

中毒的爱



[中毒的爱_下载链接1](#)

著者:[美]苏珊·福沃德

出版者:中国华侨出版社

出版时间:

装帧:平装

isbn:9787511341914

在这部振聋发聩的心理疗伤经典中，苏珊·福沃德博士指出现在很多的父母已经“中毒

”：控制子女、言语虐待、身体虐待等，这些行为无意间深深伤害了子女，甚至很多人至今还无法走出这种伤害的阴影。苏珊结合自己多年家庭心理治疗经验，通过大量的经典案例分析了中毒的父母的种种症状，讲述危害，分析原因，指出对策。帮助受过或者仍然在承受中毒的父母伤害的人们获得勇气和力量，治愈童年的创伤，重塑全新的自己。

【编辑推荐】

你的童年与父母的关系是怎样的？

- 你的父母说过你坏或者没用之类的话吗？骂过你吗？常常批评你吗？

•

你的父母为了让你守规矩使你受过皮肉之苦吗？用皮带、刷子或其他东西打过你吗？

- 你的父母酗酒或吸毒吗？对此你感到过迷惘、不安、恐惧、伤心或羞愧吗？
- 你的父母是否曾经情绪严重低落或对你不闻不问？
- 你曾经因为父母有病而不得不照顾他们吗？
- 你的父母是否对你做过见不得人的事？你是否受到过任何形式的性骚扰？
- 你是否曾经在相当长的时间里惧怕自己的父母？
- 你是否曾经怯于向父母表达自己的愤怒？

你现在的状态是怎样的？

- 你是否觉得自己同他人的关系也具有伤害性或毁灭性？

•

你是否相信，如果过于接近别人，他们将会伤害你或抛弃你，或者既伤害你又抛弃你？

- 你是否觉得别人都糟糕地对待你，你整个生活也糟透了？
- 你是否会无缘无故地发火或伤心？
- 你是追求完美的人吗？
- 你是否很难放松开心一次？

作者介绍:

苏珊·福沃德博士

国际知名的心理治疗师、演说家和作家。其著作《强迫的爱》和《抑郁的爱》为《纽约时报》第一畅销书，她还著有《对天真的背弃》《金钱魔鬼》《情感讹诈》等书。她是媒体访谈节目的宠儿，曾在美国广播公司主持谈话节目长达6年，并成立了加州第一家私人虐待诊疗中心。

克雷格·巴克

影视编剧兼制片人，他曾为全美许多杂志和报纸就人类行为问题撰写过文章。

目录: 目录

01 序言一 中毒与解毒/张越

05 序言二 直面家庭的真相/武志红

09 序言三 有关家庭的民主史/李多钰

15 前言

第一部分

中毒的父母

第一章 神圣的父母——完美父母的神话 | 003

他们曾经残忍地对待过你，他们伤害了你。不管你当时做了什么错事，事情已经发生了。不管他们进行多少训斥，也不能改变这一点。你难道感觉不到他们是怎样深深地伤害了你内心深处那个敏感的少女吗？

第二章 “你是无意的，不意味着你没有伤害我” | 017 ——不称职的父母

父亲在城里的时候，总是七点就去上班，经常快到半夜才回家。我花了很多工夫想到底怎么才能让母亲高兴，总是相信会有办法的，一切会好起来的……她会好起来的。可是，不管我怎么做，一切还是照旧，直到现在还是老样子。对此，我感到窝囊透了。

第三章 “为什么他们不让我过自己的生活呢？” | 032 ——控制子女的父母

但每次父亲走进我的办公室，我都觉得自己只有两岁，我甚至连问题都回答不对。我开始口吃起来，向他道歉，并感到害怕。他看起来是那么高大，尽管我的块儿头和他一样，可我觉得自己只有他的一半。他目光冷峻、口气尖刻。为什么他就不能把我当大人对待呢？

第四章 伤痛都在心里——言语的虐待者 | 052

我不记得有哪一天她能不对我说，我要是不生出来就好了的话。心情好的日子，她就说：“你长得像你那该死的父亲，也同他一样坏。”心情不好的时候，她会说这样的话：“我盼着你死就像我盼着你父亲死一样，你们都该在那浅浅的坟坑里烂掉。”

第五章 有时创伤也在外面——身体的虐待者 | 069

我有生以来从未这么害怕过。接着，他突然像电影里那样破门而入。太可怕了！门就倒在房间里。我们想逃跑，但他抓住我们俩，把我们扔在角落里，开始用皮带抽打我们。他不断地狂叫：“你们再把我锁在门外，我就杀了你们！”我当时真觉得他会当场杀了我们。

第六章 “这个家庭里没有酒鬼”——酗酒者 | 087

多少夜晚，我记得姐姐、母亲和我得把他拖上床，我的任务是替他脱去鞋袜。可恶的是，家里的人对我们做的事只字不提，就是说，天天晚上都这么干。直到后来大一点儿了，我还傻乎乎地认为，拖爸爸上床是一项正常的家庭活动，是每家人都会做的事。

