

<<别永远伤在童年>>

图书基本信息

书名：<<别永远伤在童年>>

13位ISBN编号：9787544736923

10位ISBN编号：754473692X

出版时间：2013-3

出版时间：译林出版社·凤凰阿歇特

作者：(美)约翰·布雷萧

译者：马小原

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<别永远伤在童年>>

### 前言

我知道自己想要什么圣诞礼物，我想回到童年。

可没人能把它还给我。

我知道这个想法很疯狂，但是圣诞节又有什么时候是合理的呢？

这是很久以前的一个孩子的愿望，也是现在这个成年小孩的愿望。

它在你心里，也在我心里，怯怯地守在心扉之后，盼望着某个奇迹的发生。

——罗伯特·富尔格姆 我走在工作坊成员中间，他们热烈的讨论深深地打动了我。

一百人，六到八人一组，聚集在这个房间里。

每组相互独立，组员们紧挨着坐在一起，轻言细语地交谈着。

工作坊活动进行到第二天，大家就已经开始互动和分享内心的情感了。

前，他们可都是彼此不认识的陌生人。

我走近一组进行观察。

大家正全神贯注地听一位头发花白的男人读他的内在小孩写给父亲的一封信。

亲爱的爸爸： 你可知道，你把我伤得有多深。

你惩罚我的时候比你陪伴我的时候多。

要是当初你肯花点儿时间陪我，或许我就能忍受住那些打骂了。

我多渴望你爱我，可我却难以说出口。

要是当年你肯陪我，带我去看场球赛，或者跟我说一句你爱我，那该多好啊！

我多希望你在乎我…… 他用双手捂住了眼睛。

坐在旁边的一位中年妇女轻轻地摸了摸他的头发，一位年轻点儿的男士握住了他的手。

另一位男士则问他是否想要拥抱，他点了点头。

另一组成员坐在地板上，手挽手地围成一圈。

一位七十多岁、神态优雅的老妇人正读着她的信： 妈妈，以前你只知道忙你的慈善事业，从来没有时间告诉我我爱你。

只有我生病、练钢琴或让你感到骄傲的时候，你的眼里才有我。

我的想法只有令你满意才能作数。

只有令你满意，我才有用。

你从来就没有爱过真正的我。

我好孤独…… 读到这里，她声音哽咽，泣不成声。

那道小心维护了七十余年的防护墙被泪水冲塌了。

一位十几岁的女孩把她拥进怀里。

一位年轻小伙子安慰她：“想哭就哭个痛快吧，没什么大不了。”

