

母爱的羁绊



[母爱的羁绊_下载链接1](#)

著者: (美) 卡瑞尔·麦克布莱德 (Karyl McBride)

出版者:机械工业出版社

出版时间:2015-9-1

装帧:平装

isbn:9787111513100

这是**部为深受母亲情感上折磨的女儿们所撰写的作品。本书为女儿们摆脱过去阴影，

重塑自我人生提供了宝贵意见。源于作者20余载在妇女心理和健康方面的研究，本书将帮助你深刻认识到这种母性情感羁绊的巨大副作用，并引领你创造自卫、解决和完全康复的个体方案。作者自己的母亲就是位自恋者，因此深有同感，书中涵盖了作者自身的挣扎经历，以及多年来和成百上千位受折磨女儿的访谈这使本书更添权威性。书中娓娓道来她们如何深受母亲虐待的悲惨遭遇，以及并尽全力来克服这种不快的过去在她们人生中留下的阴影，并告诉你不是在独自承受，有很多的人有着跟你相同的经历，你可以找回并掌控自己的人生。

作者介绍:

作者卡瑞尔·麦克布莱德，美国注册婚姻和家庭治疗学家，已有28年的心理咨询实践经验，是治疗家庭问题方面的专家。近十几年里，麦克布莱德博士主要从事有关自恋家长对孩子影响的研究，已经成功解决了许多此类案例。麦克布莱德博士还在创伤、性虐待、家庭暴力、离婚、重组家庭、婚姻和家庭治疗方面拥有广泛经验，她专长EMDR创伤治疗、以及涉及焦虑、忧郁和人生转折的个体适应治疗。

译者于玲娜，浙江大学心理学硕士，主攻心理语言学，业余爱好文学、哲学和艺术。曾用笔名“罗豫”在《南方都市报》、《广州日报》、《新京报》等媒体上发表书评十余万字。

目录: 目录

赞誉

推荐序一

推荐序二

译者序

致谢

作者声明

引言 / 1

和母亲的关系对我们的一生都有相当大的心理影响。奇怪的是，我从来不愿意相信这一点。

第1章 情绪的重负 / 8

多年来，不论我去哪儿，在我脑海中总有一群苛刻的批评者，几乎让我无法忍受。

第2章 空白的记忆：妈妈和我 / 24

如果你在一个由母性自恋支配的家庭中长大，成年后，你每天都竭力去做一个“好女孩”，并尽量去做别人要求你应该做的事。

第3章 母性自恋面面观 / 43

只有当母亲自己拥有自信、自爱和自我认识时，才有可能帮女儿培养这些品质。

第4章 爸爸在哪里：自恋温床的其余部分 / 65

父亲当时正围着母亲转，像一颗行星围着太阳转一样。在家庭戏剧中，自恋的人是明星，其伴侣则是配角。

第5章 形象就是一切：小脸笑一笑 / 80

记不清有多少次，当我皱起眉头，或者要放声大哭的时候，母亲就这样对我说。

第6章 我这么努力！高成就动机型女儿 / 92

很早的时候，大约10岁，我就下定决心：努力是**能让我感觉良好、**能弥补那些“做得还不够好”观念的方法。

第7章 这有什么用：自我破坏型女儿 / 105

那些没有成为优秀小孩并以此证明妈妈错了的人，选择了截然相反的道路，把愤怒发泄在自己身上，不明智地破坏了自己的努力。

第8章 不切实际的想法：妈妈没能给我的爱，要在其他地方得到 / 115

自恋母亲的女儿经常会用不合适的恋爱关系来填补她们的情感空白。不幸的是，她们找到合适的伙伴来认可她们，却总是在错误的地点搜寻。

第9章 救命！我变成我妈妈了：当女儿做了妈妈 / 129

对大多数女人而言，养育一个孩子的经验伴随着令人陶醉的兴奋感和对未来的想象。但对自恋母亲的女儿来说，也有可能被持续不断的恐惧和焦虑所笼罩。

第10章 **步：感受比外表更重要 / 142

其实，知道自己永远无法完全消除这些疤痕反倒让人宽慰。承认我们身上曾经发生过的事很重要，因为它们至今还在影响我们。

第11章 亲近与独立：从母亲身边独立出来 / 162

对自恋母亲的女儿来说，治疗的*终目的，是成为一个真诚的、完整的人。

第12章 做一个本真的女人：命中注定的女儿 / 173

在自己身上找到幸福并不容易，但在别的地方找到幸福则是根本不可能的。

第13章 轮到我了：在治疗中与母亲相处 / 192

寻找和自恋母亲相处的健康之道，可能会让人很有挫败感，但这是一次意义重大的斗争。

第14章 填补空虚之镜：结束自恋母亲的影响 / 216

心理创伤深埋于我们的脑海中，意识会否认它的存在，但我们常常会在下一代人身上遇到它。

参考文献 / 235

推荐阅读书籍与观赏影片 / 240

• • • • • [\(收起\)](#)

