# 原生家庭的『罪与罚』

■本报记者 胡珉琦

一部创下票房奇迹的电影《流浪地球》告诉我们，就算末日，也不能与家分离；而近期极大地挑拨了观众情绪的家庭伦理剧《都挺好》，则向我们控诉了，有毒的家庭想逃也逃不掉。爱恨交织，这才是家原本的样子。

随着《都挺好》的热播，“原生家庭”的概念再一次被带火。在心理学中，它是个体最初所在的社会单位，仅仅是一个中性词。可由于剧中家庭氛围、父母行为及家人互动关系对子女造成极大的负面影响，原生家庭成为了人人口诛笔伐的对象。

如果只把原生家庭当作生活不幸的归因，只是指责、发泄，甚至试图“修理”父母，都无益于走出负面影响的泥潭。

## 家庭体系的不健康行为模式

由同名小说改编的电视剧《都挺好》，讲的是一家之主苏母去世后，因苏父养老问题导致的种种矛盾，而使这个早就危机四伏的家庭分崩离析的故事。

尽管戏剧的极致化处理总会让它与现实有所距离，但这不妨碍它正中当下的社会痛点，比如养老、重男轻女、啃老，而且剧中特点鲜明的人物身上也带有很多普通人的影子。

看到网友列举了剧中主要人物的口头禅，便能一目了然。

一辈子受苏母压制，自私懦弱的苏父遇事便说“我也管不了呀”；想替家人做主，却力不从心的大哥苏明哲总以“我是苏家的老大”自居；被苏母溺爱，长大继续啃老的二哥苏明成最爱讽刺从小打到大的妹妹“不就有点臭钱”；而从小不受母亲待见，未成年就被逼独立的小妹苏明玉，见谁都说“苏家的事和我没关系”。

过去，如国际著名心理治疗师、作家苏珊·福沃德所说，人们总是不会把生活中遇到的问题同自己的父母联系起来，无法意识到，与父母的关系会对自己的生活产生重大影响。

但自从原生家庭概念在国内被广泛传播，人们开始了解，作为个体出生后最主要的早期环境，原生家庭、父母教会了孩子如何看待这个世界，他才能够决定自己是谁、该如何与人相处。

按照苏珊·福沃德在她的著作《原生家庭：如何修补自己的性格缺陷》所分析的，剧中这个家庭体系里存在很有代表性的两种不健康的行为模式。首先，对待女儿，父母的角色极不称职。由于母亲的重男轻女，女儿缺少关爱和照料，凡事要为哥哥们让路，她的独立思想、情感以及需求从未得到过应有的尊重和鼓励。

资深心理咨询师、清华继续教育学院特约讲师荀炎说：“亲子关系总是这样，越被忽视的一方，内心越是惦念。被家庭忽视的孩子内心往往特别渴望家庭，但每次接触家庭，那种被忽视的痛又变得无比强烈。这种纠结、扭曲的心理感受是最痛苦的。”

同时，这也导致女孩在处理自己的爱情关系时，很难界定自己的身份，不知道该抱有什么样的期望。

第二种，是母亲对待儿子的做法——过度操控。啃老从某种意义上说是一场“共谋”，作为孩子，用依赖和陪伴换父母的庇护，而父母也因害怕不再被孩子需要，宁可尽力维护孩子的无力感，甚至希望它永不消失。这样的孩子在成年之后，总是无法为自己的行为负责，尤其身处逆境时，无法掌控、承担失败的风险和后果。

“在科学研究和心理干预中，探讨原生家庭是一个很必要的因素，对普通人来说，对家庭成员间关系、互动模式的自知也是有意义的。”中国心理学会注册系统注册心理师、北师大学生心理咨询与服务中心申子姣说。

## 归因不等于解决问题

近期随着剧情的进展，观众的情绪也达到了爆发点。豆瓣“暴打苏明成”的评论居高不下，谴责苏母，甚至认为苏母死有余辜的大有人在，更津津乐道于明玉的家人如何在她的反击中狼狈不堪。

