



您为此书添加的 KINDLE 笔记:

蛤蟆先生去看心理医生（英国经典心理咨询入门书，曾列英国亚马逊心理咨询图书榜第1名。如果你不知道该不该去看心理医生，请先看看这本书）

作者：罗伯特·戴博德、陈赢

免费 Kindle 极速预览: <https://z.cn/iKQFHMP>

161 条标注

标注（橙） | 位置 60

他宁愿河鼠不要总这么能干，能允许他用自己的方式去尝试，哪怕做错了也没

标注（黄） | 位置 151

终于，獾看不下去了。这个令人钦佩的家伙，虽擅长规劝，却缺乏

标注（橙） | 位置 193

心理咨询向来是一个自发的过程，咨询师和来访者双方都得出于自愿。所以这就意味着，只有当你是为自己而不是为取悦朋友们才想咨询的时候，我们才能真正

标注（橙） | 位置 194

如果我们约定要合作，就需要拟一个合同，咨询结束时，我会把收据寄给你。你看，这并不是钱的问题。为咨询负责的只能是你，而不是其他

标注（橙） | 位置 198

同时，咨询师用了“合作”一词，这意味着不管咨询中发生什么，蛤蟆都是主动的参与者。所有这些要求，和他原先打算坐等受教的态度

标注（橙） | 位置 199

这些想法困扰着他，也让他兴奋。或许，他真的能够靠自己摸索出摆脱痛苦的办法

标注（橙） | 位置 214

苍鹭站定了，直视他的眼睛说：“蛤蟆先生，如果我不相信每个人都有能力变得更好，我就不会做这份工作了。我无法保证事情一定会变好，但我可以承诺的是，我会对你倾注我全身心的关注，我也希望你对咨询是全心投入的。假如我们都能像这样一同努力，就能预见积极的结果。但归根结底，这一切都取决于

标注（橙） | 位置 229

急中生智……”在这些事结束后，蛤蟆便精疲力尽地上床休息，却在凌晨三点就早早醒来，辗转难眠，一直到

标注（橙） | 位置 232

可要说蛤蟆从第一次面谈中学到了什么，那一定是这个道理：必须完成的事情，唯有靠他自己才能完成。蛤蟆越来越清楚地认识到，他最好尽快 “

标注（黄） | 位置 240

蛤蟆并非故意表现得那么愚钝。和许多人

标注（黄） | 位置 240

他从未有意识地用这样的方式来看待过自己的情绪，所以很难用语言来形容，更别提对别人说了。实际上，他已经下意识地运用了很多行为上的策略，成功地逃避了对自我的

标注（黄） | 位置 272

“我记得。我忍不住在脑子里一遍又一遍地重播那几件事儿，最后我都能列举每个

标注（黄） | 位置 286

大家对我生气时，我就会不自在，只要能让他们重新喜欢上我就

标注（黄） | 位置 301

“我想，还是用同样的方式吧，也就是尽力安抚他。我记得自己在他面前苦苦哀求的样子，我说我真是个刚愎自用、任性胡闹的家伙，我保证从今往后一定会谦虚恭顺。现在回想起来，真的太难堪了，我当时怎么会这么对他说。可我就是什么都说得出口，只要能让别人不再对我生气、不再痛骂我就

标注（橙） | 位置 340

“是的。当然，是这样的。”蛤蟆的语气听上去比之前更确定了，“这就是我当时的感受。小时候，我被父亲狠狠责骂后，也是这样的

标注（橙） | 位置 341

“那么，我们就把它称为‘儿童自我状态[4]’吧。”苍鹭

标注（橙） | 位置 362

但在咨询过程中最打动蛤蟆的一点是，他能得到苍鹭全身心的

标注（黄） | 位置 362

蛤蟆发现，这辈子还从来没有人对他全神贯注过。至于他有没有这样对待过别人，也得打个

标注（橙） | 位置 368

不知怎的，苍鹭倾听并不断向蛤蟆发问的方式，使得蛤蟆觉察到了自己的种种想法和感受。渐渐地，他开始在很多方面探索和审视自己，以前他根本想不到要这样做。换句话说，蛤蟆开启了学习

