

<<追溯童年>>

图书基本信息

书名：<<追溯童年>>

13位ISBN编号：9787564070458

10位ISBN编号：7564070455

出版时间：2013-1

出版时间：北京理工大学出版社

作者：凯文·李曼

页数：224

字数：154000

译者：赵燕飞

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>

## &lt;&lt;追溯童年&gt;&gt;

## 前言

哪些往事被你的头脑封锁？

什么是你最早的童年记忆？

在我多年的职业心理咨询生涯中，在我周末研习会会后的谈天中，我向来访者、交谈者提过成千上万个问题，有关他们本人的问题，有关他们的亲密关系的问题，有关他们家庭的问题。

我问过孩子家长，他们抚养孩子面临的最大难题是什么；我问过商界巨擘，他们做生意的心理经是什么；我问过太多已婚夫妇性生活的细节，足以让任何一个人脸红N遍。

但是，在所有这些问题中，没有任何一个问题能像早期童年记忆的问题一样，让所有人的脑子都飞速转动起来。

不管我问的是六岁小孩，还是年薪六位数的公司总裁，这个问题总是比其他任何问题都更能给我提供有关这个人的更丰富的信息量。

为什么呢？

你会问。

因为这个问题提供给我一个绝好的机会，我能直接穿透一个人的外在面具和防卫机制，直抵这个人的本质所在。

这个问题是一把万能钥匙，它能解开一个人行为活力的种种动机。

千金难买童年记忆带给我们的教诲，同样的，自我批评反思N多年，也比不上追溯一个童年记忆带给我们的自知。

你翻开这本书的理由，可能是被我的想法吸引住了，好奇一个看似平淡无奇的童年记忆究竟能给你带来哪些改变命运的真知；也可能是你的脑海里总游荡着那么几个童年记忆，你想知道他们能透露出你的什么性格。

如果你符合这两类描述，请继续往下读，因为这本书当真要说的就是这个——你的童年记忆如何能够揭示你的真正本质。

也可能你会这么想，“可是李曼博士，童年是多早以前了，我那时的一个胡乱记忆怎么可能对现在这个成人的我有任何启示和价值呢？

过去的一切已经无法改变，为什么还要沉湎于过去呢？

”但如果我告诉你，你的童年记忆根本就不是胡乱留在那儿的呢？

如果它们留在那儿是有缘故的呢？

如果你从这些记忆里认识到的自我本质，跟你现在是什么样以及如何成功把握你的未来有千丝万缕的关系呢？

你又会怎么想？

你可以不去聆听你的内在本质，但你会发现，自己总是周而复始地犯同一个错误。

是的，你无法改变过去，但你可以改变你对过去的认知，然后你可以怀揣着这份认知前行。

如果你这样做了，你会发现，不但你的人生改变了，就连你的朋友、亲属、熟人、同事，他们的人生也都因此不同。

在此，我想特别对男性读者说几句，不管你是出于自己的意愿买了这本书，还是别人送了你这本书。

依我自身的经验，我们男人从天性上就很不情愿接受“记忆那玩意儿”，也很不习惯“深入我们的情感”。

所以，如果你是一位男士，很有可能你还没听完我这席话就会想要换频道。

我想说的是，在你的视线快速掠过本书前言的时候，请考虑以下两点：(1)如果你希望能够改善婚姻关系、恋人关系、亲子关系，或是拥有更好的事业、人生的技巧，你最好忍耐一下，坚持读完第一章。

如果读完了第一章你还觉得一无所获，请在某个寒冷的冬夜，把它用作取暖的废纸烧掉吧。

(2)即便你对潜入自己的童年回忆这种做法感到抵触，我强烈建议，不妨在你的家人向你倾诉他们的记忆和感受时，使用一下这些技巧。

## &lt;&lt;追溯童年&gt;&gt;

他们一定会因此感激你的……如果不是在当下，就是在以后。

如果我告诉你，只问这么一个问题，你就能知道亲爱的他在想些什么，是什么让他活起来、振奋起来，他是怎么认识自己的，他是怎么看待世界的，你相信吗？

你们之间可以省去几年、几十年的误解，前提是你留意他童年记忆的主题是什么，这我一点儿没夸张。

你的童年记忆也许是一部恐怖片……那些令人心惊胆战的往事不应该发生在任何一个人身上，何况是一个幼小的孩子。

如果你曾经就是那个孩子，那么大概你已经把那些记忆关进地牢，上锁，深埋，连同钥匙也一并埋葬了。

你这么做谁又能怪你呢？

但是想一想，你这么做的同时，除了你的记忆，还有什么也被你锁进地牢了呢？

请允许我温柔地指出，会不会你自个儿也爬进地牢了？

锁上了门就再不见天日？

若是这样，你可能把那些守在门外想要帮助你的人都拦住了。

如果这本书能让你从那些恐怖记忆的枷锁里挣脱出来的话，我就心满意足了。

无论你现在是好奇、怀疑、兴奋，还是伤痕累累、痛苦难忍，你的童年记忆都是认识当下你自己的关键所在，是你拥有自由和成就感的关键所在。

几十年心理咨询的经验，给了我充分的证据，所以我要承诺给你的保证，是一条接近于迈达斯消声器的质量保证：告诉我你的三个早期童年记忆，我会告诉你，什么让你觉得气馁，什么让你跃跃欲试，什么让你焦虑难眠，什么让你兴奋得睡不着觉——简单点，什么使你成为你。

高难度的承诺啊，我知道。

在我们正式开始前，请先看看下面这几个名人的童年案例：(1)民权运动活动家马丁·路德·金记得这样一件事，在种族隔离严重的亚特兰大市区，有一次他和父亲去买鞋，结果店员却让他们到商店后面等着，父亲大步自信地迈出了鞋店的门。