“现在，大家敢于表达对家庭、对父母的不满，某种程度上也是一种进步。何况，激烈的情绪如果没有出口，理性根本回不来。”申子姣充分理解观众借虚构作品和人物来宣泄情绪的做法，这也是观众心理压力向外投射的一种反映。

“然而，网络评论区存在一种群体极化现象，那些观点相同的人聚在一起，很容易走向极端。”申子姣表示。

在诸多网络评论、分析文中有一个共同特点，大家热衷于将成年人不幸的生活向原生家庭归因。

她提到，心理咨询分不同流派，其中以弗洛伊德为代表的经典精神分析的流派有着很强的决定论色彩。比如豆瓣曾经的“父母皆祸害”讨论小组就存在这样的认知倾向，认为原生家庭就是人的宿命，完美父母不存在，所以人生底色总是悲凉的，改变几乎是不可能的。这恰恰是原生家庭概念一度被带火的原因。

“心理学研究的主要目的分为四个层面：描述、解释、预测和控制问题。当我们在解释预测问题时，需要了解造成这些问题的重要影响因素。探讨原生家庭，对于了解一个人的个性、行为很重要，但发现问题不是结束，更重要的是，要结合原因采取有针对性的干预手段，从而解决问题。”申子姣坦言，归因不等于解决问题。

事实上，有更多的心理学研究者强调人的自主性和目的性。父母该为他们做过的事负责，而每个人也要为自己成年后的生活负责。“一味追责原生家庭，其实是很多成年人在推卸责任，拒绝真正的成长。”申子姣说道。

荀炎补充，亲子关系的一大特点是它的传承性。“父母在我们内心种下的精神和情感的种子会一代代繁衍下去，这就是为何每个人都会或多或少活成爹妈的一些样子，那些我们并不喜欢的样子。”

“既然人人都不想如此，为什么要放弃改变？”荀炎说。

## 心理学帮你走出原生家庭困境

可能会有一个声音告诉你，这是站着说话不腰疼，改变谈何容易。

荀炎举了一个案例，一位早已训练有素的心理咨询师早年受到家庭重男轻女思想的伤害，可每当接到家里父母通知要她为哥哥付出的时候，她总是一边委屈地哭一边骂自己不争气，恨不能一脚油门撞死自己，却还是把钱如期汇出。“旁人无法理解那种就像一个提线木偶被家人随意操控的感受，她想要挣脱却怎么都不得。”

当人们面对当事者深深的无力和沉重时，任何放下或是原谅的规劝都是无法轻易说出口的。而如果大家相信，心理治疗可以让人直接放下或者原谅从而改变自我，则是极大的误解。

荀炎说：“所谓放下，不是告诉大家忘记对父母的怨，而是让自己内心的冲突有所整合，不再跟自己较劲。”这种冲突指的是，当受到家庭伤害的人做出报复行为时，内心有个声音在强烈谴责自我——你很过分，很不孝。可当他对家庭有所付出的时候，还有个声音在谴责自我——你为什么以德报怨，为什么不替自己着想。

“改变的正确方向是，无论未来你对父母是抱怨、报复还是爱，都无所谓。重要的是不再自我纠结，努力化解自己内心的冲突，而不是化解与别人的冲突。”

当然，她也明确表示，内心的冲突无法完全杜绝，底线是不要让它过于伤害你的人生，因为当你怀着这样的冲突，你个人世界的亲密关系就很难构建好。

“慢慢地会发现，冲突但凡缓和一些，无论是对自己还是对施害者做出的极端行为真的在减少。需要强调的是，一定不要去谋求彻底消除，不要去追寻完美。”

在试图解决原生家庭问题时，还有一种观点是，教育、说服父母，试图纠正他们的错误行为。但很快大家就会发现，父母的行为很多也是继承得到的，而且多数时候他们并不自知，与他们直接抗争只会耗尽大家的精力，徒劳无功。