标注（橙） | 位置 375

老师不同于咨询师的一个地方就是，老师用讲解模式，而咨询师用倾听

标注（橙） | 位置 377

记住，能实践的理论才是好的

标注（橙） | 位置 378

他开始了讲授。“‘儿童自我状态’，是由我们童年残留的遗迹搭建而成，包含我们小时候体验过的所有情感。你一定知道在刚出生时，我们只具备几种最基本的情感。幼年时，这些基本情感逐渐发展演变成更微妙、更复杂的行为模式，这些行为模式成为自我的核心，融为我们自身的一部分，定义了我们一生的

标注（橙） | 位置 381

正因为这样，某些特定的情形和场景会激发我们的基本行为模式，让我们自动做出反应，所以我们会和小时一样去行动和

标注（橙） | 位置 396

儿童的基本情感”，在标题下边，写了“快乐和

标注（橙） | 位置 398

“所以这是另一种基本情感。”苍鹭说着，就在白纸板上写上了“

标注（橙） | 位置 413

儿童的基本情感 快乐和深情 愤怒 悲伤

标注（橙） | 位置 416

“那么，”蛤蟆说，“如果我看到有人非常深情，或者发怒、悲伤和害怕，我就能说这人正处在‘自然型儿童’的状态

标注（橙） | 位置 419

“不论人们年纪多大，都可能处在儿童状态吗？”“确实如此。人们进入儿童状态后，他们的感受和行为都和小时候的自己如出一辙，与实际年龄并没有

标注（黄） | 位置 428

最重要的因素就是父母，他们从一开始就对这个孩子的意识产生影响。婴儿做的几乎所有事情都会引发母亲或父亲的某些反应，这些反应对孩子具有深远的

标注（橙） | 位置 445

“这意味着每一个婴儿都必须学习如何调整他的基本行为，来应对自己所处的初始状况。这些调整，就像原子核一样，以后我们所有的行为都围绕着这个核心形成和

标注（橙） | 位置 460

那也就是说，我得学着调整自己的行为来适应这个特定的

标注（橙） | 位置 463

和我们相比，他们是那么的强大，而我们则全然依靠着他们。因为无处可逃，我们唯一能做的就是去适应他们每一次的

标注（橙） | 位置 479

“所以当我说要给你布置作业时，你处于什么状态？”苍鹭问。“儿童，”蛤蟆迅速回答，“过去所有的恐惧和焦虑全都涌上

标注（橙） | 位置 482

我们都会因为某些词或某些场景而触发童年的感受。我猜大家最有共鸣的触发词就是‘牙医’