[母爱的羁绊_下载链接1](#)

标签

心理学

个人成长

母亲

心理自助

心理

育儿

父母修养

樊登读书会推荐

评论

与其说是母女关系，不如说“如何与一个自恋障碍的重要他人相处”……像一条短评说的，好像把一切都归结在母亲自恋上，前半部分读起来戾气相当重。不过后半部分给出解决和重建的办法，综合一下四星。

从小就是个要强的孩子，一直想要证明自己。特别跨过30的门槛后，为着喜欢的人想要变得更好，变得更优秀，给了自己很多压力，过的越来越不快乐，跟母亲的关系也降到了冰点。在书中，我看到了自己，那个为了获取父母关注，拼尽全力的女儿。一直想着到底该和父母如何相处，如何去理解他们。后来才慢慢发现，爱自己肯定自己，自己有能力有自信，才能更好的处理问题。

边看边想，边想边看，庆幸之余，更多的想要借鉴。或许未来，原生态家庭的影响都将被自我所克服~

既是母女关系的审视，也是自我审视。很有帮助

各种我妈本人和我本人，希望我能早日康复……

我很喜欢书中谈到的最后与自己达成和解的状态：对已经发生过的事保持平静心，对于母亲，谢谢她对自己曾经付出过的独有的爱，面对遗憾温柔地对待自己，面对控制平静坚决地维护自己的边界

深刻的思考母女关系。

你没办法医治感受不到的创伤

自恋的母亲对女儿的影响。为何总觉得孤独，总觉得不值得被爱，总是不自信？母亲没

有给予的心理营养导致我们在成长的道路上遇到诸多的障碍，没法选择出身的环境没法改变已经经历的苦难，只能逐步脱离不正确的母爱的依恋，重新建立良好的亲密关系。

作者选择了亲子关系中母女关系这一种，从母亲的人格特质出发进行讨论，并未在放在家庭的范畴内，也未考虑其他的影响因素，可能未必中肯。

原来很多女孩子对自己很不满意是和自己的母亲密不可分的。（明明很瘦，却觉得自己很胖）【想到一本书，看起来事业心很强，很认真，天天加班，不允许自己放松→实际害怕一些情感:孤独，空虚，寂寞，不敢闲下来 我觉得自己就是这种类型呢
解决:在心爱的本子上 写成就清单，自己想象一个人喜欢的人爱自己。
我真的不适合闲下来 也最好不要和别人建立情感连接 毛病真的很多
目前不知道怎么解决（丧的时候说的话）】 母亲对女孩的影响原来那么大啊
（父亲还好）疫情期间有时候真的不想在家待了（没有爱 也不想给到 想看看其他人想开学了）

母后推荐我看的，我觉得她觉悟了。

仔细对照了作者所说的一些自恋母亲的特征 自我治疗的方法
也许我在醒悟“自恋母亲”这个概念之前 已经被老公治愈了一大半

刚开始看得起鸡皮疙瘩，感觉作者偷窥了我的生活，这本书作为疗愈书挺棒的，过去几年来自己已经跌跌撞撞的自我治愈到了原谅这个阶段，现在开始差不多该彻底放下了。

自恋人格和母女关系。主旨就是反复讲和母亲“划清界限”这件事，然后告诉你你不是一个人。比较浅，有些案例和具体的方法比较有操作性。

感觉女孩真的比男孩难养一百倍

啊，真是可怕。

人和动物唯一的区别在于人类有羁绊 羁绊意思是缠住不能脱身 冯唐说
脱离长期背在身上的人的羁绊想想人到底是什么东西？

失望。

又是一本一边流泪一边读的书……

[母爱的羁绊_下载链接1](#)

书评

俗话说“清官难断家务事”，家庭内部的是非对错，往往很难用公共空间中的伦理道德标准来判断。吴飞在关于中国农村自杀现象的书《浮生取义——对华北某县自杀现象的文化解读》中，就把很多自杀案例解读为对家庭内部“不公”的极端反应。家庭问题想必普遍存在在各种文化中，在...