还有人通过斩断与家人的联系，或逃到很远的异国他乡来摆脱家庭的影响。申子姣说，这在家庭治疗里叫作“情感隔离”。这种隔离方式只是切断了与家庭表面上的联系，内心还存在很多“未完成事件”或者是“未了情结”，无法从根本上解决问题。

在现实的心理咨询案例中，咨询师在帮助这些受伤者时，首先允许他们充分展示哀伤，表达痛苦。当所有情绪都得到真正地释放和接纳和理解时，他们才会开始有力量，去观察曾经的苦难对他们的意义。

就像剧中从小得不到爱的女儿，她也因为更少受到父母的控制，反而发展出了独立自主的能力，更早学会对自己负责，坚强且理性。那些苦难反而让她成为了最被社会认可的人。

在申子姣看来，当你能因此找到自己存在的价值，内心能够立得住时，才有机会真正从戏剧三角关系——受害者、施害者、拯救者的角色循环中跳出来，从而按照自己真正的意愿，遵循自己的价值观，去决定自己的行为。“你会发现，当你用一个更客观的、平等的视角看待父母曾经的行为时，能够意识到更多父母的局限和他们的不得已，父母也是普通人，甚至是同样受过伤害的可怜人。最后，把对完美父母的不合理的期待放下，才可能生长出慈悲之心。”

### 记者手记

## 与所有的不完美同行

当初教会我们什么是原生家庭概念的人，一定不希望看到我们正陷入极端认知，把家与负面情绪画等号。事实上，每个人的家庭或多或少存在不完美因素，但它不是洪水猛兽、只会伤人。当我们从不完美的父母那里继承的除了有缺陷的那一部分，一定也有积极的因素在其中，只是它们往往被我们“负向”的大脑视而不见。

反过来说，东方文化又总对家庭有种不切实际的期待，偏执于美好。这本身就缔造了一个不可能完成的任务。家有千千万万种，重要的是，如何跟真实的有缺陷的家庭共处。

正如荀炎所说，心理学希望给予人积极的心态，不意味着追求极致的美好与幸福，而是帮助你获得与痛苦在一起的能力。

痛苦就在那里，看得到也感受得到，甚至一辈子无法消除。没关系，我们可以将它视为生命中的一个存在，而不是唯一的存在，或者，让它占据的空间更小，从而扩展人生其他的可能。

成年人要学会带着伤痛行走，不过就是让这些痛苦的经历不去影响人们努力生活的意愿。

### 声音

“每个人在年轻的时候，或者说在人生的某个时刻，会感到自己很疏离，很不满意。他们会问自己想成为什么样的人，或者不想成为什么样的人。我也总会问自己这样的问题。”

——今年是美国著名作家 J.D.塞林格诞辰 100 周年，其子马特·塞林格日前来华访问，他在谈及父亲的小说《麦田里的守望者》时如是表达自己的感受，“这也是霍尔顿经历的事。他看到了世界上不诚实的、糟糕败坏的东西，他不想成为这个世界的一部分，但他确实是世界的一部分。这种情况下他该做什么？该如何继续他的生活？我觉得关于这些问题的深刻理解，都在这本书里面”。

1950 年，《麦田里的守望者》一经问世即在青少年中引起强烈共鸣，多年来一直畅销不衰，在中国排行榜上也位居前列。在马特·塞林格看来，父亲有一颗东方的心灵，“他有西方人的外表，内心其实更偏东方人多一些。相较于印度教，他对道教和儒家的东西更感兴趣。毋庸置疑他是美国纽约人，但我觉得他的作品由译林出版，某种意义上他回到了自己的家”。为了纪念塞林格百年诞辰，译林出版社特推出塞林格作品集，包括《麦田里的守望者》《九故事》《弗兰妮与祖伊》《抬高房梁，木匠们；西摩：小传》4 部作品。

