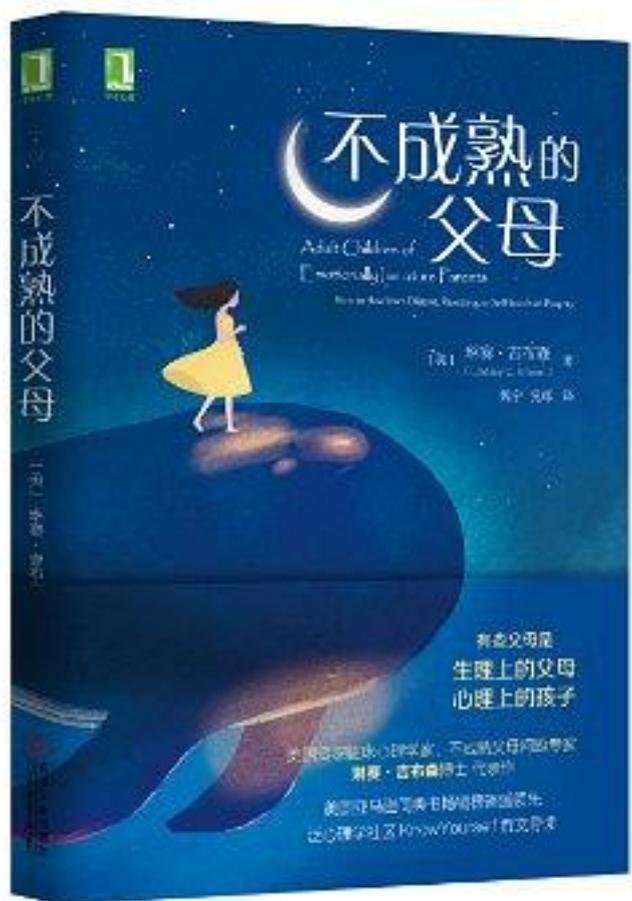


不成熟的父母



[不成熟的父母_下载链接1](#)

著者:[美] 琳赛·吉布森 (Lindsay C. Gibson)

出版者:机械工业出版社

出版时间:2017-6

装帧:软精装

isbn:9787111563822

【内容介绍】

如果一个孩子在童年时

渴望与父母亲密，却常常被疏远和拒绝；

有什么优点或成就，都得不到父母的关注和赞赏；

父母只照顾他的基本生活，却不关心他的情感和想法；

感到沮丧时寻求父母的安慰，得到的只有冷漠；

经常感觉孤独、空虚、无价值、被背叛或被抛弃；

……

那么，这并非孩子的

错，而是他的父母有问题。这样的父母在不健康的家庭中长大，形成了不成熟的人格和人际交往模式：或情绪极其不稳定，或控制孩子的生活，或逃避自己的责任，或拒绝和疏远孩子。

为了取悦不成熟的父母，孩子的自我认知和行为模式会严重扭曲。这种伤害并不会止于童年，而是会延续到成年之后：他们可能会缺乏自信，处理不好人际关系，与和父母类似的人结婚，对下一代的教养也在无意识重复父母的模式。

不成熟父母问题专家琳赛·吉布森博士提供了丰富的真实案例和实用方法，帮助童年受伤的成年人认清自己生活痛苦的源头，发现自己真实的想法和感受，重建自己的性格、关系和生活；也帮助为人父母者审视自己的教养方法，学做更加成熟的家长，给孩子健康快乐的成长环境。

【名人推荐】琳赛·吉布森博士在自己大部分职业生涯中，都在研究和理解情感不健康的父母。她根据自己多年来读到的研究，搭配咨询中接触到的生动案例，撰写了一本指南，帮助从这样家庭中长大的孩子识别情感不健康的父母，了解自己所受的影响，并*终能改善负面的影响，与情感成熟的人建立健康的亲密关系。