标注（橙） | 位置 483

“噢，不，别提牙医！”蛤蟆抓紧他的下颚，故意做出痛苦的

标注（橙） | 位置 486

“回想一下你的童年，想想那些过往还有最初的记忆，然后我们再看能不能在咨询中一起悟出些什么来。再会，蛤蟆。我期待下周再见到

标注（橙） | 位置 489

上一次咨询结束后，蛤蟆一直有种奇怪和不安的感觉。他拾起了遗忘许久的童年往事，记忆犹新的事件更是反复在脑海中

标注（橙） | 位置 492

蛤蟆记得严苛的父亲，他总觉得自己没能达到父亲的高要求，而且永远也达不到。他记得家里来来往往的成功

标注（橙） | 位置 493

蛤蟆眼里，似乎都是各行各业成就非凡的

标注（橙） | 位置 499

蛤蟆记得小时候母亲也曾和自己嬉笑逗闹，可他觉察到母亲是那么在意丈夫的评价，总在看脸色，生怕丈夫

标注（橙） | 位置 502

随着下一次咨询时间的临近，蛤蟆感到从未有过的复杂情绪。主要的情绪是悲伤和抑郁，因为他想起了孤独的童年，其中并没有多少爱或快乐的

标注（橙） | 位置 509

这些记忆擅自闯入了蛤蟆的脑海里，而在这些记忆底下，一股愤怒正在累积，强烈却无力。无力是因为他不确定他在对谁愤怒，或者对什么事情

标注（橙） | 位置 511

于是就造成了这个结果：他开始为自己的愤怒感到内疚！因为在内心深处，他知道自己对父母是极度愤怒的，这一点可能他连苍鹭都不会告诉。然而这种愤怒给他带来了很难化解的

标注（橙） | 位置 515

可他内心的愤怒情绪却不肯消退。所以当蛤蟆摁响咨询室门铃，坐到熟悉的椅子上时，他的情绪非常

标注（橙） | 位置 519

“我认为是因为我做了你布置的‘作业’。我发现童年回忆的某些部分让我非常痛苦，这就是为什么我现在觉得很

标注（橙） | 位置 523

“你看，悲伤的原因是真实可见的：你想起了不快乐的时光，你自然会有悲伤和不快乐的情绪，所以你哭了。你能接受这个

标注（橙） | 位置 525

“你肯定不喜欢，可如果你要更好地理解自己，就需要跟自己的情绪做联结，并理解这些情绪。如果你否认它们，不论是用无视还是压抑的方式，结果都像是做了截肢，就如身体的重要部位被切掉了一样，你在某种程度上成了一个残缺

标注（黄） | 位置 530

“你现在可以选择，”苍鹭非常严肃地说，“你是要听从你已经死了的父亲的声音，还是要允许自己

标注（橙） | 位置 533

“也许是的，”苍鹭回答，“但我们现在讨论的就是‘小题大做’的事件。一个简单的提问，便能引发许多其他重要的问题，这些问题对你的学习和领悟作用很大，也因此会对你的整个人生有深远的

标注（橙） | 位置 553

“因为她只有我这一个孩子，可能她习惯了把我当个小宝宝一样对待。每次开运动会，她来学校看我时，都会让我非常难堪，她总在其他男生面前叫我‘小西奥’，还要给我

标注（橙） | 位置 556

比如我上大学时，邀请了一些朋友来我家住，父亲总能找到些什么来指责我，而母亲则是不断地让我

标注（橙） | 位置 557

她有一次当着我朋友的面问我有没有穿干净的

标注（橙） | 位置 558

现在我觉得好笑，可我向你保证，那个时候真是一点儿都不

标注（橙） | 位置 562

在片刻的安静后，苍鹭开口说道：“你一定对此感到非常愤怒吧。”“噢，不，我从来不愤怒。我不是会发怒的人。”蛤蟆惨笑了

标注（橙） | 位置 564

“那你是怎么处理愤怒情绪的呢？”苍鹭

标注（橙） | 位置 567

蛤蟆感到困惑了。首先，他之前并没有在想愤怒的事。其次，他发现在任何时候都很难承认自己感到

标注（橙） | 位置 568

他总觉得如果别人知道他生气了，他就会受到惩罚。结果就是他吞下了怒火，却化成了

标注（橙） | 位置 571

“说实话，我不确定我上次感到愤怒是什么时候。现在想起来，如果有，次数也屈指可数。感觉没必要那样，那不是我的行事风格。”他摆出了一个抚慰性的

标注（橙） | 位置 572

说，“我想你会发现，真的去思考一下这个问题对你会

标注（橙） | 位置 573

毕竟你也同意，愤怒是我们与生俱来的基本

标注（橙） | 位置 577

“我觉得，当我回想早年的日子，我想起的是我父母的愤怒，而不是我自己的。总有人对我指手画脚。父亲经常在我表现不好时冲我

标注（橙） | 位置 579

“所以父母若是严厉挑剔，这个孩子就必须学习如何应对他们，他会将自然行为调整为最能适应现状的行为。所以这个孩子最有可能做

标注（橙） | 位置 581

就像是画家调色板上的红黄蓝三原色一样，每一个‘自然型儿童’都具备基本情感。但随后我们必须学习调整自然行为来适应特殊情形。我们会将三原色的色调调暗，使它们看上去柔和，以利于生存，同时也借此保护我们个体的完整性。这就意味着我们得学会处理愤怒，包括父母的愤怒，还有我们