“这世界就像一个剧场，当前排观众站起来的时候，后排观众也不得不这样做。所以这个世界上很难找到一个不焦虑的妈妈。”

——薇妮斯蒂·马丁是耶鲁大学人类学博士，也研究过灵长类动物，婚后她搬到了“人人是超级富豪、阶级感很重”的纽约上东区。在那里她生活了 6 年，并以人类学的眼光观察了那里的 150 多个母亲，目睹了她们战况激烈的“育儿战争”。她把自己在上东区的经历和观察写成了名为《我是个妈妈，我需要珀金包》的一本书，在书中她如是表达妈妈们的焦虑，并写道：“我学到的知识告诉我，以狩猎与采集为生的族群，生活方式如同人类的老祖宗——集体养育孩子。母亲、姐妹、侄女、外甥女，以及其他同族的人，组成庞大的人际网络，所有人一起照顾他人的孩子，甚至帮忙哺乳，有如亲生。”

不过，该书一经出版便引发热议，比如书中说起有的丈夫会给妻子发奖金，《时代》周刊一篇书评则说，这笔钱不过是丈夫拨给妻子的养家支出以外的费用，如用于慈善捐款的钱。更成问题的是，马丁把她这本爆料的书伪装成人类学研究著作的样子，但是“看到她把孕妇跟袋鼠比较那一段，我就对她失去了信任。她说，袋鼠在逃脱天敌的追捕时，必须决定是否丢掉它们的幼兽。除了人类之外，袋鼠没什么天敌。它们肯定也不会奔跑”。

“好的艺术家抄袭，伟大的艺术家窃取。”

——乔布斯的这句名言似乎对当下中国艺术圈发生的抄袭事件作出了最好的注解。近日，比利时艺术家克里斯蒂安·希尔文(Christian Silvain)通过比利时多家媒体发声，声称中国著名艺术家叶永青抄袭其艺术创作并从中获利，“他甚至胆敢在布鲁塞尔展出我的作品”。据指控，30 年来，叶永青一直在制作几乎完全是希尔文作品的画作。面对指控，叶永青在对媒体最新的回复中既没有解释二人风格的相似问题，也没有完全撇清与这位比他穷得多的艺术家的关系，他说：“这是对我影响至深的一位艺术家，我们正在争取与这位艺术家取得联系。”

事件一经报道，便引发行业内外高度关注。随着舆论的持续发酵，这已不再是一个单一的抄袭事件，从质疑叶永青对西方艺术的抄袭，到对中国当代艺术发展的讨论，最后延展到中国当代艺术评论的探讨。

实际上，抄袭的案例在艺术圈不胜枚举，除了年轻艺术家、知名美院教授，甚至还有所谓艺术界的领军人物。但在一片骂声之中，也有人认为无可厚非，就如毕加索曾言：“拙劣的艺术家模仿，伟大的艺术家偷取”，这句话后经乔布斯阐释广为流传。这里的“偷取”并非抄袭，而是研究作品加以转化，阐明出处以表尊敬。然而，当模仿、挪用、致敬和再创作成为当今艺术领域最典型的手段时，自然在为创作打开空间的同时，也给抄袭留下了明目张胆的余地。 （周天整理）

叶永青(左)和希尔文(右)部分作品对比图

### 说史·大科学中的“游说”之三

# 一场声势浩大的“拯救哈勃”行动

■赵致真

星星之所以“一闪一闪亮晶晶”，是因为有大气湍流的搅动。银河之所以模糊不清，是因为我们“像在游泳池底下观察天空”。1990 年 4 月 24 日，发现号航天飞机把哈勃望远镜送到 550 公里高的地球轨道，人类从此有了第一个大气层之上的“宇宙瞭望台”。这是自伽利略望远镜以来，科学史上最重要的天文仪器。当红外到紫外的全波段透镜传来 130 多万张前所未见的太空图像，当天文学家因此而写出 15000 多篇论文，造父变星的距离，哈勃常数的范围，宇宙年龄的推定，彗木相撞的细节，黑洞存在的证据，宇宙加速膨胀的缘由，类星体、暗物质和暗能量的端倪，还有长期困扰科学家的许多谜团，都得到了全新的破解和认知。