(2)占据当今大部分曼哈顿地产的房地产大亨唐纳德·特朗普，不仅爱赚钱，还热爱生意成交的刺激感。

他记得自己曾使坏把他哥哥的积木都粘到了一起，因为那座积木楼搭得实在太令自己得意了。

(3)在我们生活的年代里，她是一位最受人敬仰的圣者，她照顾关爱加尔各答的赤贫者和濒死者，她就是特蕾莎修女。

她记得，每个傍晚一家人都会聚在一起祈祷；她记得，母亲邀请穷人、饥饿的人来家里吃饭。

(4)电脑奇才、企业家、当今世界最富有的人比尔·盖茨记得，他跟姐姐协商过一个价值五美元的书面合同，内容是他获得姐姐棒球手套的无限制使用权 (5)福音布道家比利·格雷厄姆引领数百万人建立了与神的关系，他记得有一次父亲在草地另一头远远召唤他：“比利·弗兰克，来爸爸这里，来爸爸这里。”

在成百上千个可能的儿时记忆中，为什么偏偏是那几个特定的记忆让他们铭刻在心，数十载萦绕于心？

有没有可能这是因为早在他们极年幼的日子，也就是在心理学家普遍认为的关键成长期里，他们未来自己的各种特质已经在慢慢显形了？

而线索就藏在那些记忆中？

我坚信这是真的，我始终认为那些你能记得的童年经历，包括你记得它们的特定方式，揭示了你的本质。

通过对它们的辨认和理解，你可以搜集到无价情报。

你会不会时常有这种疑问，你为什么会做你做的那些事情？

为什么会一再重复某个错误？

为什么会三番五次遇到一样的阻碍？

假如你的记忆可以解开“你是谁”这个秘密呢？

假如你完全能做到理解自己为什么这么想、这么感觉、这么反应，还能用这些知识一步步地做出通往

## &lt;&lt;追溯童年&gt;&gt;

理想未来的改变呢？

假如这些改变不是让你成为你试图成为的，而是让你成为那个真正的你呢？

你立刻就感到如释重负了，对吧？

真相是，你修炼成现在这个你所花费的时间是以年计算的，所以你的改变也不可能在一夜之间完成。

但好消息是，你可以舍弃掉你想改的那些方面，走出一条新的人生之路。

启程永远都不晚，不管你是20岁、40岁、60岁还是80岁！

童年记忆其实只是一个帮助你了解自身的工具，它向你揭示出你的内在活力是什么。

千万别把它想象成是某个催眠师冲你摇一摇怀表，然后你就坠入某种精神恍惚的半昏睡状态了。

我们追溯童年记忆，其实只需要看着那些储藏在脑海里的记忆片段，然后问一问自己，为什么我记得的是这些事情，为什么不是什么别的事情？

这些记忆有没有揭示出我的某些特质呢？

也许你会大为惊讶，因为你没有想到你的童年记忆原来是这样一个藏宝库。

你可能会从中发现自己的很多特质，你未曾了解的特质：你是如何感知自己的，你是如何感知你的环境的，你的恐惧与梦想，你的力量与弱小。

事实上，你的童年记忆还能告诉你—— (1)你是如何与人交往的； (2)你的兴趣爱好(包括业余爱好以及可能的职业取向)； (3)你更愿意和人打交道，还是更愿意和物打交道； (4)你是如何处理情绪情感的。

所以，请你好好地想，使劲地想，往前想。

现在我再来问你这个价值百万美金的问题：你最早的童年记忆是什么？

你想出来了吗？

你可以试着回想一下你的家人、童年伙伴、学校，是不是很多往事都浮现出来了？

你可能会抱怨，李曼博士，我甚至记不得五分钟前把钥匙放在哪儿，我哪能记得住十几年前的想法和感受呢？

别着急，你跟着我的章节走，我会帮你记起来的。

跟着我的章节走，你会知道你为什么有这些记忆，而不是那些记忆。

你会知道记忆包括哪些普遍性的主题，这些主题如何向你揭示出你的本质。

也许你有过一些痛苦的记忆，你会知道怎么去直面你的自我欺骗，不再对自己重复那些有关它们的谎言，从而转变它们。

你会知道怎么运用童年记忆的技巧，来帮助你改善亲密关系和事业发展。

坐稳了，精彩马上启程！

但是首先，允许我跟你分享一下我的童年记忆吧。

## <<追溯童年>>

### 内容概要

你会不会时常有这种疑问，你为什么会做你做的那些事情？  
为什么会一再重复某个错误？  
为什么会三番五次遇到一样的阻碍？  
假如你的记忆可以解开你是谁这个秘密呢？

童年记忆是一个帮助你了解自身的工具，它向你揭示出你的内在活力是什么。你可能会从中发现自己的很多特质，你未曾了解的特质：你是如何感知自己的，你是如何感知你的环境的，你的恐惧与梦想，你的力量与弱小。事实上，你的童年记忆还能告诉你——

- 你是如何与人交往的；
- 你的兴趣爱好（包括业余爱好以及可能的职业取向）；
- 你更愿意和人打交道，还是更愿意和物体打交道；
- 你是如何处理情绪情感的。

现在，做一次全面的心灵回忆之旅，聆听自己的内在本质，重塑完美的自我！

## 作者简介

凯文·李曼，“伴侣希望”（Couples Of Promise）机构总裁。

曾任美国国家广播公司（ABC）《早安美国》节目家庭心理顾问，现为电视节目《真实家庭》《父母访谈》主持人，经常在全美热门电视谈话节目如芭芭拉·华特丝的《视野》、哥伦比亚广播公司（CBS）的《早间秀》、奥普拉·温弗瑞的脱口秀以及爱家协会的《关注家庭》等广播节目中担任嘉宾。

美国亚利桑那大学心理学博士，美国知名心理学家、纽约时报畅销书作家，也是沟通专家和幽默大师。

著有35本婚姻、家庭相关书籍，已销售数百万本，包括《爱女儿爱爸爸》《搞懂男人》《女人的压力处方》等。

<<追溯童年>>

书籍目录

第一章：我成了笑柄.....我喜欢

为什么你的私人逻辑会体现在外

第二章：曾几何时的男孩女孩，你依旧是.....