第七章 终极背叛——性虐待者 | 108

一切都是那么不真实。我的继父是一个很出名的牧师，听他传道的人很多，星期天做礼拜的人很喜欢他。我还记得坐在教堂里听他讲下地狱的罪的情形。我只想大声喊，此人是个伪君子。我想站起来当着全教堂的人说，这个笃信上帝的人在奸污妻子与前夫的13岁的女儿！

第八章 为什么父母要这样做？——家庭的体系 | 131

父亲的声音总是不断地从坟墓中传出来，警告我：生意上的成功是不会持久的；我邂逅的每个女人都想要愚弄我；生意上的每个人都想骗我。他的话我信，这一点让我吃惊，好像过得惨兮兮的就是我怀念他的方式似的。

第二部分 重新开始你的生活

第九章 不必原谅 | 147

到底为什么你要去“宽恕”一个使你胆战心惊，屡屡毒打你，使你的童年时代与活地狱无异的父亲呢？你怎么能“忽略”自己几乎每天都回到暗无天日的家中，照料酗酒的母亲这一事实呢？你真的要原谅自己七岁时就把你强奸了的父亲吗？

第十章 “我是个大人了，可为什么我觉得不像？” | 152

我很羞愧，自己已人到中年，结过三次婚，养大了一个儿子，可我的父母还在操纵着我。你相信吗，调查表上几乎每一条观念和感情我都画了。就说顺从吧，我这笨脑袋什么时候才能明白父母是不会改变的了？他们一直对我狠心，不肯帮忙，我觉得他们也就这样了。

第十一章 自我界定的开始 | 163

我总想着别人，我总想着你们，我尽了最大的努力不去伤你和爸爸的心。难道我不是不管多累也要带你们出去买东西，把你同爸爸接来吃晚饭的吗？我做了多少你都嫌不够。

第十二章 到底谁该负责？ | 173

我觉得像死了亲人那么难过。我到现在也难以相信，我曾是一个多么善良可爱的孩子，而父亲却那么可怕地虐待我，母亲对他也只是放任。这使我十分悲痛，尽管我明白这不是我的过错。他为什么要让我受这样的苦呢？我一会儿哭，一会儿又狂怒起来。

第十三章 对峙：通往独立的道路 | 189

对峙意味着为了自己痛苦的过去和艰难的现在，经过深思熟虑勇敢地面对你的父母。这是你将采取的最令你恐惧，同时也是最能使你增长才干的行动。

第十四章 治愈乱伦的创伤 | 222

我从来没有觉得可以痛痛快快地去爱另一个男人，我总觉得这样做是在背弃你或欺骗你。我觉得自己像是他人的一笔什么财产，好像除了你以外，我再也没有自己的生活了——你说我是婊子的时候，我以为是真的——不管怎样，我内心深处始终藏着这肮脏的秘密。

第十五章 打破这一周期 | 250

我不能肯定丈夫是不是愿意悔改，也不能肯定我还要不要同他生活下去。但我可以肯定从现在起，我的孩子们将会看到一个不甘任何欺侮，也不允许他们再受言语虐待的母亲。我的儿子长大后不能认为虐待女人没关系，女儿心中也不能埋下甘愿受欺负的种子。

尾声 放弃斗争 | 259

试图让中毒的父母改变自己的行为。我们拼命做着需要做的一切，想让他们变得对我们来说是可爱的、可以接受的。这场斗争会耗尽我们的精力，使我们的日常生活充满动荡和痛苦，但毫无用处，取胜的唯一办法就是不要玩。

· · · · · (收起)

[中毒的爱 下载链接1](#)

标签

心理学

家庭

心理

成长

情感

疗伤

爱

原生家庭

评论

这本书非常棒。不仅把父母皆祸害解释得淋漓尽致，而且把摆脱原生家庭问题的方法也呈现出来了，有理论基础，有解决方案。真是一本不可多得的好作品。

其实要做的最重要的事情，就是做好自己，打破周期。这本书对原生家庭问题的描述非常到位，案例很真实，也有如何解决问题的办法。我们能够觉察到自己的问题，才是走出循环的第一步。

适合父母和生长的家庭有比较严重的问题的人，我来看不太适合，讲得很细致，所以也不适用，不纠结过往，大步朝前走

武志红写的序，这个作家也影响了他的写作风格。阻断的概念非常好！不要把“毒”带去下一代。

醍醐灌顶，豁然开朗。/这本书就是我的速效救心丸，尽管其中有些东西不适宜中国国情。

看了大部分，治疗的部分没有看。。。因为，没有兴趣啊。。

武志红荐书。“你曾经因为父母有病而不得不照顾他们吗？”在我们国家的新闻里，这是作为孝道典范来宣传的，但作者苏珊.福沃德认为，这会伤害孩子的心理，影响他的正常成长，孩子就应该过孩子一样的生活，不应该给父母作父母。