标注（橙） | 位置 586

父母是那么固执地认定是非对错，又远比孩子强大得多。孩子们是怎么在这场战斗中活下来

标注（橙） | 位置 592

倘若一个人被比自己强大许多倍还无法逃离的人欺凌和伤害，他可能会做出怎样的

标注（橙） | 位置 593

蛤蟆想了一会儿说：“如果这个人确实没有

标注（橙） | 位置 593

就必须学习顺从压迫者。不然可能无法生活

标注（橙） | 位置 594

“正是这样。所以在你还是个孩子时，是不是也一样得学习如何顺从你父母严苛的要求和

标注（橙） | 位置 599

“我猜，如果你被迫顺从某个人，就意味着你不与他争辩。你照他们说的去做，而且同意他们的想法。” 蛤蟆缓缓

标注（橙） | 位置 603

蛤蟆沉思了一会儿说：“除了顺从我父母的意愿之外，我还总是想要取悦他们。我不确定自己有没有成功过，但我记得很清楚，我想让他们对我满意，为我

标注（橙） | 位置 604

又停下思索了一会儿，接着说：“也许这就是我变得爱炫耀的

标注（橙） | 位置 605

所作所为从没有满意过或被打动过，所以我就放任自己用浮夸和愚蠢的行为来博得他们的

标注（橙） | 位置 608

他静静坐着，尽力走进蛤蟆的回忆，去体验蛤蟆的悲伤——这是一个人对另一个人最大程度的感同身受，这便是所谓的“共情”。蛤蟆也感觉到了，这无声的支持和理解带给他直击灵魂的

标注（橙） | 位置 610

过了一会儿，苍鹭说：“我想很可能你说的是对的，蛤蟆。”然后，他沉默下来，陪伴着

标注（橙） | 位置 617

我在过去学会的事情，和我现在的行为出奇地相似。不知道我该不该觉得

标注（橙） | 位置 618

“我想，真正让人惊讶的是我们成年后有多少行为是从童年学来的。你只要想一想，就会发现这其实非常明显。童年体验到的最强烈的情绪，不可避免地变成我们成年后经常有的

标注（橙） | 位置 624

对大多数人而言，成长的本质就是要减少并最终打破这样的依赖关系，这样才能成为一个独立自主的人。很少有人能完全达成这点，有些人能部分达成，而很多人则会依赖

标注（橙） | 位置 627

“我的意思是，顺从行为可能导致有些人学会了把依赖当成生活方式。换句话说，这些人永远都没有真正长大成人。”苍鹭

标注（橙） | 位置 633

告别之际，他转身对蛤蟆说：“蛤蟆，我认为你正在进步。虽然还有很多工作有待完成，但你已经在学习的道路上站稳脚跟了，从此再也不会走回头路

标注（橙） | 位置 638

蛤蟆琢磨着自己的愤怒情绪。想了很久，他发现自己的愤怒是和内疚感连在一起的。他成年后，最爱对他发火的人除了父亲，就是獾了。又高又壮的獾，很多年前就想阻止蛤蟆沉迷汽车，还把蛤蟆声色俱厉地训了一顿，让蛤蟆当场悔恨落泪，发誓要改过自新。可这又帮了蛤蟆多少呢？蛤蟆此时突然明白过来，獾永远都成不了咨询师。就和所有愤怒的人一样，獾从来不会倾听别人，只想摆出一副教导者的样子，批评人家的