一致性原则又一次掌舵

第三章：你的内置“啊哈”相机

为什么你记得你记得的

第四章：有其父必有其子

为什么你记得你记得的——第二回

第五章：你的生活方式和你开什么车无关

什么时候你才活得有价值？

第六章：做你自己的心理医生

漫步在记忆的小径上

第七章：自我欺骗背后的真相

为什么你本人比你做的事情更重要

第八章：那些被荒废的光阴

真相疗法ABC

第九章：逃离父母陷阱

你可以改变痛苦的记忆

第十章：搜集爱人的内部情报

探索童年记忆可以充实你的亲密关系

第十一章：给他们来个心理X光扫描（没准你的孩子会很享受！

）

你的孩子走在正确的方向上吗？

如何确定这一点

第十二章：你是离水之鱼吗？

让记忆服务于你的工作

后记

妈妈是我的专属真相治疗师



## &lt;&lt;追溯童年&gt;&gt;

## 章节摘录

版权页： 第一章：我成了笑柄……我喜欢 为什么你的私人逻辑会体现在外 在我八岁那年，我的姐姐萨莉有一次突发奇想，给我穿上公山羊绒衣，要我装扮成她们高中啦啦队的吉祥物。

我的任务很简单，就是在中场休息时跟着啦啦队员们跑到篮球场上，面对着座无虚席的本地运动馆看台观众，表演五秒钟的威廉姆斯维尔比利斯队加油口号，同时做一些手部动作。

几十年过去了，我还忘不了那句口号：“篮筐，篮筐，进球，进球，进球。”