我又走到另一组成员的旁边。

一位三十多岁的盲人男子正在读他用盲文写的信： 爸爸，我恨你，因为你认为我让你丢脸。

你跟朋友们鬼混的时候，就把我锁在车库里。

我从来没有吃饱过，总是很饿。

我知道你恨我，因为我是你的负担。

我跌倒时，你不但安慰我，还嘲弄我，讥笑我…… 这时，我不得不暂时离开。

我感受到了我受伤的内在小孩的怒火。

我想大声喊叫释放愤怒，童年的悲哀和孤独席卷而来。

要到什么时候，我们才能从这样的悲伤中恢复过来？

不过，到这一天的工作坊活动就要结束时，我们的心情已变得平和、愉悦。

大家坐在一起，有的相互握着手，大多数人都还保持着练习中的那抹微笑。

他们不断地感谢我，感谢我帮他们找到了他们受伤的内在小孩。

一位银行总裁在最开始时公开表示过对工作坊的排斥，现在他却告诉我，四十年来，他第一次痛快地哭出来。

## &lt;&lt;别永远伤在童年&gt;&gt;

小时候，他被父亲无情地毒打，那时他就发誓绝不表现出自己的脆弱，绝不流露出真实的感情。现在，他却表示要学会疼爱内心深处那个孤独的孩子。

谈话间，他的脸色变得柔和起来，看上去也仿佛年轻了许多。

工作坊刚开始时，我鼓励参加者丢开“面具”，卸下伪装。

如果总把受伤的内在小孩藏在心底，他就会搞砸我们的生活，导致暴怒、过激反应、婚姻危机、不良嗜好、恶劣的亲子关系以及痛苦的恋情。

从他们的反应来看，我的话显然触动了他们的心弦。

看着那一张张坦诚而喜悦的笑脸，我既兴奋又感激。

这个研习会从1983年开办至今已有多多年，内在小孩的神奇力量令我惊讶不已。

内在小孩疗法有三个惊人之处：使用这种疗法，大家的改变速度惊人；实施这种疗法，改变的程度惊人；旧伤被治愈后，所产生的能量与创造力也异常惊人。

二十多年前，我就开始了有关内在小孩的治疗工作，我用冥想来治疗一些病人，效果非常显著。

他们初次跟自己的内在小孩接触时，往往会有震撼体验。

有时，他们会情不自禁地痛哭。

他们还表示：“我一辈子都在等那个能找到我的人。

”“像是回到了家。

”又或“自从找到我的内在小孩，生命完全改变了。

”由于有这些反馈，我举办了工作坊活动，帮助人们寻找并拥抱他们的内在小孩。

多年来，工作坊的形式一直在调整，这一切都归功于参与者们不断的沟通、交流和建议。

这是我所做过的最具震撼力的工作。

工作坊致力于帮助人们告别来自童年、一直纠缠着他们的痛苦，比如被抛弃、各种虐待、童年发展期没有得到满足的依赖需求，以及家庭结构失常造成的苦恼。

后面我将对这些问题逐一详述。

工作坊活动中，我们花了很多的时间来倾诉童年发展期没有得到满足的依赖需求。

这也是本书的重点。

我的经验是，从发展期入手，能最彻底而有效地治疗情感创伤。

我认为，针对每个发展阶段进行治疗，是工作坊活动的特别之处。

在工作坊活动中，我先描述童年正常的依赖需求。

如果这些需求得不到满足，我们长大之后，心里可能就会藏着一个受伤的内在小孩。

如果童年需求都能得到满足，我们就不至于成为“成年小孩”了。

大概了解了参加者在某个特定阶段的需求之后，我就把大家分成几组。

每个组员都轮流担当主角，聆听其他组员倾诉他在婴儿、幼儿、学龄前等特定阶段需要听到但没有听到的积极、肯定的话语。

组员们听主角倾诉童年的痛苦时，会根据这个人的具体情况给予抚慰、鼓励或肯定。

当主角听到童年某个时期自己想要得到但未能如愿的特定话语时，常常会为之落泪，甚至失声痛哭。

于是，一些冰封已久的痛苦就会融化。

等到活动结束后，每个人都释放了一些痛苦。

效果的大小，视这个人处于治疗过程中的哪个阶段而定。

有些人来之前就已经下了很大工夫，有些人则一点儿准备都没有。

工作坊活动结束后，我让大家做一次冥想，拥抱自己的内在小孩。

这个时候，很多人都会感到有一股强烈的感情想要宣泄。

组员们要离开这个活动时，我会鼓励他们每天都花点儿时间跟自己的内在小孩对话。

一旦寻回受伤的内在小孩，并给予他呵护，神奇的自然小孩就会产生创造性的能量。

只要对这些能量予以适当的整合，内在小孩就会成为新活力的源泉。

卡尔·荣格把这个自然小孩称为“神奇小孩”，它是探索、敬畏与创造性等内在潜能的源泉。

工作坊的成功使我深信，对内在小孩的这种呵护，是人们通过治疗得到的改变中最快、最有效的一种。

## &lt;&lt;别永远伤在童年&gt;&gt;

这种近乎立竿见影的效果，一直令我感到十分吃惊。

通常，我对任何速成方法都存有几分戒心，但是这项工作却改变了我的看法。很多参加过工作坊活动的人都在之后的一两年内写信来，表示工作坊改变了他们的生活。我感到十分满足，但也仍有一些疑惑。