标注（橙） | 位置 650

事实的确如此。现在，蛤蟆意识到那时在獾面前的忏悔只是表象，其实他是在防御獾对他的攻击。不是发自内心的东西，就不能带来真正的

标注（橙） | 位置 652

“不过，又回到这个问题了。生气的总是别人，而不是我，这是

标注（橙） | 位置 656

“非常好。那么在我们的情绪温度计上，你觉得自己现在在哪个位

标注（橙） | 位置 662

咨询的议题一直都是由你来设定的。每一次面谈中，我都在帮助你探索一些问题，这些问题能让你最大限度地去学习和觉察。如果你能自己找到这样的问题，说明我们真的在

标注（橙） | 位置 664

“我想分析一下我的愤怒，”蛤蟆说，“更准确地说，是我缺少的愤怒。上一次面谈我们说到，我改变了自己的行为来应付严苛的父母，你把这个叫作‘顺从

标注（橙） | 位置 666

还在挂纸板上。”他翻到了写着标题“顺从行为”的那一页，标题下面写着“同意”“取悦”“道歉”和“

标注（橙） | 位置 668

“我说过，你用这些行为来抵御父母的愤怒和攻击。

标注（橙） | 位置 675

那次发火不是我的本性，我并不是个真正的斗士。不过我得说，对那晚的表现我很自豪，应该说是

标注（橙） | 位置 678

同意。我记得你把基本情感比作画家调色板上的三原色，所以我的问题是：既然愤怒是塑造我的行为的基本要素，那我为什么不会生气

标注（橙） | 位置 683

你被两个仁慈的独裁者给俘虏了，他们完全掌控了你，同时，又对你倍加关心照顾。你会有什么样的

标注（橙） | 位置 685

“可能我对他们的感受会很复杂。”蛤蟆

标注（橙） | 位置 686

这样仁慈的独裁者，也就是你的父母，显然占了上风，而你又完全依赖着他们，你怎么能对它们生气呢？何况你还爱着它们。”蛤蟆

标注（橙） | 位置 688

的确像是个两难处境。不过，如果我的愤怒真的遇到了我父母绝对的权力，会发生什么

标注（橙） | 位置 690

“你得学习如何不带攻击性地

标注（橙） | 位置 692

“我对这个答案感到怀疑。”苍鹭回答，“愤怒是我们行为的必要组成部分，不可能完全压抑

标注（橙） | 位置 703

你和其他很多人学到的，就是如何不带攻击性地发火。你采取的方法就是用缓和的方式来释放愤怒，让别人几乎觉察不到，这样就不会让任何人

标注（橙） | 位置 708

关键就在这里。撒泼正是表达愤怒的一种幼稚的方式。就像孩子听到大人说‘不行，你不能这样！’这让孩子非常愤怒，同时又感到无助，因为对那个让他生气的大人，孩子没法用暴力或者带有攻击性的行为去回应，所以唯一能做的就是躺倒在地，又踢又叫。而当成年人也这么干的时候，我们会说他在‘