威廉姆斯维尔中央高中，我们要更多！

”五秒钟和几个手部动作——这算不上是什么莎士比亚级别表演要求。

估计任何一个小丑都能做得来。

但我偏偏还是掉链子了。

就这么一个小得不能再小的角色，我还是把手部动作搞错了。

当我意识到自己的失误时，我僵在了那里。

一排排的小孩和大人开始嘲笑我，扭头把我指给他们的朋友看，又用肘推其他朋友，提醒他们快瞧一瞧前面的那个蠢蛋。

在那一时刻，我尝到了针扎一样的窘迫。

但接下来发生的事情为我定格了这段记忆……也许原因和你想象的不大一样。

在运动馆的那几秒钟，深深烙在我记忆里的印象，并不是最开始的窘迫感，而是我随即体验到的一种更为强烈的、不可思议的感觉。

整个学校的人都在指着、嘲笑我，但当我环顾四周时，却心想，嘿，其实真的没那么糟。

你信吗？

那时我一点儿都不在乎别人是不是把我看做一个蠢蛋。

对我来说更重要的是，我让大家笑了。

充当一个滑稽小丑的感觉，非但不差，简直是棒极了。

我爱死这种感觉了！

我的糗态可以让那些学生们大笑，我太喜欢这种感觉了，如果当时《艾迪沙利文秀》邀请我的话，我一定会登台展示那段被我搞砸了的威廉姆斯维尔比利斯队加油口号。

从那个片刻，那个清楚地烙在我记忆里以至于半个世纪后我还能清晰记起的片刻，我认出了自己的一个关键部分，我过去一直是，将来也一直是的那部分——凯文·李曼，一个小丑。

我不是姐姐那样的全优学生，不是哥哥那样的明星运动员，我不一样，我好像是从我家这大马戏场的小丑车里变出来的一个小丑似的。

这次啦啦队表演出糗后没过多久，在又一次主场球赛上，有人怂恿我攻击威廉姆斯维尔队比赛对手的吉祥物——阿姆赫斯特中央高中队的阿姆赫斯特虎。

我跑到这头笨虎身后，把它的尾巴整个扯下来，绕着比赛场地神气活现地走着，手里舞动着那根尾巴，它在我头顶旋转着，主场观众全都狂热、沸腾了。

那个时刻，我简直处于狂喜的状态！

赛后不久，我们学校的校报便刊登了一篇醒目的头条新闻，标题是，“恶魔李曼于半场较量中击败阿姆赫斯特虎”。

这就是我——恶魔李曼，我已经找到了我的使命。

我成了笑柄……我喜欢！

一、你私人的一面会表现在外吗？

可能你在读了我的回忆后，觉得它和你自己完全沾不上边。

可能你甚至也有与我相似的在人前颜面尽失的童年记忆——但你对它的反应跟我的反应截然不同。

可能你从其他经历中回想起了相似的针扎的窘迫感，也许是校园话剧演出中的一段台词、也许是一段小提琴独奏，或是芭蕾舞演出中一个脚尖旋转。

在众人的一片嘲笑声中，你感到的不是幸福，而是恐惧。

如果这是你的某段童年记忆的话，你可能永远不会想要再一次站在人群前了。



## &lt;&lt;追溯童年&gt;&gt;

喜剧演员杰瑞·宋飞讲过这么一段笑话，他说人们是如此害怕在人前演讲，以至于在葬礼上他们宁愿自己是躺在棺材里的那个人，也不愿意是站在人前说悼词的那个人！

我记得迈克尔·乔丹曾说过：“没有比在篮球场上更让我觉得舒服自在的了。

”虽然我不能像乔丹那样玩空中飞人（本人弹跳高度可以达到0.9米），但我能理解他那种踏进一个界限分明的舒适区的感觉。

夺目晃眼的舞台灯光一打开，电视节目的现场导演一给我示意，直播一开始，我就如鱼得水般完全生动起来了。

事实上，有一次大清早我迷迷糊糊走到厨房，打开冰箱门，里面的灯一亮，我立刻启动了一场独白，之后才意识到我开冰箱是为了喝杯牛奶！

今天，当我站在五千人前，或是准备走进一个电视节目的演播厅，在上百万电视观众面前表演时，我的眼睛会闪闪发亮，我会心想，嘿，这看起来真是乐趣无穷。

不管它看起来多么有意思，我总是按捺不住要冲到人前——而且是人越多越好。

但是你呢？

看着同样的人群，可能会感到一阵恶心晕眩，头冒冷汗，心想着，要我站在那些人前面，我还不如用鞋带吊死我呢！

我绝对不要……永远不要！

可是，我的极乐很可能就是你的噩梦，反之亦然。

不过，如果我们思考一下，其实这也没什么奇怪的，因为当两个人处在一个相似的情境中时，他们认识事物的方式会有千万种可能，不会恰好一模一样。

这个独一无二的认识角度被称作“私人逻辑”，这个术语是心理学家阿尔弗雷德·阿德勒框定的。

你的私人逻辑包括你看待自己的方式、你看待生活的方式；它包括你寻求外界关注或者处理冲突的方式。

你的私人逻辑可以从你如何补全“我人生故事的寓意是……”这句表述中看出来。

它预示了当服务员将饮料洒在你衬衣上，或高速公路上当你撞上一辆老年人驾驶的时速69千米的汽车后挡时，你会倾向于如何反应。

你的反应会是欣然接受事故的发生，认为应该给予老年人一些宽容谅解呢？

还是你认为这起事故是对你的直接冒犯？

逼你后退的一个令人恼火的阻碍？

甚至是整个世界在暗算你的事件？

一言以蔽之，你的私人逻辑是你对你周围的人、环境和事物的一种主观性的诠释——这种诠释会随着时间而改变，但它总是建立在你那坚固的、无法撼动的、影响人发展的童年时光的基础之上。

作为家里最小的孩子，我很早就认识到我的角色是娱乐大众，是开心果，是随时随地挑战规矩。

唯一能让我不被学业优异的姐姐和运动健将的哥哥淹没的方法，就是另辟蹊径，于是我选择去做一个吊儿郎当的小混混。

有些孩子用积极正面的方式吸引别人的注意；有些孩子却用消极负面的方式达到这个目的。

但无论是正面的还是负面的方式，每个孩子都渴望得到别人的注意。

所以，不惜一切逗别人笑——即便这样会让我进出校长办公室稍微勤快点——就是我给自己认定的人生角色。

如果你也像我一样，从小就立志要逗别人笑，那么你就会把自己看做是一个小丑，而整个世界就是你的华丽舞台。

如果你从小是一个殉难者，你坚信世上每个人都属于某个秘密地下组织，每个人都在密谋颠覆你的成功，那么你长大以后也仍然会这么想。

一个人私人逻辑的形成是受两个因素影响的，一是他的秉性天赋，二是他的家庭环境。

即使是同一个家庭的孩子们，他们接受着相同的价值熏陶，比划着相同的身体语言，听得懂相同的内部笑话，但如果你问他们同一件童年往事，他们每个人都会给出不同的观点。

其中一个可能会认为，爸爸不让他们在路边玩耍的做法太专制，太不信任人。

相反，另一个孩子可能会认为爸爸警惕的目光中充满了爱的呵护。

## &lt;&lt;追溯童年&gt;&gt;

你怎么应对生命中的每个时刻，就体现了你是怎么看自己、看这个世界的。

一卷卷的童年记忆，如果你仔细研究，你会开始发现它们是有主题的——那些主题揭示了你的私人逻辑，清晰宛若木头上的纹理。

二、逆纹理而行 你上过木工课吗？

参加夏令营的时候有没有削过木棒？

如果你有这些经历，你会知道如果你逆着木头纹理刻的话，最后只会剩下一堆木屑和小木块。

但如果你顺着纹理刻，就好办多了，你可以把它刻出不同的形状，给它磨砂来软化它的手感，上颜料染色，加温定型，最后打磨，让它闪闪发亮。

但你猜怎样？

经过了这一系列的加工，木头纹理仍然保持原样不变。

木头纹理就好比你的性格，不管你的优势是什么，劣势是什么，你都可以给自己的性格磨砂，来柔化你的棱角；可以染色打磨，以给别人一个良好的第一印象；你还可以刷上清漆，保护自己免受腐化侵袭。