—— 泛心理学社区 KnowYourself

《不成熟的父母》一书简洁明了而深刻地揭示出情感孤独是怎么回事，很好地解释了为什么有些父母就是无法沟通。书中的方法操作性强，使你能以更客观的方式觉察他人的行为，改变自我挫败的习惯，并能识别真正能与你保持情感亲密的人，从而摆脱他人的情感操纵，成熟起来。

—— 北京晚报读书编辑 李峥嵘

作者介绍:

琳赛·吉布森 (Lindsay C. Gibson)

心理学博士，美国资深临床心理学家，20多年来专门研究和解决不成熟父母问题，为拥有不成熟父母的成年人提供心理治疗，对不成熟父母的破坏性本质和长远影响有深刻洞察。吉布森博士著有畅销书《不成熟的父母》和《你本想成为什么样的人》，并于美国知名杂志《潮流女性》有固定专栏。吉布森博士曾在美国威廉与玛丽学院和欧道明大学兼任研究生的心理学助理教授。

目录: 赞誉
导读

引言 /1

第1章 情感不成熟的父母如何影响他们孩子的生活 /7

父母的忽视与拒斥会对一个人的自信以及成年后的人际关系造成很大负面影响。

第2章 认识情感不成熟的父母 /32

这些父母童年通常生活在不利于心智发展的家庭中，因此很难与自己的孩子建立亲密关系。

第3章 和情感不成熟的父母相处是一种怎样的体验 /62

情感不成熟的父母毫不在意别人的感受，只专注于别人是否让他们舒服。

第4章 四类情感不成熟的父母 /86

这四类分别是情绪型父母、驱动型父母、消极型父母、拒绝型父母。

第5章 不同孩子对情感不成熟的父母的养育会如何表现 /107

为了在家中有一席之地，孩子会在潜意识里形成治愈型幻想，也会扮演角色型自我。

第6章 作为自我掌控者是怎样一种感受 /132

自我掌控者非常渴望与他人建立情感联系，所以不成熟的父母会给他们带来很多痛苦。

第7章 崩溃与觉醒 /158

当处理好童年问题并发现自己的优点时，你会更加自信地按照自己的本心来生活。

第8章 如何避免被情感不成熟的父母影响 /181

如果不想在成年后的关系中重复童年的角色型自我，就必须与这个角色保持距离。

第9章 没有角色扮演和幻想的生活是怎样一种体验 /205

当你不再为了取悦父母而扮演角色，你就可以发现自己真实的想法和感受。

第10章 如何判断一个人是否情感成熟 /230

利用自己的观察力去发现那些情感成熟的人，并与之建立联系。

后记 /255

参考文献 /258

• • • • • ([收起](#))

[不成熟的父母_下载链接1](#)

标签

心理学

亲子关系

父母

心理自助

心理

教育

不成熟的父母

亲子

评论

对我来说，几乎每一页都很扎心。性格有一部分是遗传，也有一部分来自父母从小对待你的方式，也成为你对自己和对别人的方式。可以预见，如果我现在有孩子，也不会是成熟的父母。

除了看到远离不成熟父母一章有点心惊肉跳，毕竟不符合传统，又有些无情，其他还是好的。有个疑问：如果一个传统中国人用文章中的方法隔离不成熟父母的影响，是否会因为更大的外部压力而导致更多的问题？另外，现代心理学的根基在于西方社会，当迁移到中国社会背景下，会需要怎样的调整？

不光是理解父母，也是理解自己的一部通俗易懂的心理学著作。每个人都多少会有不成熟的一面，这本书可以作为一面镜子，更好的观察自己。做一个成熟的父母，更是做一个情感上成熟的人。