标注（橙） | 位置 715

“我认为它是。”苍鹭说，“恼气的人是总绷着脸、阴沉沉的样子，而且安静得很反常。蛤蟆，在我看来，‘适应型儿童’的所有行为里，恼气是最能说明怎样用时间来稀释愤怒的

标注（橙） | 位置 717

通常这是孩子在权威之下无法随心所欲才做出的

标注（橙） | 位置 718

也是同样道理。说白了，恼气是输家在对强大的赢家做出

标注（橙） | 位置 719

“这个行为完成了我们刚才讨论的，所谓通过逐步少量降压来降低愤怒的强度，这样攻击性肯定也就减弱

标注（橙） | 位置 720

蛤蟆开始越来越强烈地觉察到，他的许多行为都源自“适应型儿童”的自己。苍鹭则试图搞懂蛤蟆在多大程度上理解了这些问题，同时自问，作为咨询师，是不是话说得太多

标注（橙） | 位置 728

苍鹭继续说道：“当然，这个图的关键在于，我知道你也开始认识到了，就是所有这些行为策略实际上都是从我们童年发展而来的防御机制，用来保护我们免于受到

标注（橙） | 位置 729

的。当成年人愠气、撒泼、郁闷或是厌烦的时候，我们会想他们究竟是行为不当，还是在无意识或无法控制地重演童年的行为

标注（橙） | 位置 731

“好吧，那又是多大点儿错呢？”蛤蟆感觉被苍鹭戳中了痛点，没好气地问，“谁都有幼稚的时候，不

标注（橙） | 位置 732

“在道德层面上，是没有‘错’。心理分析不做道德评判。但这类行为会导致两个后果，都是负面的。第一个就是会被人嘲笑。看到一个成年人撒泼愠气是件蛮好笑的事情，但也让人尴尬。而更严重的后果是，这类行为告诉别人，这人是

标注（橙） | 位置 773

问，“你看起来还是有点儿憔悴。那个咨询师说什么来着？抑郁，对不对？真有意思，我想我这辈子都没抑郁过。大概是我有太多事情要做，没时间发呆想心事。”蛤蟆感觉到獾指责的眼神，他开始感到愤怒，可愤怒很快化为悲惨的

标注（橙） | 位置 775

蛤蟆觉得在獾眼里他只是矫情，他真希望自己能振作起来，学学老獾的

标注（橙） | 位置 806

可要知道，蛤蟆再生气，愤怒和狂躁也只在他心里翻江倒海，没有一点儿外露，所以旁人根本看不出他的感受有多

标注（橙） | 位置 807

到了晚上，愤怒平息了，他又和往常一样心境不佳，感觉

标注（橙） | 位置 814

“这件事情给你带来什么感觉？”苍鹭问。“很糟糕，似乎我对自己对别人都没什么价值。我刚下决心准备把辞职信寄给校区牧师，这样对大家

标注（橙） | 位置 816

苍鹭沉默了良久，不是因为他不明白蛤蟆的处境，正相反，他太明白了。他只是不确定该带蛤蟆走哪条学习之路。最终，他

标注（橙） | 位置 821

“PLOM代表了四个英文单词，意思就是‘可怜弱小的我呀[5]’。这个游戏你每局都赢了，也可以说是输了，这取决于你自己的

标注（橙） | 位置 826

“是的，就是这个意思。”苍鹭的回答让人惊讶，“不过，我说的‘不诚实’和平时意思有些不同，我是说，你可能对自己

标注（黄） | 位置 827

为什么你总是遇到类似的事情？这些事情最后都让你显得很蠢，让对方占了上风，让你感觉又变回小时候那个可怜弱小的自己，到底是纯属倒霉，还是因为你用某种方式和对方共谋了这件倒霉

标注（黄） | 位置 830

“意思是达成一种秘密协议。我用‘共谋’是想说，你偷偷地或无意识地配合对方，来给自己制造不快，这就是在玩心理游戏，而且在游戏里输的人才算是

标注（黄） | 位置 842

“好吧，也许你是对的。在你说到‘共谋’，说到我想让自己不快乐的时候，我的胸口直发烫。我在努力让自己活得悲惨，这听着也太蠢

标注（橙） | 位置 843

“蛤蟆，咨询过程中产生的一些概念，乍一听会显得愚蠢、不合逻辑，甚至让人害怕。但是越是能帮助你深入自我的概念，也越容易引发激烈的

标注（橙） | 位置 846

“因为这些概念最容易打破我们的心理平衡，它们最有可能带你走向深层的蜕变，而这个过程往往是痛苦的，我想你现在也感受到了。我们看到的自己，并不一定总是我们喜欢的样子。从当下的你，变成你想成为的自己，必定要经历行为和态度的转变，需要付出艰辛的努力，需要勇气和

标注（橙） | 位置 855

实际上，獯处在‘父母自我状态[6]’