但是，如果你过的日子完全违背了你的天然个性的话，最终你会像那根木头一样，只剩下一堆碎屑。

我本人就是个典型案例。

我是永远也成不了会计的，因为我对数字全无兴趣，我唯一感兴趣的数字是我妻子桑蒂的三围。

别说是让我从早到晚对着一张报表了，就是一个钟头我也受不了，我肯定会举手投降，立马加入马戏团去，因为在那儿，我的成功几率会更高些。

数字是很有用的，这一点我承认。

它们可以帮我在比赛进行时认出我最喜欢的篮球足球选手在哪儿。

从我裤腰尺寸的不断加大，我还可以知道自己又增肥了。

但除此之外，我真的想不出数字的其他用处。

整天对着一堆数字较劲，不是我的天性。

正因为我了解自己的这个性格，没有逆纹理而行，我才没有成为碎屑。

但我们不能仅满足于了解自身的纹理，因为我们既能以正面方式顺纹理而行，也能以负面方式顺纹理而行。

就拿我来说吧，我的正面方式是，我可以逗别人笑——不管我在演讲还是写作，或是在便利店跟人闲聊，我都特喜欢逗别人笑。

从某些角度看，我真的把这个世界当做了我的单人喜剧秀场。

但是，我也有我的负面方式，我可以是小恶魔李曼，淘气鬼阿丹的表弟，闯各种各样的祸，看着前面那条警戒线，我却偏要越过它，只为了好玩。

为了讲清我到底想说什么意思，让我讲两个我自己的小故事吧。

我的妻子桑蒂酷爱收集古董。

上一个圣诞节，她买了一些古董装饰品，很漂亮，但是价格很贵！

等我最初的价格恐惧平息以后，不禁“咯咯”笑了，因为这些桑蒂眼中的艺术宝贝，曾经被我当做射击靶子来玩。

这些古董玩意儿一下子就把我拖回到了小时候，我趴在客厅台阶后面，端着玩具手枪的样子活像一个狙击手。

这把手枪不是什么火力很强的东西，实际上，它的射程还有点曲里拐弯的样子。

但我全不在意，我觉得自己就是闪亮行动中三角洲部队的核心战斗员，我的任务就是击毙尽可能多的圣诞树装饰品。

因为我藏在房间的另一角，没人能看得见我，所以他们都埋怨是我家的猫捣的鬼。

谁知道我小时候击毙了价值多少美金的装饰品呢，那些本可以存活到今天成为古董的装饰品，却被我当做射击训练的道具了！

听起来很糟糕，我知道——绝对是我和恶魔丹尼斯在头脑风暴练习里能想得出来的——但是，当我用这种邪恶的、叛逆的方式展现我爱开玩笑的天性时，有时候我会越过那条行为得当的界限。

这种爱玩叛逆的倾向，一次次在我生命里冒出来。

## &lt;&lt;追溯童年&gt;&gt;

比方说，我在图森医学中心大学做门卫的时候，遇见了我一生的最爱——桑蒂，她当时是那儿的护士助手。

我被桑蒂的美丽、优雅、高贵完全震住了，但是她的上司告诉她不要跟我来往，因为“我成不了什么大事”。

很多年以后，我还在这所大学工作，但已经晋升到了助理训导长的职位，尽管有桑蒂上司的“逆耳忠言”，我还是如愿以偿娶到了我的梦中情人。

有一天，我在学校帮忙搞学生注册的工作，突然看到了桑蒂的前上司，就在我队列里站着。

那天来学校注册的有上千人，偏偏她就出现在我的队列里，报名学什么继续教育。

难以置信啊，真是风水轮流转，我的机会终于来了！

谢天谢地，在她前面还排着七个人，能让我好好想想该怎么对付她。

时间一分一秒地过去，我能感觉到，在我肩膀上站着——一个天使和一个魔鬼，一个头上有光环，一个头上有尖角，他们在进行着激烈的对抗，争辩着我到底是应该放她一马，还是应该跟她扯平。

等她站在队伍的前排，显然没有认出我是谁。

她告诉我她想注册什么课程，我一丝不苟地看她的注册卡片。

“不好意思，”我皱了皱眉，摇头说道，“你得去TBA大楼，在那儿你可以得到这些卡片的签名。

它在校园的另一头。

”我把卡片交还给她，她跟我说了“谢谢”，然后就踏上寻找TBA大楼的漫长旅途了……其实根本就

没这个楼。我只是瞥了一眼桌上的某张纸，看见上面有T-B-A这三个字母——ToBeAnnounced（另行通知）——写在某个班号的旁边，于是我就当场编好了这一出戏。

我知道，我这招儿挺损的。

跟所有人一样，我也有我的缺点。

我的一部分“纹理”——也就是我的思考方式和做事方式的特定倾向——是在我爱逗笑的天性纹理中，添加上那么一点邪恶，然后再发扬出来。

不过现在我很少这样做了（除了开车时遇到有人尾追我的情况，我才会时不时地踩踩刹车），因为随着年龄增长，我逐渐意识到做一个叛逆的逗笑者的不良后果了。

自从那一次我击败了阿姆赫斯特虎之后，恶魔李曼就开始恣意横行了。

我在教室里乱扔装满水的气球。

老师正上着课呢，我却双手双膝贴地爬出了教室，就为了哗众取宠。

我会抱着一本厚字典在走廊里走，字典里面的纸张都被我扯掉了，好腾出地方放下一支水枪，我会突然把它抽出来，往老师身上喷水，然后赶紧开溜。

我甚至在英语课上，在教室的垃圾桶里点火。

这些就是我所认为的乐趣！

但是，这样的乐趣是长久不了的。

你知道，逗人发笑过去是、现在也是我的一个重要的个人特质。

我，凯文·李曼，既有天赋异禀，也有后天教养，总之我的笑星特质是得天独厚。

但是，我过去在时刻告诉自己一个谎言——除非我把别人逗笑，否则我一无是处。

我就像那个在慢慢煮开的温水里拒绝跳出来的青蛙，我用疯狂的哗众取宠行为维持着我说谎者的面具——就这样，我在执行着慢性自杀。

终于有一天，我的高中几何老师，埃莉诺·威尔森夫人，把我叫到一旁说：“凯文，我一直在观察你的行为表现，你在学校的表现，还有你是怎么对待同学的，我都清楚。

你知道我是怎么想的吗？

如果你好好发扬自己的那些才华，你真的能成一番大事的。

你很有潜力，可是你要怎么做，决定权在你。

这一点，旁人是帮不了你的。

”我惊呆了。

她是第一个——除了我的父母以外，况且父母本就应该跟孩子说这样的话的——有胆量对我说出真相



## &lt;&lt;追溯童年&gt;&gt;

的人。

与威尔森夫人的那次谈心，真真正正改变了我的人生轨道。

三、你活在谎言中吗？

威尔森夫人的故事我已经讲过很多遍了，这里我之所以再一次简要提及它，是因为这件事触及本书最重要的主旨之一，在后面的章节中我们会细讲到——有各种各样的谎言，你一遍遍地告诉自己，直到有一天，你觉得它们像你的皮肤一样自然。

