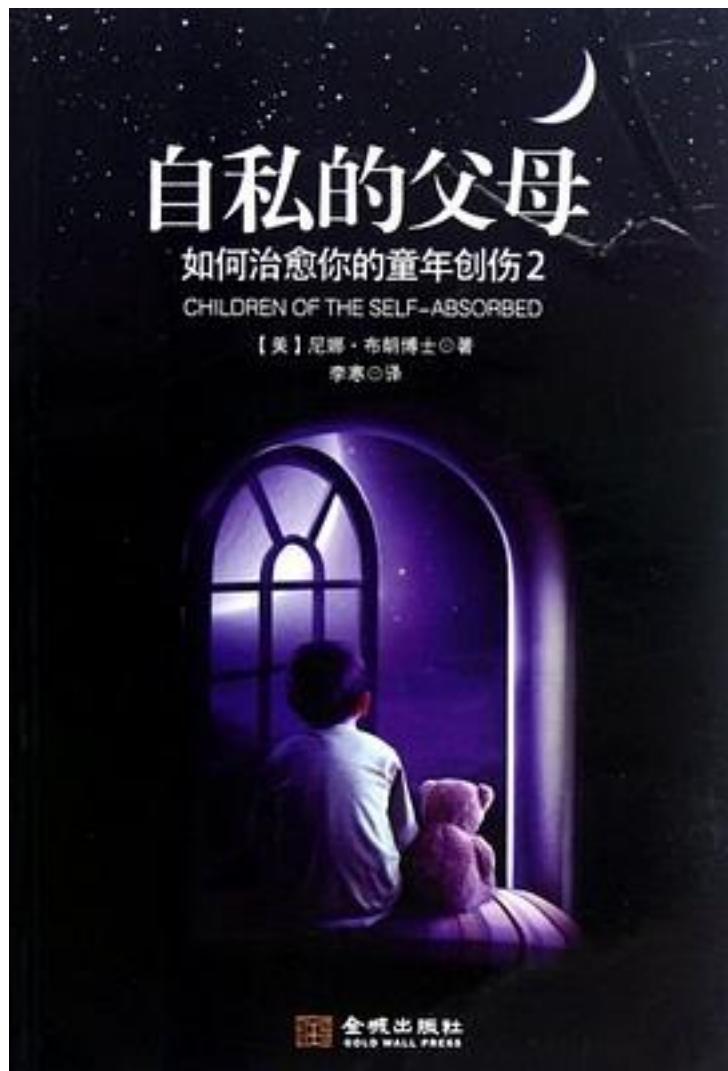


# 自私的父母



[自私的父母 下载链接1](#)

著者:[美]尼娜·布朗

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2016-7

装帧:平装

isbn:9787550279162

不少父母的养育模式（如破坏性自恋心理和行为）会无意间深深伤害子女，很多人甚至在成年后还无法走出这种伤害的阴影。尼娜·布朗教授从自体心理学的角度，说明那些从小而来的说不清道不明的别扭、冷漠、纠结、困顿，是如何通过父母的养育传递给你的，进而帮助你解开和父母关系的迷障，疗愈童年的创伤，与孤独和苦闷告别，重塑全新的自我。

作者介绍：

尼娜·布朗（Nina W. Brown）

自恋心理与关系研究专家，老道明大学知名学者、教授，美国心理学会认证委员、团体心理学与团体心理治疗学会主席、美国团体心理治疗协会研究员、美国顾问认证委员会成员。已发表作品包括《自私的父母》《与自私的人共事》《这又是谁的生活》《团体治疗的创造性活动》等27本书籍和50多篇文章。