哈勃望远镜确实不愧为科学的骄傲和人类的瑰宝。

然而我们是否知道：哈勃望远镜能够“艰难诞生”并“活到现在”，经过了多少煞费苦心的公关和唇焦舌敝的游说？

## 一

早在 1946 年，美国天文学家斯匹兹就提出了空间望远镜的设想，直到 1968 年，NASA 才确定了建造口径为 3 米的大型反射式轨道望远镜方案，并准备 1979 年发射升空。

然而到了 1974 年，国会断然否决了太空望远镜 5 亿美元的建造预算。此后，天文学界在斯匹兹、巴考、菲尔德领导下群起公关，陈情言事，打通关节，撬动上层。并忍痛将预算砍掉一半，镜片口径缩小到 2.4 米，并以 15%观测时间为代价，争取欧洲空间局投资支持，终于在 1977 年 10 月获得国会批准拨款。1983 年正式以“哈勃”命名。原计划 1986 年 10 月发射，岂料又因为挑战者号航天飞机当年 1 月 28 日失事而推迟数载。可谓一起步就三波九折，命途多蹇。

在轨道上运行几个星期后，哈勃望远镜发回来的图像模糊不清，远未达到预期水准，原来 2.4 米主镜外缘过多磨平了 2.2 微米造成球面像差，这个低级错误让哈勃成了“近视眼”。1993 年 12 月，奋进号航天飞机按计划执行第一次太空维修任务，携带着特制的“近视眼镜”——光轴补偿校正仪器，让哈勃得以“昏镜重明”，同时更新了光学系统，太阳能电池板和 4 个陀螺仪，并升级了计算机，提高了飞行轨道；1997 年 2 月，发现号航天飞机进行第二次太空维修，用影像摄谱仪、近红外照相机、多目标分光仪和固态记录器替换掉相应的旧设备，修护了绝热板并再次提升轨道；1999 年 12 月，发现号航天飞机完成第三次太空维修，更换了哈勃望远镜全部 6 台陀螺仪和绝热毯等设备，特别安装了能在低温和辐射条件下运行的英特尔 486 计算机；2002 年 3 月，第 4 次太空维修任务由哥伦比亚航天飞机执行，在哈勃望远镜上安装了先进的巡天照相机，获得了超深空视场，还再次更换了太阳能电池板。哈勃望远镜原本的设计理念和工作常态，就是定期派出“太空医疗组”进行“体检和手术”，确保“太空之眼”高瞻远瞩。

然而，2003 年 2 月 1 日，哥伦比亚号航天飞机在返回途中失事，7 名宇航员遇难。面对这一不测之祸，宇航局长肖恩·奥基夫乱了方寸，2004 年 1 月 16 日仓促宣布，取消计划中对哈勃望远镜的第 5 次维护，以避免航天飞机的风险和牺牲。这一决定意味着哈勃望远镜将被掐断生命线，从此沦为“太空弃儿”，并在 2010 年前后跌入大气层焚毁。

## 二

消息传来，朝野错愕，一场声势浩大的“拯救哈勃”运动迅速在全国展开，群情汹涌的大辩论和大游说持续 3 年之久。

最早的抗议风暴来自世界各地天文学家。十年以来，哈勃望远镜慧眼所及，已经深刻改变了人类对宇宙的认识，源源不断的数据为天文学提供了全新坐标。哈勃望远镜的“死刑判决”无异于将大量研究工作戛然中断和几近归零。