道理看了这么多，得用才行啊

我们本应该知道，一个人是否成熟并不看年龄，是看他能否控制自己的言行。

原生家庭对孩子的影响太大了。。。所谓最亲的人往往伤害你最深，很痛苦因为你没得选

昨天书到家，今早翻看一章。
对于30人，9.5分的评价感到失望。仔细看看英文版，才8分。
中间语言翻译，原文内容，功力太差。被9.5给骗了。

看的时候摘抄了很多，这本书在育儿书里是出类拔萃的，非常推荐父母看。
可以治愈自己被父母忽略的痛苦，也可以教自己做合格的父母。
情感工作做得好，别人不会注意到你的努力，因为不容易被察觉，好的母亲就是这种默默无闻的榜样 不成熟的人会说，你就不知道给我拿一杯水吗？
对孩子情绪敏感的母亲，得到孩子更多的依恋
成熟意识法，表达后不放心上，专注结果而不是关系，不与对方建立亲密关系，要善于控制，专注结果而非关系
成熟的人，不会扛一切在身上，非常灵活，懂的妥协，反思自己，幽默

导读的字体太烂，看的眼睛痛，我花了太久的时间思考自身与父母的关系，浪费了太多时间了，迷失在自我寻找的道路上太久，习惯了惶恐不安，不知道还要多久才能走出新的道路

提前读了中文版，有过书中经历的人自然明白此书的可贵。我永远不会忘记从国内回来后挨个给好友说现在终于重获自由的感觉多么美好，许诺自己从今往后也不会由此而再受伤害。生命自有出路，人间很值得。

非常有利于我自我救赎

写得非常好，作者定义了啥是情感不成熟的父母，然后给他们划了四个类型，又给情感不成熟的父母的小孩划了两种类型，然后站在小孩的立场教你如何应付这些父母。作为在关系中经常不自觉承担很多情感工作的“自物掌控者”、“通心粉”，我...那个...话说回来，作者让放弃“跟他们建立深厚情感的渴望”，放弃“改变他们”，明确自己每一次的沟通目标，只关注于此，不要情绪化，不要被”我们仍然可以建立电视剧里那种温馨、真正互相关心关怀的家庭关系“的幻想诱惑，才能逼他们也成熟地面对你，然后可以平等地讨论你所要沟通的目标。另有一点，我从小到大接触的可以分为情感成熟的人，真的很少，然而”我和我周围都是情感不成熟的人“这个结论也太严重了，令人难以置信；幸运的是，我遇到的情感成熟的人越来越多，我自己情感也越来越健康成熟

个人感觉，语言和观点都普普通通，没有什么出彩地地方，最好地可能就是书名了吧。

只能说一般，每个原生家庭都存在或多或少的问题，意识到本身存在问题，然后尝试以另一种心理模式去应对人生！

哪有头一次当父母就有多成熟的。如果父母不成熟，你自己要加油！

基本两天也就看完了，可是看的极其痛苦，一方面觉得自己就是书里面说的父母，另一方面又觉得自己也就是书里说的子女。PS:书里对成熟之人的描写太过理想化了。

给自己一个为人处世的标准，不为难自己，不为难他人

像是一本对号入座的纠错册子，还是无法很有共情心的读下去，可能也是我不自觉在防御，在否认，在压抑了吧。
有的人一辈子都在治愈原生家庭带来的伤害，庆幸的是，当我们足够强大，是可以重构体验，回看这段关系，前提是不要希望父母去改变，没有期待，也就没有了负担，更像是从自身的角度去和解了未完成事件。

绝非对父母的指责泄愤，更多的包括如何冷静对待包括父母在内的原生家庭和过去，以及如何面对你现在的人际关系。易读又具备可操作性。推荐给所有对原生家庭有疑惑不满的人。

见识了不成熟父母的其它类型，最解惑的是最后的建议：放弃和他们建立亲密关系，因为不可能的

[不成熟的父母_下载链接1](#)

书评

1 武志红老师提出“巨婴”的概念，让很多人记住了“原生家庭”这个词。
很多人看了书，会有一些点怨念，怪不得我今天的不如意，原来是中了原生家庭的毒。
武老师的观点有一点值得探讨的是，他认为这很大程度是中国的愚忠愚孝文化带来的影响。而我对此一直有困惑，“巨婴” ...