标注（橙） | 位置 857

“处于‘父母自我状态’时，我们表现得正如自己的父母。记住，他们是我们最早接触的人，因此对我们的影响是不可估量

标注（橙） | 位置 860

所以父母是最能左右我们行为的人。他们的言行塑造了我们童年的生活，也不可避免地对我们之后的人生产生

标注（黄） | 位置 862

蛤蟆，我们绝不是父母的翻版。虽然父母对我们影响极大，但每个人自身的独特性确保了我们是父亲或母亲的复制品，而是独立的

标注（黄） | 位置 886

聪明不仅仅是智商的事儿，我们也需要情

标注（黄） | 位置 912

困惑是学习过程的第一阶段，这说明固有知识的局限开始被打

标注（黄） | 位置 912

你要直面新的信息，这些新的信息会挑战你现有的观念和行为模式。由此产生的焦虑是让你改变的动力，很可能也会开启你的

标注（黄） | 位置 915

我们把这个‘父母状态’想象成一个法官，这个法官一直在控诉别人，给他们定罪，然后就能顺理成章地惩罚他们。这么说你能理解吗，

标注（橙） | 位置 922

在良久的沉默后，蛤蟆低声说：“我想我明白你的意思了。你是说，我在审判

标注（黄） | 位置 924

蛤蟆说：“我猜，我判定了自己有罪，然后谴责自己。是这样

标注（橙） | 位置 925

“没有一种批判比自我批判更强烈，也没有一个法官比我们自己更

标注（橙） | 位置 926

“天哪，你是说我们会惩罚自己？” “会严厉地惩罚，包括折磨自己，在极端案例里，甚至会施以极刑。但问题是，即便对自己轻判，这种谴责和惩罚也可能伴随一生，变成

标注（黄） | 位置 928

“那我能做什么？” 蛤蟆问，“我的日子还很长，如果真有自我惩罚，我不要一直那样下去，我想过得快乐一点儿。苍鹭，我该怎么做，你能帮我

标注（橙） | 位置 930

“这么说也许有些残酷，蛤蟆，能帮你的人是你自己，也只有你自己。有许多问题需要你向自己发问。比如你能停止自我批判吗？你能对自己好一些吗？也许最重要的问题是，你能开始爱自己

标注（橙） | 位置 940

可用到自己身上，想到自己一直在自我批评甚至自我惩罚，蛤蟆就很

标注（橙） | 位置 941

与此同时，他也觉察到自身的变化——他的内心深处多了几分力量。他发现自己能更理性地思考那些让人情绪翻腾或是感到害怕的想法。当客观地检视自己时，他情绪波动没那么大了，这使得他能更好地理解自己，从而学到东西。然而从理性角度讲，他总觉得还有一些未解的

标注（橙） | 位置 944

他了解了自己在“适应型儿童状态”里待了多久，也开始明白他真的会批判和惩罚自己，正如小时候父母对他做的一样，这甚至是在满足他的需求。他想起苍鹭所谓的“共谋”——“偷偷地或无意识地配合别人”。一个人能同自己共谋来谴责自己吗？而且不自知，连潜意识也没能

标注（橙） | 位置 955

不知所措。其次，和所有生病或受伤的动物一样，蛤蟆只想离开人群一个人待着，而且他也明确示意

标注（黄） | 位置 976

“好极了，” 蛤蟆说，“你干得多好啊，鼹鼠。我真希望蛤蟆庄园能有这屋子的一半精致。” 他开始觉得有些

标注（橙） | 位置 997

“是啊，你做得对，” 鼹鼠表示同意，“要是让我来说的话，这次是蛤蟆你赢了。” “你们真这么想吗？” 蛤蟆问，他感到一阵奇怪的舒畅。“完事儿后我累瘫了，好像打完了一场我不想打的

标注（橙） | 位置 1009

“他更会倾听了，”鼯鼠回答，“这是关键。他开始懂得倾听，而且看上去是真的能听进我们的话。以前，你连一句话都说不完，他就来插嘴。说心里话，他看上去更友善、更平和，没以前那么烦人