2004 年 1 月 22 日，名高望重的美国天文学会率先发表声明，敦请重新审议 NASA 决定；霍普金斯大学天文物理系主任约纳森·巴格尔说，NASA 如同“击毙一匹正在夺取三重冠军的赛马”，“丢掉哈勃这件国宝，公众和几代科学家将失去激励”；26 位宇航员联名写信给总统布什，要求恢复对哈勃望远镜的维护；阿波罗 7 号宇航员瓦尔特·坎宁汉指出，“任何伟大探索从来就是冒险事业”；NASA 首席科学家、2 次参与哈勃望远镜维修的宇航员约翰·格伦斯菲尔德坚定表示：“值得为哈勃望远镜冒生命危险。”

科学共同体的强烈呼声一时间充满了学术期刊和大众传媒。

国会参议员芭芭拉·米库尔斯基是捍卫哈勃望远镜的健将和旗手。她在 1 月 21 日最早写信给奥基夫，请求收回成命，并组织独立的专家委员会，最终决定哈勃望远镜的命运。米库尔斯基多次在听证会上指天誓日，仗义执言，确信“哈勃没有过气，她最精彩的日子还在后头”。

而“拯救哈勃”的主力军，是众怒难犯的草根群众。14 年前他们曾无情嘲弄哈勃的“近视眼”，如今却一呼百应成立起“哈勃拥抱者”组织。对哈勃的粉丝情结和偶像崇拜是如痴如狂的。当屏幕、封面、衣衫、茶具乃至教堂玻璃窗都印满了哈勃传来的宇宙图片，当电视直播和网络在线把宇航员太空行走的英姿送到千家万户，当哈勃望远镜的使用时间向“业余天文爱好者”开放，哈勃早已在日渐月染中成了“人民的望远镜”，保卫哈勃就是保卫自家的财产。营救哈勃，如同营救自己的亲人。

NASA 直接开通公众热线对话，广泛听取计策：有人提议请俄罗斯联盟号援助，有人主张派遣机器人代替宇航员，有人论证将哈勃望远镜拖到较低的国际空间站轨道寻求“避风港”。科学史上从来没有任何话题这样调动全民的智慧和热心。

尤为感人的一幕，是全美小学生自发捐款并给总统和国会写信，美丽的星云和宇宙深空已经印在教科书上，并进入他们的童年梦境。孩子们怎能对“可爱的哈勃”见死不救？

## 三

终于，布什政府和 NASA 开始回心转意。2005 年 2 月 11 日，奥基夫黯然离开宇航局局长职位。次年 10 月 31 日，新任宇航局局长迈克尔·格里芬在戈达德太空飞行中心宣布，“我很高兴放弃前任奥基夫作出的麻烦、困扰和不受欢迎的决定”，并将维护哈勃望远镜的计划正式纳入日程。

2009 年 5 月亚特兰蒂斯号航天飞机乘组对哈勃望远镜进行最后一次维修。

图片来源：NASA

2009 年 5 月 11 日下午 2 时 01 分，亚特兰蒂斯号航天飞机从佛罗里达升空，驶向奄奄待毙的哈勃望远镜。

这是来之不易、独有千秋的最后一次维护升级行动。经过反复甄选，亚特兰蒂斯号携带整 1 吨的器材，对哈勃望远镜进行脱胎换骨的翻新改造。修复了损坏的巡天照相机和影像摄谱仪，更换了全部电池模组、6 个陀螺仪、3 组传感器、科学仪器指令和数据处理单元。特别安装了功能强大的宽视场相机和宇宙起源光谱仪，并且大幅抬高运行轨道，和地球引力作更持久的抗衡。

哈勃起死回生了！表里焕然一新，内外功力倍增。直到今天。她仍在轨道上高视阔步、鞠躬尽瘁，等待着“接班人”韦伯望远镜发射升空。

哈勃望远镜的命运是一个经典的故事。成功的游说必不可少，而科学普及的成效才是游说的民意基础。哈勃望远镜发射十年间，美国国民科学素质提高了 10 个百分点，哈勃也成了科学的符号和图腾。由此可见，科普不仅是科学机构的责任和义务，也是科学界的自荐、自容，甚至自救。关键时刻，能决定大科学项目的去留取舍和生死存亡。