这些谎言不总是能轻易地认出来。

有时候，你需要一个威尔森夫人、一个朋友，或一本这样的书，来为你揭开真相。

到这儿，你的童年记忆就派上用场了，它们可以为你指出什么才是真正的你，你的优势和劣势在哪里。

好比我那段啦啦队的糗事——做错手部动作，引得全体学生大笑——就告诉我，其实我热爱那种站在闪光灯下的感觉。

事实上，我太热爱这种感觉了，以至现在我以站在人前演讲为生，在这个过程中，同时帮助人们增加那么一点对自己、对亲密关系的了解。

如果那段记忆没有被我保存下来的话，如果我选择去做会计师工作的话，我会很快退化成为一个整日痛苦不堪的软蛋。

然而，我对闪光灯的热爱也有它不好的一面——太多来自外界的关注也许对我不是一件好事。

很多年前如果我没有看穿我的人生谎言，仍相信我只有每天登上头条新闻才有个人价值的话，也许我直到今天，都还是那个寻找负面关注的小丑，毕竟，我的童年记忆提醒我，我有成为那种类型人的特质。

“太多来自外界的关注也许对我不是一件好事”——这又是一个改变了我人生的真知灼见。

我们每个人都拖着各自的谎言，活在这个人世。

或许你对我的这条感悟——太多来自外界的关注也许对我不是一件好事——有点不以为然。

或许你喜欢通过你的举止、穿衣打扮、开的小车来引人注目。

那么，我想给你一句忠告，为了你在今天和未来有一个健康的精神状态，你最好多给别人一点关注，别老想着怎么把别人的目光都聚拢到你自己身上。

你知道吗？

其实谎言会让真正的你和外在作秀的你渐行渐远，而这两者距离越远，你生活中就有越多不和谐。

好比你告诉自己，你身材很好，因为你11年前是大学排球队的，那时每两天都要跑2.4千米。

或者你告诉自己你很擅长运动，即使还没到柏林墙倒下的那天呢，你就已经停止锻炼身体了。

你认为为什么会有那么多中年男人在玩橄榄球对抗的时候受伤呢？

可不可能是因为，尽管他们的腹部背部已经长了好多肥膘，但在他们脑子里，自己仍然是当年那个传奇呢？

他们没有看到眼前那个真正的自己。

但是，只要你开始认可了真相，努力去拥抱真相，那么，真实的你和假想中的你之间的距离就会缩小——而这两者的距离愈小愈好。

我们很多人瞧了一眼自己的“木质纹理”，就断定它只配扔进木片切削机，或是捣烂做成纸浆。

但是万能的上帝完全不这样认为。

我们听说过，上帝可以化腐朽为神奇。

任何东西，即使是你的缺陷、你的不完美，即使是看似报废了的“纹理”，都能被他利用，创造成一件杰出的艺术品。

文艺复兴时期，艺术家米开朗基罗用一块不完美的大理石，塑造出了著名的大卫雕像，而这块石头之前因为它的瑕疵，已经被两位雕塑家拒绝过。

也许你对自己身上的瑕疵太敏感，感觉自己就是那块不完美的、遭人拒绝的石头（或是一个不完美的傻瓜），但是，上帝这位最伟大的艺术家，他比你更清楚你的底细，他把你最糟糕的缺陷，完美地融入到他的造物中——就是你！

真相是，你是独一无二的，这很好。

## &lt;&lt;追溯童年&gt;&gt;

四、独一无二的记忆 你大概听说过心理医生对来访者说的那句陈词滥调吧，“可以说说你的母亲吗？”