目录: 推荐序

前言

Chapter1 ■ 破坏性自恋型父母

自恋的定义

自恋型父母的特征

亲职化关系中的子女

你的父母是否有破坏性自恋模式？

顺从和反抗：子女对自恋型父母的两种典型反应

Chapter2 ■ 面对伤害，该如何自我肯定？

测试你是否受到了伤害？

促使你受伤害的信念有哪些？

如何开始帮助自己？

Chapter3 ■ 受伤成年子女的典型态度和行为

容易针对自己

接受指责

令自己和他人失望

期望得到夸奖、表扬

感到烦躁、易怒

被别人的情绪感染

感觉有缺陷、不完美

需要别人和自己一样

经营有意义、有满足感的人际关系

感觉无力招架，深陷其中

理解你的责任

Chapter4 ■ 与自恋型父母互动的常见困境以及应对方法

负面情绪的背后是什么？

与自恋型父母互动的常见困境

具体策略

Chapter5 ■ 父母造成的隐性毒副作用及克服方法

自我防御机制

跟自己作对

与他人作对

替代的办法

自我解毒

Chapter6 ■ 停止自恋型父母负面影响的策略

放弃幻想

自我陈述和肯定

追求利他  
帮助别人  
敞开心扉迎接美和奇迹  
改变节奏  
正念  
减少你自恋的程度

Chapter7 ■ 自身调整策略  
成年子女的常见自恋特征  
确立目标来减轻自恋

超越自恋：寻找生命的意义和目的  
减少孤独、疏离感

与绝望、无助、无望作斗争

接受自我和积极的改变

发展更现实的期待

认识到个人责任的局限性

变得专注、脚踏实地

Chapter8 ■ 增强“自我”的策略

建立意识

减少自恋

增强自我反思

培养你的强项

发展坚固、强韧的心理边界

做你自己想做的人

Chapter9 ■ 让理想自我变成现实自我的策略

与他人共情，并做出回应

创造性的思考、行动和观点

与宇宙产生连接的灵感，发展归属感

培养人际关系

Chapter10 ■ 掌控自我的终极策略

早期经验如何塑造你？

活在别人的目光中

保持虚假外壳的需要

认为自己需要照顾他人的观念

你觉得被人接纳的程度

你的价值和重要性

参考文献

· · · · · (收起)

[自私的父母\\_下载链接1](#)

标签

心理学

家庭教育

自我探索

心理

育儿

为人父母要学的可真多呢

创伤

我想读这本书

## 评论

没有任何人说的话做的事可以伤害到你。唯一会伤害你的，是你听到这些话看到这些事而对自己产生的负面评价。当然，民事和刑事案件除外。

---

对于还陷在这样的亲子关系困境中的年轻人，可以一读。但是已经将很多年的精力放在这上面的我，觉得，里面对困境的解决方法有很多，不过对于怎样重建自我内心的健康心理边界，仍然所说甚少。过来人经验：太难了。

---

inspiring

---

更加确定了两点。1.认为父母会意识到自己的问题是不可能的。2.不要正面冲突，保持克制冷静or冷漠的态度。任何企图获得理解的行为都将会是徒劳无功…通常的结果会是两败俱伤不欢而散。

---

有用的建議只有一個：放棄幻想 有多遠跑多遠

放弃对改造父母的想法，专注于过自己的生活，人都是独立的，他们不可以操控我，我也不需要去改变甚至是要得到他们的接受

## 挖掘思维深处不合理的假设

对于自恋的理解还是狭隘了，比如“自我感动”。比如听一曲《儿行千里母担忧》听得热泪盈眶，觉得母爱真伟大，其实只是觉得自己很伟大。

整本书都是如同星座分析一样的废话，连鸡汤都不如。只面向原生家庭有问题的成年人，然而我真的不敢相信会有成年人觉得这本废话书有用？难道不是每句话都在看之前就已经知道了吗？