为什么这种做法对有些人产生如此强烈的影响，对另一些人却收效甚微？

我努力寻找原因，慢慢地，事情有了一些眉目。

一开始，我去研究艾瑞克·伯恩的交流分析理论。

交流分析理论最重视“孩童自我状态”。

“孩童自我状态”指的是，我们都曾是随性的自然小孩状态。

交流分析理论也描述了自然小孩如何适应家庭生活中的各种压力。

自然小孩会在你和老友久别重逢之时，在你捧腹大笑之时，在你的创意自然流露之时，或者在你面对奇异景观感到诧异之时出现。

哪怕交通堵塞也拒绝闯红灯；虽然四下无人也不在红灯之下通过路口，这些都是那个过度调整或受了伤的内在小孩在作祟。

受伤的内在小孩让你做出一些行为，包括乱发脾气、过度礼貌、循规蹈矩、用造作的幼稚声音讲话、爱指使人、撅嘴，等等。

我将在第一章概述这个受伤的内在小孩如何破坏我们的成年生活。

多年来，交流分析理论一直是我的治疗模式的主要理论基础，但是我却没有重点研究内在小孩为寻求适应和生存所经历的各个发展阶段。

现在我深信，缺乏发展方面的细节知识，是大多数以此理论为基础的工作的一大缺点。

自然小孩早期发展的任一阶段都有可能受阻。

虽然身为成人，我们却可能退步，表现得像个婴儿，或像蹒跚学步的幼儿，也可能像学前儿童一样相信魔法，还会像比赛失利的一年级小学生一样撅嘴愠气。

所有这些行为都很幼稚，代表着不同阶段的童年发展受阻。

本书的主要目的，就是帮你寻回各个发展阶段受伤的内在小孩。

后来对我的治疗工作产生影响的，是催眠治疗师米尔顿·艾瑞克森。

他相信每个人对世界都有一套独一无二的看法，亦即每个人都有一份内在的信念体系，它是无意识的，并形成一种催眠状态的迷境。

借着艾瑞克森的催眠法，我找到了一些自然途径，进入来访者们已经陷入的迷境，并借此迷境帮助他们延伸和改变这种心理状态。

开始内在小孩方面的治疗后，我才明白，正是这个受伤的内在小孩形成了这一内在的信念体系。

当我们退回到这个内在小孩的迷境时，就有办法直接而快速地改变这些内在信念。

治疗师朗·克兹使我对内在小孩的作用原理有了更深的理解。

克兹的理论称为冥想疗法，它直接关注人们的核心实质。

所谓核心实质，就是人们的内在经验的组织方式。

核心实质是由人们最早的感受、信念和记忆组成的，在童年环境的各种压力下形成。

它是原始而非逻辑性的，同时又是这个神奇、脆弱、缺乏防备且需要帮助的内在小孩所知的唯一求生手段。

这一核心实质一旦形成，一切新经验都必须经过它的过滤。

这就解释了为什么有些人总是选择同一种会带来痛苦的爱情，为什么有些人的生活就是一连串周而复始的创伤，为什么许多人都不能从错误中吸取教训。

弗洛伊德把这种重复历史的冲动称为“强迫性重复”。

当代最伟大的治疗师艾利斯·米勒将它称作“荒诞逻辑”。

一旦了解这种核心实质如何塑造我们的经验，一切也就显得合理了。

就好像你戴了一副太阳眼镜，不管阳光多么灿烂，它总是免不了被镜片过滤。

如果镜片是绿色的，世界就呈现为绿色；如果镜片是棕色的，那你就不太可能看见光彩亮丽的颜色了。

## <<别永远伤在童年>>

解铃还须系铃人。

如果我们想要改变，就得改变核心实质。

既然是内在小孩设定了我们的经验，那寻找“他”就是办法之一。

寻找内在小孩是一种重要的治疗新方法，与以往的治疗方式大为不同。