标注（橙） | 位置 1019

“我感觉好多了，我明显比过去感到快乐，精力也充沛了许多。”他告诉苍鹭他又开始下水划船，以及和两个朋友共进午餐的

标注（橙） | 位置 1021

“好极了，不过蛤蟆，你有没有想过为什么会发生这些

标注（橙） | 位置 1022

停了好一会儿，蛤蟆回答：“我不确定。要了解自己脑子里的想法是很难的。不过，我明显感到更有力量了，这很难解释。有时那种熟悉的情绪还是会来，我会悲伤，会觉得自己没

标注（橙） | 位置 1023

那种情绪还藏在我心里某个角落，可再也不会占据整个心房。我似乎能把它赶到角落里，不再被它牵着鼻子

标注（橙） | 位置 1025

“我很高兴听你这么说。很显然，你的自我洞察力和情商都在

标注（橙） | 位置 1026

蛤蟆，“你刚才回答我问题时，处于什么自我

标注（橙） | 位置 1026

蛤蟆想了想说：“呃，肯定不是‘父母自我状态’，但我知道我也不在‘儿童自我

标注（橙） | 位置 1028

状态，让你既不会表现得像父母，也不会感觉像孩子。在这个自我状态里，你更像个大人，更像当下的

标注（橙） | 位置 1031

“倒不是，我们称它为‘成人

标注（黄） | 位置 1032

加上它，就形成了自我状态的三位一体，分别是父母、成人、儿童状态。这个三位一体也代表了人格的

标注（橙） | 位置 1036

“‘成人自我状态[8]’指我们用理性而不是情绪化的方式来行事。它让我们能应对此时此地正在发生的现实状况。” 苍鹭

标注（橙） | 位置 1038

“意思是，在这个状态下，我们能计划、考虑、决定、行动，我们能理性而合理地行事。处于这个状态时，我们所有的知识和技能都能为自己所用，而不再被脑子里父母过去的声音所驱使，也不会被童年的情绪所围困。相反，我们能思考当下的状况，基于事实来决定要怎么

标注（橙） | 位置 1041

“那么，是不是说，这个‘成人状态’比其他两个状态更重要？” “并不是这样。” 苍鹭答道，“在成功的人生里，这三种状态都是必需

标注（橙） | 位置 1043

不过，我们可以说的是，‘成人状态’有它的特殊

标注（橙） | 位置 1045

苍鹭继续说：“只有在‘成人自我状态’里，才能学到关于自我的新

标注（橙） | 位置 1049

“我认为答案还是‘不行’，但原因不同。当你处在‘父母状态’时，基本上你不是在挑剔就是在教育别人。不管是哪种，你都在用言行重复从父母那里学来的观念和价值观，你会想证明给别人看，让别人接受你的观念和价值观。这种确信无疑的状态，就没法给新知识和新理念留出一席之地。旧的思想主宰着你，这就是为什么单靠争论不能改变一个人的想法，只会让人更固执己见。” 沉默片刻后，蛤蟆问：“所以你是说只有当我处在‘成人自我状态’，才能更好地了解

标注（橙） | 位置 1055

只有在那个时候，你才能思考当下的事情，评估自己的行为，或者倾听别人对你的看法而不马上驳斥，当然这一点很难

标注（橙） | 位置 1058

你：其一，没人能强迫别人进入他们的‘成人状态’。你只能鼓励他们，就像我一直在鼓励你一样。但我没法强迫你，只有你自己能决定要怎么

标注（黄） | 位置 1061

“其二，我不‘知道’你应该怎么做。咨询的主要目标是让你能自己找到答案。我会在这个过程中协助你，但只有你自己能做

标注（橙） | 位置 1063

苍鹭想了一下说：“难，是因为这个过程需要艰辛的努力和刻意的

标注（橙） | 位置 1064

我们在另外两种状态时，像父母或儿童一样行事，几乎不需要去思考，因为我们知道要做什么、说什么，就好像在演戏