“时刻警惕自己的情绪是自己生发的，还是别人投射的、强加的。”漫长的改变从重复一个简单的Tip开始。

2020读完的第一本。此书帮助最大之处，是提醒我要为自己的情绪设立边界，可以与人共情，但不要被别人的情绪带跑偏。

心情不好的时候，看一些心理学题材的书对我来讲是缓解抑郁有效的手段。同时，也会比平时心情好的时候阅读，受到更多的启发。只不过看到后半段，心情很好，有点读不进去了哈哈哈。找时间还会再读一遍的

心理学工具书，其实更适合准父母看一下。中国的长期教育下父母多半处于书里所讲的模式，万一生下个敏感的小孩，多半要毁了孩子一生。

治疗指南型图书；最大的意义是让我知道了原来这是一个很多人都可能面临的issue！

接着母爱羁绊往下看的一本，这一本更多的是将父亲或者母亲有自恋倾向的孩子如何自我疗愈。里面的一些练习，还有自我激励的对话很有帮助，会是一翻再翻的书。另外mark一下kindle unlimited。

挺不容易的。大胆、直白。写的是某一类父母，但其中应对生活的建议对每个人也许都适用。“心理边界”和“创造力”两部分内容值得收藏。谈到的问题应该都挺普遍。

对于中国这种大环境要求管制、控制孩子，肆意伤害孩子的家庭教育文化环境和氛围，真的很有必要读一读。不要再把这种伤害延续到我们的孩子身上。也不要再让过去的伤害影响现在的生活了。对我的帮助很大。打算明天读完。

"我对你这么好，你必须听我的"。。现任老板就是这个样子。, , 读着并痛苦着。。

年迈的父母在等你说一声感谢，长大后的你在等他们说一声对不起。父母与子女之间的关系，不再是父慈子孝，抚育赡养这么简单。对于出生在破坏性自恋型家庭里的孩子来说，他们的一生是与自己家庭赋予的一切在抗争。

父母千方百计想控制你的生活和决定，怎么办？读读这本书，

[自私的父母 下载链接1](#)

## 书评

昨天上班，正在苦思冥想一个案子，QQ上闺蜜的头像不停闪烁。我知道，她又要大倒苦水了。

闺蜜刚结婚几个月，小夫妻正处在甜蜜期。让她叫苦不迭的，不为别的，是她无处不在的妈妈。

结婚前夕，妈妈很贴心地说：“你们结了婚以后，每天下了班就回来吃饭，妈给你做好吃的。...

花了两周的时间，认真读完了这本书。原本以为这仅仅只是一本普通的类似于心灵鸡汤的书，读完之后，才发现它其实是一本非常具有操作意义的可以疗伤类的书籍或者说是一类育儿书籍，书中有很多的测试题及各种量表，如果你认真做完其中的每一道题目，认真看完题后的每一段分析，你...

拿到这本书，首先被这句话吸引“父母不止给我们爱，还可能给我们伤害，我们要用有意义的方式来正式应对而不是叛逆或顺从”。从小到大我都是父母的乖乖女，非常听话，学习成绩又好，父母以我为傲，而且我也感觉到来自父母对我的偏心（我还有个妹妹）。自从我学了心理学，通过...

这可是在国内有着很大影响力的书。关于自恋型人格障碍的父母，这本书是不二选择。内容从自恋型人格障碍的父母有怎样的表现？怎样产生的这种病态自恋？对儿女有何影响？受影响后会怎样的影响成长和生活？应该怎样疗愈自己？很全面、很专业的解读。儿时受到的伤害会一直持续到成...

这本书操作性强，可用于自我分析、自我行为纠正。  
四种破坏性自恋型父母：贪心，爱发脾气，诡计多端，爱表现。伤害来自于对自己的评价：他人的认可，对完美的追求，照顾别人的责任，他人需求的重要性，无法解决的个人问题。明白自己没有取悦他人或防止他人失望的义务，着重于达到...

读研的时候，导师常常说，与自己和解，与世界和解。  
这本书就是告诉我们问题出在哪里，如何接受自己，如何成为更好的自己。这是一本自我治疗和告诫自己不要作恶的书。1.不用原谅，往前走就好  
我曾对自私、肆意妄为、滥用暴力（言语攻击、武力相加）的父母都十分憎恨。暗自庆...