童年时未得到解决的问题在人生中不断地重复，导致神经病症和性格失常。

弗洛伊德是第一位了解到这一点的人。

他试图建立一个安全的环境，让受伤的内在小孩浮现出来，将“他”未得到满足的需求呈现给治疗师。

治疗师会重新给予这个受伤的孩子父母般的抚慰，让他实现当初没有实现的愿望，从而达到治愈创伤的目的。

弗洛伊德的方法需花很多时间和金钱，而且容易让受治者形成不健康的依赖心理。

我有一位来访者，经过长达十年的心理分析治疗之后来到我这里。

就在我给她治疗期间，她依然每周给她原来的咨询师打两三次电话，就连琐碎的决定也要征询咨询师的意见。

这位咨询师俨然成了她内在小孩的好父亲。

然而，她根本没有得到他实质性的帮助，只是可悲地依赖着他。

真正的帮助是让她寻回自己作为成年人的力量，自己照顾自己的内在小孩。

在这本书里，我将为你提供一种新的方法，去接触、寻回并守护你的内在小孩。

你若想改变，就按照我的建议来做。

要不要做，由你作为成人的那一部分来决定。

即使你的内心仍处在成年小孩状态，但你的成人自己依然能确切地知道自己的处境和所做的事情。

你的内在小孩会像你小时候那样去体验一切，当他去实现一些重要的夙愿时，你的成人自己就会出来保护他、支持他。

本书分为四个部分。

在第一部分中，我们一起来看看神奇小孩如何失去神奇之处，以及童年留下的创伤怎样搞砸了你的生活。

第二部分，我们一起走过童年的各个发展阶段，一起了解健康的成长需要什么。

这一部分的每一章都包含一份问卷，可以帮助你判断内在小孩在某个特定阶段的需求是否得到满足。

之后，我会用工作坊活动中的经验，助你寻回每一阶段的内在小孩。

第三部分提供了一些改变自我的练习方法，帮助你的内在小孩成长，找到获得健康的方法，让其他成年人来满足你的内在小孩的某些需求，并为内在小孩建立一些应对亲密关系的“防线”。

在这一部分中，我们将了解到如何才能成为照料这个孩子的父母——即使你从未拥有过这样的父母。一旦懂得怎样才能像父母一样疼爱自己时，我们就不再把别人假想成自己的父母来弥补过去的失落了。

第四部分能让你明白，一旦这个受伤的孩子得到治疗，神奇小孩就会出现。

我们会懂得如何接近自己的神奇小孩，明白“他”就是我们身上最富创造性的力量之源。

神奇小孩是我们内心中最像造物主的那个部分，他能引导我们与独特的自我以及我们所理解的上帝建立心灵联系。

这便是最深层次的治疗，是伟大导师们所说的心灵治疗。

在此，我也要讲讲我的故事。

二十多年前，我刚开始这个工作时万万没有想到，当我找到自己的内在小孩后，我的思想和行为发生了那么巨大的转变。

在此之前，我把童年的影响看得微乎其微，并强迫性地对父母的形象进行理想化，以保护他们的形象(尤其是我的母亲)。

小时候我常对自己说：“等我长大离开这里，一切都会好起来的。

”但是许多年过去，我发现情况并未好转，反而每况愈下。

这一点，在家人身上比在我身上表现得更明显。

## <<别永远伤在童年>>

就在我战胜酗酒问题的十年之后，我发现自己仍然受到过去经历的束缚和煎熬。

在一个阴雨绵绵的星期四午后，我体验到了艾利斯·米勒在《童年景象》中描写她的内在小孩时的一席话：“我无法下定决心……不顾这个孩子……我做了一个彻底改变命运的决定：让这个孩子来引领我。