不成熟的父母有多可怕？一年前，北大毕业美国留学生王猛在回忆自己与父母的30年生活时，写下了万字长文控诉父母的“过度关爱”、“掌控欲”、“冲突”、“炫耀”：从小母亲的包办式照顾、自己被取笑时父母的视而不见、父母对其未来志愿的操控……那些让他难以忘怀的过往，都对...

《不成熟的父母》这本心理方面的书带给我更多的是不知所措，一种对既往行为以及未来的不知所措，对于同时兼负着女儿和母亲角色的自己来说，一时之间不知道该如何评价我的父母，以及不知道如何评价做为母亲的自己。这本书也同时带给我更多反省，对自己所经历的一切进行反省。这...

因为最近荣升为小一家长，对教育这个东西越来越觉得高深莫测，不想浪费太多时间和金钱去摸索，急需找到有效指导，然后遇到了这本书。严格来讲，本书不是在指导读者如何做父母，而是帮助那些“父母皆祸害”小组的成员如何走出原生家庭的阴影。刚拿起这本书，我觉得很吃...

这本《不成熟的父母》虽然只花了我几个小时的时间但是却让我认识到我有一位情绪和情感不成熟的父亲
以前我试图从他那儿寻求情感交流以及想让他认可和接纳我的思想、观念和想法但是他没有反倒说我幼稚不成熟 这让我感觉很伤心、生气和挫败 我在他那里只是他的所有物 他不是平等...

人是思想的芦苇。认知的更新换代，会让原本的只是卑微的小草也变得熠熠生辉。

读这本书，不是为了指责过去，而是想沿着过往云烟，梳理人生。毕竟，当我们长大成人，经历越来越多的人和事，越发能理解每个人都有他的局限。父母也是，有他们的狭隘，有让人愤怒也让人无奈的观念。 ...

一个哈佛教授的TED演讲，一本书，一部电影，冥冥中，这三者交织在一起，帮我拭去了眼前的迷雾，给了我力量。
这个TED演讲我其实很早之前就看过，但彼时尚且领悟不深，大约是在经历自我焦虑和育儿焦虑的过程中，不断思考，这个又忽然浮入我的脑海：要想获得幸福人生，我到底应该...

“原生家庭”这个词火遍了朋友圈，不少人松了口气，与自己握手言和。不可否认童年的生活对孩子有巨大的影响，但一劳永逸的把一切归咎父母，也有推卸责任之嫌。曾经听过一句话，深以为然，大概是这样写的：20岁之前你的样貌是父母给的，20岁之后你的样貌是自己塑造的。 中国人...

1 认识情感不成熟的父母 不成熟的典型行为：

_____ 我的父母经常对小事情反应过度。

_____ 我的父母没有太多的同理心和情感意识。

_____ 我的父母似乎对情感亲密有些不大适应，总是避开亲密关系。

_____ 我的父母经常被个体差异和不同观点激怒。 _____ 当我长大的时候，我的父...

感觉是为我量身定制的一本书。感谢作者，让我有被理解的感受。说不出的空虚和孤独，不被理解的愤怒，终于有人帮我找到原因，告诉我，这不是我的错。人生再不美满，也还是要过下去，单纯地伤心和抱怨解决不了问题。所以我没去看过豆瓣的“父母皆祸害”小组。但是这本书，真的值...

这本书并没有提出什么新颖的观点，提出了不成熟父母的几种类型以及做法。人人都可

能是不成熟的父母，如果自己总让原生家庭来背锅，那不会有很好的疗愈。
对于年轻的父母，这本书可以一读，对照自己找到不成熟的原因，让自己迅速找到父母角色中。如果错过了这本书也没有什么...

比如“首先是一个人，然后才是学生、老师、女人、男人、孩子、父母、国人、偶像、演员”的观点，在很多人那里根本行不通，他们会说“你身为某种身份享受了这么多福利，凭什么失格，凭什么连一点本分都做不好”。
且不说指责这个举动就不好。假设是很克制语气好好地说出来这个观...

[不成熟的父母 下载链接1](#)