世界上有许多看似对立面的事物，最后却殊途同归。  
记得学生时代喜欢看男友玩一款叫做暗黑破坏神的游戏，直到今日，结局的剧情依旧死死的刻在我的脑回路中。这是一个关于勇者打败魔王的故事，然而当魔王被击溃，消散，勇者终被诱惑，打开了心中黑暗的大门，变成了魔王，为祸世...

文：鱼鲜支 我给我妈推荐了一本书：心理学家尼娜·布朗的《自私的父母》。她八成是被书名给气懵了，把书搁架上三个月也没看。

我识趣地把书收回来，但想想，还是该写篇文章为它正名：它是本好书，不该因为翻译过来的书名被埋没了。每个人都是孩子，而且首先是孩子 这本书的英...

在友人的推荐下读了《自私的父母》这本书，在不断阅读的过程中，我找到了很多共鸣，“它似乎帮我解开“为什么我爱父母却不想成为父母”“成人以后我该如何与父母相处”以及“我以后应该做怎样的父母”这几个问题。

我们成长过程中，总免不了有一些甜蜜的负担，父母或多或少总...

快读完本书的时候，才突然注意到本书的中文名字是“自私的父母”，但英文却是“Children of self-absorbed”（直译为自私的孩子们）。很奇妙的一种体验，不知是该给翻译人一个差评，还是该给一个满分好评。哈哈，没错我相信你读完后也会有这种类似的微妙感受的。讲真...

除视自私的父母是一个巧合，然而吸引我的是“自私”两字，中华几千年的文化郎朗文字中总在歌颂着父母的无私——砸锅卖铁为了孩子读书、为了孩子成人、为了孩子有一天飞上枝头成龙成凤，有谁又会把自私这样的字眼和父母联系在一起呢！

带着这样的好奇，我翻开了书本，然而...

我记得有个朋友问我：“那些成天在学校不学无术的人难道不为自己的行为感觉羞耻吗？”我一时不知道怎么回答，今天看来就是自恋的表达形式之一。

自恋型人格的典型特征就是“把我认为最好的给你，你还有什么理由不感激我呢？”多少父母是自恋型人格，一辈子活在自我感觉良好之中...

著名心理咨询专家武志红老师认为：在亲子关系中，父母常使用的逻辑是：我对你这么好，你必须听我的，否则你就不是好孩子。

这种亲子关系中的“我的一切都是为了你”，貌似是身为父母的我们将注意力放在了孩子身上，实际上是我们将自己的自恋幻觉强加在孩子身上而已。《自私的...

《自私的父母》

1.健康成熟的自恋：移情、幽默感、创造力、延迟满足、承担对自我和他人的责任、发展维持人际关系、情感表现范围深广、坚实而清晰的心理疆界。

2.移情和同情不是一回事，移情需要超然物外。

3.成熟的幽默是复杂的，特点是不卑劣、能够接受他人的缺陷，能够看到生...

---

### 勇于索取，能被拒绝

我一直觉得自己心脏强大，从来都是那个敢争敢要敢正面面对的人，今天我才知道原来这句话有后半句

我突然意识到自己被“求不得”这种情绪困扰太久了，各种领域，各种时候，像是一个拿了一半武功秘籍就跑去练的反派角色，没学会退回来的方法就迫不及待的冲了...

---

### 勇于索取，能被拒绝

我一直觉得自己心脏强大，从来都是那个敢争敢要敢正面面对的人，今天我才知道原来这句话有后半句

我突然意识到自己被“求不得”这种情绪困扰太久了，各种领域，各种时候，像是一个拿了一半武功秘籍就跑去练的反派角色，没学会退回来的方法就迫不及待的冲了...

---

[自私的父母 下载链接1](#)