” 在那一天，我也做了一个决定：寻回我的内在小孩并守护他。

我发现，他被恐惧包围着，害怕得瑟瑟发抖。

起初他不信任我，不肯配合我。

我坚持不懈地和他对话，始终不离开他，终于取得了他的信任。

在本书中，我讲述了我成为内在小孩的守护者和保护者这一过程的各个阶段。

这一过程也改变了我的生命。

<<别永远伤在童年>>

内容概要

<<别永远伤在童年>>

作者简介

## <<别永远伤在童年>>

### 书籍目录

序言1 鲁迪·雷夫林的故事9 一、对不起，内在小孩10 导言11 第1章童年创伤怎样影响你的一生13 受伤的内在小孩问卷32 第2章内在小孩是怎样受的伤40 温柔小精灵的故事62 二、回来吧，内在小孩65 导言66 第3章清理童年的创伤77 第4章遇见婴儿期的自我92 第5章寻回幼儿期的自我115 第6章找到学前期的自我132 第7章寻回学龄期的自我149 第8章创造新的青春期165 三、我爱你，内在小孩181 导言182 第9章用成年的力量呵护内在小孩183 第10章让内在小孩的需求得到释放198 第11章保护受伤的内在小孩212 第12章简单易行的疗愈练习223 四、谢谢你，内在小孩255 导言256 第13章创造力回来了257 第14章神奇小孩的顿悟268 结语回家！289 致谢290 参考图书291

## &lt;&lt;别永远伤在童年&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页：插图：我知道自己想要什么圣诞礼物，我想回到童年。

可没人能把它还给我。

我知道这个想法很疯狂，但是圣诞节又有什么时候是合理的呢？

这是很久以前的一个孩子的愿望，也是现在这个成年小孩的愿望。

它在你心里，也在我心里，怯怯地守在心扉之后，盼望着某个奇迹的发生。

——罗伯特·富尔格姆 我走在工作坊成员中间，他们热烈的讨论深深地打动了。

一百人，六到八人一组，聚集在这个房间里。

每组相互独立，组员们紧挨着坐在一起，轻言细语地交谈着。

工作坊活动进行到第二天，大家就已经开始互动和分享内心的情感了。

前，他们可都是彼此不认识的陌生人。

我走近一组进行观察。

大家正全神贯注地听一位头发花白的男人读他的内在小孩写给父亲的一封信。

亲爱的爸爸：你可知道，你把我伤得有多深。

你惩罚我的时候比你陪伴我的时候多。

要是当初你肯花点儿时间陪我，或许我就能忍受住那些打骂了。

我多渴望你爱我，可我却难以说出口。

要是当年你肯陪我，带我去看场球赛，或者跟我说一句你爱我，那该多好啊！

我多希望你在乎我……他用双手捂住了眼睛。

坐在旁边的一位中年妇女轻轻地摸了摸他的头发，一位年轻点儿的男士握住了他的手。

另一位男士则问他是否想要拥抱，他点了点头。

另一组成员坐在地板上，手挽手地围成一圈。

一位七十多岁、神态优雅的老妇人正读着她的信：妈妈，以前你只知道忙你的慈善事业，从来没有时间告诉我我爱你。

只有我生病、练钢琴或让你感到骄傲的时候，你的眼里才有我。

我的想法只有令你满意才能作数。

只有令你满意，我才有用。

你从来就没有爱过真正的我。

我好孤独……读到这里，她声音哽咽，泣不成声。

那道小心维护了七十余年的防护墙被泪水冲塌了。

一位十几岁的女孩把她拥进怀里。

一位年轻小伙子安慰她：“想哭就哭个痛快吧，没什么大不了。”

我又走到另一组成员的旁边。

一位三十多岁的盲人男子正在读他用盲文写的信：爸爸，我恨你，因为你认为我让你丢脸。

你跟朋友们鬼混的时候，就把我锁在车库里。

我从来没有吃饱过，总是很饿。

我知道你恨我，因为我是你的负担。

我跌倒时，你不但安慰我，还嘲弄我，讥笑我……这时，我不得不暂时离开。

我感受到了我受伤的内在小孩的怒火。

我想大声喊叫释放愤怒，童年的悲哀和孤独席卷而来。

要到什么时候，我们才能从这样的悲伤中恢复过来？

<<别永远伤在童年>>

编辑推荐

<<别永远伤在童年>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>