，她和所有人一样，并不是一个完美的人。所以，她完全可能也完全可以忘记一些东西，就算这个东西是你最喜欢的香肠！”

如果麦克能够有意识地将阴影小孩和内心成人的部分分开，那么他就会尝试着理解他人，而不会认为萨宾娜忘记他的香肠是因为对他缺少爱和尊重。虽然这仅仅是一个微小的变化，但麦克的怒火却不会再次燃起。如果他想完全控制住愤怒，还必须将意识转移至阴影小孩和他所受的伤害。另外，他必须学会会有意识地进入仁慈而谨慎的成人自我角色中，因为这种自我可以对阴影小孩的冲动行为做出适当的判断，而不是听任阴影小孩对萨宾娜冲动地发火。

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

文档名称：《给内心的小孩找个家：几乎能解决所有心理问题的钥匙》[德]斯蒂芬妮·斯蒂尔 著

请登录 <https://shgis.cn/post/1357.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