小白菜们必看的书。看完会觉得很多事情有了头绪。有了头绪才能更好的面对自己。

喜欢这段话：“爱的行为是不会折磨你，让你失去平衡或者引起你自责的情绪的。爱并不伤人心，而是让人精神愉快，爱的行为培育了你的情感健康。当有人向你表示爱的时候，你会感到自己在为别人所接纳、关爱、看重和尊敬，真正的爱造就的是温暖、愉悦、安全、稳定和内心平静的感觉。”

(>_<)

对于原生家庭父母的种种控诉啊。作者思路非常清晰，案例丰富细节描述十分到位。不仅讲出了父母的表现，为什么会这样表现，最后也告诉了你应该如何对峙改变这种强迫性循环。

一句话，武志红做序了

最搞笑就是施虐和受害双方都否认事实

后半部分似乎给我一些游戏的提示

P8

这本书太了不起了，看到我流眼泪，太多感同身受的地方了

原生家庭

蛮适合为人父母去阅读的。看完之后，觉得原来很多自己以为理所当然的东西，竟然是

错的。

我看到了很多人身上的影子，也明白原生家庭对小孩的重要性。其实好的家庭结合，不是两个家庭变成一个家庭，而是两个家庭变成三个家庭。

厉害

[中毒的爱_下载链接1](#)

书评

如果问一个人说：你的父母有毒吗？通常我们都会得到否定的答案。也许你无法相信的是：有毒父母普遍存在。我们来看一个数据，2017年我国留守儿童已经超过6800万。我们可以为其父母找到很多辩护理由，但是对于身为孩子的他们内心所遭到的创伤却是不容忽视的事实。再比如说妈宝男...

年初，一条“北大留美硕士万字长文控诉父母”新闻又引发了一波关于家庭教育讨论的热潮。
这位北大留美硕士化名王猛，成绩优异，大学本科读北大最好的生物专业，硕士读的是美国前50名的高校。这位“别人家的孩子”却在12年前就没有回家过春节，6年前拉黑与父母的所有联系方式。...

父母终于答应把工资卡、学历证书和身份证由我个人保管。
我明显感觉到母亲对此是很痛苦的。在她的观点中，我是她生的，我的大学是她供的，我工作的线是她牵的，但我最后还是拒绝了她的控制和照顾。
昨天打扫房间，我把书柜里所有小学中学和部分大学的课本和童话书从书架上清扫...

最近网上又在刷《被嫌弃的松子的一生》这部2006年的老片子。画面不精美，整体调子丧到不行，却能够引起很多人的共鸣。人们感动于松子对生命的热爱，一次次被伤害，又一次次勇敢的追逐爱。又怒其不争，一辈子都在追逐着别人，忘记了爱自己。松子最大的问题就是缺乏自我认同感。...

人无完人，是我们从小就知道的道理，然而，在成长过程中我们逐渐地在神化父母们，他们种种的做法，无论是否对帮助自己心理成熟有所帮助，我们都能够找到种种理由来为他们开脱，进而不断强化自己有很多的缺陷、无法独立面对这个社会这样一种心理状态。于是我们的心理与小时候一...

看到这个标题很多人一定会很困惑，“当父母的父母的孩子”是什么意思呢？是指这些小孩在亲子关系中，当父母的父母，关心和照顾父母的身体和情绪，这个“当父母的父母”还可以扩展为当父母的伴侣。
在之前的《妈妈是超人》节目中，董洁就被网友吐槽把儿子顶顶当成老公。董洁觉...

儿子马上要上小学了，省里教育局规定义务教育阶段每个孩子都必须熟背《弟子规》。我心中一惊，瞬时感到不知所措。因为我内心中对于《弟子规》中关于“孝”这个没有完整命题的结论是抗拒的。天下父母千千万，自然姿态也会万万千，怎么可以对不同的父母，表现出同一种“孝”呢？...

看了很多心理书籍，其实不过是想取得安慰。
一次跟朋友聊天，我说，有时候想到自己比别人晚成熟，不知错过了多少机会，总感觉要比人差一截。朋友说，人要经历过才会更珍惜当下。
这个理由是在安慰我，并且没有任何实际效果。
是啊，更珍惜现在，但是逝去的还是逝去了...

“当然，我父亲以前经常打我，但他打我只是为了让我听话。我不明白这和我的婚姻破裂有什么关系。”
这是苏珊·福沃德博士爱的系列的第三本《中毒的爱》中的开篇第一个案例，如果说之前的《强迫的爱》和《抑郁的爱》中的行为都让人感觉痛苦的话，《中毒的爱》具有更大...

我们所在的社会在亲子关系上对父母有极大的宽容，仿佛父母所犯的错误讨论到最后都

可以以一句“那是你的父母，生你的父母，一切都是因为他们爱你”来完结一切是非。父母犯的错，可以以爱的名义要求原谅；是要求——you must，而不是恳求——could you。原谅的前提在于对方必须...

[中毒的爱_下载链接1](#)