心理医生之所以喜欢问这个问题以及其他类似的问题，是因为谈论我们的母亲可以暴露我们的某些心理模式，而心理学就是一门辨析人类行为模式的学科。

如果你我同乘一架飞机，且座位刚好挨着，引擎发动了，这时你我开始闲聊，聊了几分钟，等到飞机滑行到跑道的时候，我就能说出一些你对自己、家人、周围世界的认识。

等到飞机飞上天，在云层穿越遨游，如果这时我再问你几个尖锐点的问题，我就能说出更多有关你的东西来。

为什么？

因为我已经花了几十年的时间，来探索人类行为之模式了。

你可以从自己成长时期所处的家庭环境、所受的父母教养方式以及你的出生顺序里，了解到很多东西。

你那些独特的、内在的、上帝赐予的特质，跟你的家庭环境一起，造就了你是谁。

你的出生顺序，还有你的性格类型，造就了你是谁。

童年时期你的家庭境况、家庭条件以及从小到大几十年来人们对待你的方式，造就了你是谁。

所有这些因素都为我们描述人类行为模式提供了很好的切入点，但是，它们不能描述的，是另外一些方面，比如你更有可能成为一个宅男宅女，还是一个满世界跑的冒险家？

你是热爱极速运动呢，还是恐惧极速运动？

童年记忆的回溯和探索之所以如此奇妙，全在于——这些记忆是你自己储存起来的，所以它们真正是命中要害、直指你的核心。

它们能带给你的，是有关你的人生挫折、你擅长做的事情、你的舒适领域、你所恐惧的事情的精辟见解。

它们能揭示出你的优缺点、你喜欢做的事情、你讨厌做的事情。

比方说我的一段记忆吧，它就为我理解我的兴趣爱好提供了精辟见解。

那是我五岁的一天，我在床上躺着，中夏的日子感觉好无聊，一种只有孩子才能懂得的无聊感，学校生活似乎已是遥远的记忆，开学的日子似乎还遥遥无期。

突然我听见一阵嗡嗡声。

无聊至极的我还以为这个声音是我臆想出来的——大脑里的静电干扰！

可是当我躺在那儿，继续听着这个声音，我突然意识到，原来它是单引擎飞机从我家屋顶飞过的声音。

听着这个声音，好像我身体里的某个东西被点着了似的，我整个人的意识都燃烧起来了。

无论是约翰·李曼和梅·李曼的教养方式，还是我的出生顺序，都绝不可能预测到我会热爱旅行，因为在我的成长时期，我家根本就出去旅行过。

但如果今天你说凯文·李曼是一个旅行家，这句话绝对是个真理。

这些年来，飞机似乎成了我的家外之家。

我已经坐美国飞机飞了将近644万千米！

并不是说我想把家搬到一架波音747里面，在座椅扶手上贴上我的家庭照片，就因为我喜欢住在一个金属管道里，使用它狭小封闭的卫生间。

我热爱的是乘飞机旅行可以提供给我的东西：飞到美国的各个地方，每到一个新地方都能见到有意思的人，跟这些人聊他们的家庭生活。

我热爱的是给予他们鼓励，告诉他们相信自己一定能成功，相信自己有独一无二的东西可以贡献给这个世界。

我想这段记忆被我牢牢保存在脑海里的原因是——即使在很小很小的时候，我就已经渴望去旅行了。当我躺在那张床上的时候，我记得当时我感觉到一种探索其他地域的渴望，一种想看看我家小镇外面的世界的渴望。

虽然在当今世界，人们喜欢相互比较，但其实说到底，你是独一无二的个体。

再没有第二个你，过去没有过，将来也不会有。

<<追溯童年>>

即使是同卵双胞胎也长着不同的指纹。

上帝造完了你以后，就把造你的模子打碎了。

而藏在你童年记忆宝库里的，就是一份记载着你独一无二特质的绝密文档——你自己甚至都有可能不知道自己有些特质。

记忆宝库的钥匙就在你手中，你要做的，就是用它来打开记忆宝库的门。

迎接你的，将是一场激动人心、改变命运的旅程！



## &lt;&lt;追溯童年&gt;&gt;

## 后记

当我回想童年时光，我很惊奇家人那会儿没把我装进大麻袋，扎上口，然后直接把我快递给马戏团！对我哥哥、姐姐，我是十足的小混蛋。

在学校，我不是好学生，不适应学校的教学生活，唯一的例外是，我很适应校长办公室的冷板凳。

你可能会想，既然我小时候这么顽劣，我一定跟母亲的关系不是很好。

这你就想错了，其实我跟妈妈是无话不谈的死党。

真的，无话不谈！

我们有一种极不寻常的紧密关系，而且一有机会我们就会滋养深化这种关系。

大概五年前，我和全家像往年一样在纽约过夏天，有一天我去接我可爱的妈妈，当开车经过我小时候住的街区的时候，就说起了我以前那些调皮捣蛋的事儿，我们都感叹，我能长成现在这个样子，简直是奇迹啊！

“那时候我们真的糊弄了不少人，对吧，妈妈？”

我开玩笑说。

她呵呵笑了，是啊，我估计有很多次她也几乎被我糊弄了，也会怀疑我到底能不能有朝一日长大成人。

她以前开玩笑说过，她去我学校的次数都比我去学校的次数多，有时候真的是这样。

“我一直都不愿意告诉你，”她说道，“你上高中那会儿，有一次我向上帝祈祷，求他给你一个C，如果真的应验，就代表你还有希望。”