这本书很早就看过一遍了，但它于我，是常读常新。每次对母亲的感情有所困惑，我都会拿出来再读一遍。也许我就是喜欢这个书名，母爱的羁绊，这书名看得人很痛快，让被神话了的母爱去一边吧，让什么仁慈伟大去一边儿吧，世上的感情，爱到极致一定有恨。面对妈妈我有太多的奇葩...

爱来自父母，令人悲哀的是，伤害也往往来自父母，而这爱与伤害，总会被孩子继承下来。作者找到一个独特的角度来考察母女关系中复杂的心理状态，读来平实温暖却又发人深省，书中例举大量女儿们的心声，令人心生同情。在帮助她们重塑健康人生的同时

，还会起到激励作用。

“我对我丈夫说，等我死了，他可以为我刻上这样的墓志铭：她一试，再试，一试，再试，最后死去。”（苏珊，62岁）为了赢得母亲的爱和赞誉，女儿一直艰难地寻找“正确”的方式去回应母亲。女儿意识不到她取悦母亲的行为完全是...

认为自己不够好，认为自己不值得被爱，尽管事实上并不差劲，这是书中的女儿的形象。静秋大概就是这样的女儿，怀疑自己，怀疑爱。我也是。

关于自恋母亲的这个话题，对许多人来说可能有点不可思议。因为无论是在中国还是西方世界的文化传统中，母亲这个词都是被极度神圣化的。我们自幼接受对母爱的理想化赞美，内心早已建立了伟大母爱的信念。所以，我们在读本书中所描述的“自恋母亲对孩子造成的种种伤害和痛苦”时...

她又来了，用她最熟练的粗暴语言，讽刺挖苦埋怨。可能这样才能保证她内心世界的和平。但以前的我不行，会受她影响，长时间回想我是不是这样做不对，我是不是真的很差劲，我是不是不配得到爱。终于，在我们分开的时间大于原生捆绑时间后，在我终于经营好自己的家庭后，在我为我...

我们要给大家分享的书叫《母爱的羁绊》。
本书作者卡瑞尔是美国注册婚姻和家庭治疗学家，有近30年的心理咨询经验。作者通过

大量的心理咨询案例，向我们展示了被不健康母爱所困住孩子的痛苦与无助。如果无法得到疏解，不仅给孩子的个人成长带来阴影，还会延续到孩子长大后的新家...

众多情感中，母爱是被讴歌最多，被誉为最伟大的一种感情。我一直坚信不疑。有句古语：虎毒不食子。老虎尚且疼爱自己的孩子，何况人类？
对母爱无私论产生疑问，是从日本心理学家河合隼雄的《童话心理学》一书开始。这本书通过分析格林童话的《特露德太太》，引出“大母神”的概...

是逛天涯论坛有人介绍的这本书，看了免费的前三章，好受震撼。
迫不及待想看其余文章，到处都找不到，捉急。
自恋型人格的母亲，原来这么普遍，我竟大得安慰
也不再害怕自己生个女儿该如何相处 甚至转而暗暗期许
我打算用爱我的女儿，来治愈，来滋润 我少时曾敏感，曾寂寞，曾...

母爱的羁绊 Will I ever be good enough Healing the daughters of narcissistic mothers
(美) 卡瑞尔 麦克布莱德 这是一本开先河的书
开先河的事情通常是不完美且需要很多勇气的。但是同时
读这本书其实也需要很多勇气。 作者是心理咨询师
有一个自恋的母亲。本书是她根据...

这本书适合和妈妈关系不好或者曾经和妈妈关系不好的女儿们读，儿子们也可以读，教育工作者读了也是有帮助的，可以了解一些孩子的问题。
前面描述了各种各样自恋型母亲的奇葩变态的实例，后面的三分之一是在讲怎样解决由自恋型母亲造成的伤害中走出来，有非常好的实用的步骤和方...

It's like you are walking in the eggshell everyday and you have to be a good boy, They have a bunch of masks, they always play the victim, and they are full of excuses and denial. There is no real attachment, no real understanding, feel deeply worthless, ex...

[母爱的羁绊_下载链接1](#)