我终于得了个C，后来还得了更多的C。

虽然我只是勉强从高中毕业，我还是进了大学，后来又进了研究生院，最终获得了博士学位。

如果高中时你对我说，将来某天人们会叫我“李曼博士”，我一定会笑你，这个笑话讲得好！

成长中的我们，太容易轻信私人逻辑灌输给我们的谎言了，所以经常会妄自菲薄、轻视自己。

我们需要的是，有那么一个人可以帮助我们看清自己的真面目。

对我来说，妈妈就是这样一个人。

她从来都不会小看我，她是我的真相治疗师，在我心里她太重要了。

在我次次考F，一片不及格的少年岁月里，她从来没有放弃对我的信任。

她知道我有缺点，从我身上她也许也看到了自己的缺点，甚至包括从上辈人那里传下来的家族缺陷。

但即便如此，她仍然给我完全的信任，她绝不允许我轻信那些妄自菲薄的谎言。

最终，她的坚信在我心里扎根了，我也开始相信自己还有救，就像妈妈祈祷的那样。

我的妈妈真的是全世界最棒的真相治疗师，我会永远记住那年夏天，我们分享对彼此的爱与关怀的那个夏天。

四年之后，妈妈在新年夜、她的结婚纪念日那天安详地走了。

给妈妈送行的时候，一阵阵的回忆涌现在我的脑海。

她是我的妈妈、我的死党，她是最特别最亲密的人，我们之间的珍贵记忆怎能不让我留恋？

其实几十年前发生的一件事，就让我意识到妈妈对我的影响之深了。

那是20世纪70年代末早春的一天，当时我的《做父母几乎不麻烦》刚刚出版，我到纽约水牛城做了一期访谈节目的嘉宾，正要去赶飞回土桑市的飞机。

我开着车，本来是往机场方向开的，但好像我内心的某个东西、某种思乡的本能在呼唤我似的，把我引到了我小时候住的地方。

于是我驶离高速路，慢慢驶过旧日的街区，这里距离横跨埃里克特小溪的桥只有半英里。

这条小溪有极美妙的景致。

我记得小时候，每年从晚春一直到夏末，几乎每天我都会到这里抓鲶鱼，然后看着时光一点点悠闲地滑过。

事实上，因为我太喜欢待在小溪那儿了，结果我那些小伙伴给我起了个美称叫“小溪之王”。

开车从桥上经过的时候，我思绪万千，我望着埃里克特溪，整个人好像掉入了一个时空裂缝，一下子被卷回到了30年前。

## &lt;&lt;追溯童年&gt;&gt;

因为我看见桥下在我过去常常垂钓的同一片乱石堆上，就在我常常垂钓的同一个位置，一个小男孩正在那里钓鱼。

我仿佛看到了自己。

而且，在我妈妈常常坐的地方，就在同一个位置，坐着一个女士，她一边留意着她的儿子，一边读书。

我的心跳加速，往昔的记忆涌上心头，我驶离了公路，掉了个头，又返回到桥上。

一幅幅往昔的影像在我眼前快速闪过，逼真地在我周围呈现。

我记得五岁那会儿，我举着那根小小的钓鱼竿，站在溪边钓鱼；我记得每个夏天，我和小伙伴都在努力修建一个开往塔希提岛的木筏——但是每个夏天，木筏总会不幸沉底，结果我们总是掉进溪里，被迫喝上点溪水。

我记得我会起个大早去小溪边溜达，我会给妈妈留一张便条，有一次我早上四点就出去了，那张便条是这样写的：妈妈：我看陷阱去了，别担心，我穿了很暖和的夹克，戴了手套。

爱你！

凯文 你现在知道童年记忆是怎么回事了，那么，你觉得这些记忆告诉了你什么？

在我看来，这些记忆揭示出我是一个富有冒险精神的小顽童；我热爱上帝美妙的造物；在我的成长时期，那条乱石堆放的溪岸对我来说有着特殊的意义。

然而，我认为这些温馨的记忆还揭示出一个更为重要的信息——我的妈妈在我成长中所占据的中心位置。

虽然我成长在《反斗小宝贝》那个年代，但我的妈妈绝对不是一个茱·克里弗类型的全职妈妈。

她在一家儿童康复院身兼护士和主管二职，干的是夜班，下班之后还要赶回家送我们几个小孩子上学。

我记得小时候有一次，我看见妈妈在马路上很艰难地往家走，地上堆了两英尺的雪，是前一天夜里她上班时候下的雪。

水牛城的冬天是变幻莫测的，那天，除雪车还没清理完所有的街道，我见她艰难地走着，好回到家照顾我们这些小孩子。

她有一颗熊妈妈一样的心，细心爱护着我们。

她知道我有多么喜欢钓鱼，所以她会特别用心地准备好两人份的美味午餐——花生酱加果冻三明治、薯片、百事可乐——然后我们一起散步，走半英里就到小溪边。

她会坐在一块稍微凸出的岩石上看我钓鱼。

几十年后的这个春日，我又回到了这里，就像我的妈妈一样，另一个女士也在陪着她的小男孩钓鱼。

那一刻我坐在车里，阳光很灿烂，我俯瞰着埃里克特溪，心中升起一种冲动，我觉得我必须为这个妈妈做点什么，感谢她让我想起了我的童年，感谢她让我意识到我的妈妈对我有多么重要。

当时我正在做新书宣传的活动，于是我从后备箱取出一本《做父母几乎不麻烦》，在里面写了这样的话：继续照顾好那个小渔夫，你给他的，是他毕生难忘记忆。

我走到乱石堆，走到她待的地方，当她扭头看我的时候，我只是说：“给，我想送你这个。”

她好奇地抬头看我，接过书，向我道谢。

我转身走向车里，再次发动了汽车，朝着机场驶去，朝着家驶去。

我相信，上帝总以一种神秘的方式行事、用人，某些人之所以会出现在你的生命中，不是偶然的，而是有原因的。

他特意把这个女士放到我生命中，肯定是为了让我意识到，我的妈妈给予了我那么多那么多。

也许现在他也在用这本书让你想起那些给予过你许多的人们。

你当然要仔细地回顾你的童年记忆，因为这个过程对你是有裨益的。

然而，追溯往昔虽然有它的益处，但还有另一个问题——我们该如何运用那些学到的东西来打开通往未来的大门呢？

过去的已经过去，现在的正在发生，你的今天将很快成为你明天的记忆，一去不复返。

你何时对你生命中最重要的人说过：“谢谢你一直相信着我！”

<<追溯童年>>

”我曾经很多次跟妈妈说过这句话，如果我有这个机会，如果今天她仍在世的话，我会再对她说100次。

正如在我的外在表现一无是处的成长期里，我选择了一直相信我的妈妈一样；正如那个坐在岩石上陪着儿子钓鱼的妈妈一样，你也在为你身边人的记忆打上来自你的不可磨灭的印记。

某一天——从今天数起的一个月之后，或者几十年之后，当你跟心爱的人告别的时候，你们两人都可以回溯那个动人的日子。

这时，你的爱人会记得些什么？

你会记得些什么？

永远别忘了，你在今天创造的记忆，也许会伴随你的一生。

## <<追溯童年>>

### 媒体关注与评论

这是一本非常神奇的书。

作者用最浅显易懂的文字，带你做一次身心灵的旅程，让你就像去冒险一样充满兴奋。

慢慢地，你的心中开始升起了熟悉的味道，你可能想起自己第一次去学校，第一次获得老师的表扬，还有那些童年里让你得意的事情……——美国亚马逊读者这真是一本好书，让我发掘了未知的自己。

当你发现之后，才能够改正。

拆掉思维里的墙，你会变得更棒。

——美国亚马逊读者一个人毕其一生的努力就是在整合他自童年时代起就已形成的性格。

这句话的意思是：一个人成年以后在性格上的种种不足，大都可以在童年找到原因。

他的童年经历，已经为他长大以后的心理发展埋下了一颗种子，决定了他的走向。

——《华盛顿邮报》

<<追溯童年>>

编辑推荐

<<追溯童年>>

名人推荐



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>