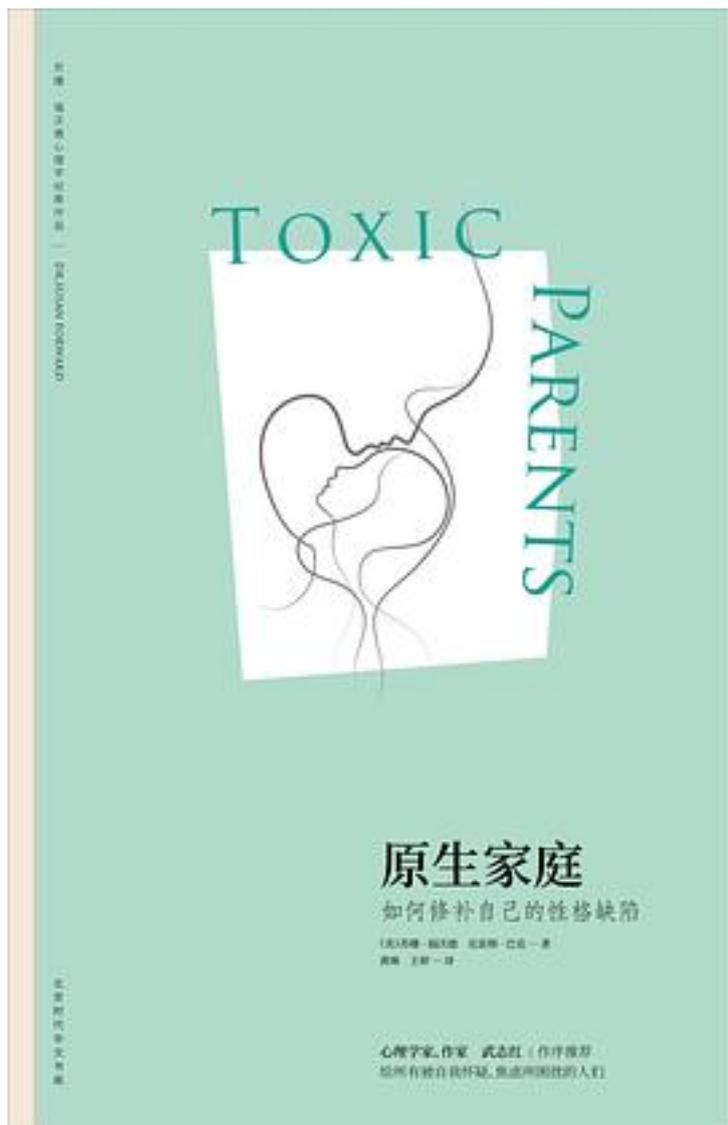


# 原生家庭



[原生家庭\\_下载链接1](#)

著者: (美) 苏珊·福沃德博士

出版者:北京时代华文书局 | 阳光博客

出版时间:2018-8

装帧:精装

isbn:9787569918816

不健康的家庭体系，就像高速公路上的连环追尾，其恶劣影响会代代相传！

这是一部振聋发聩的家庭心理疗伤经典之作。苏珊·福沃德博士通过工作中接触到的大量真实素材，分析了不健康的原生家庭是如何伤害子女，并持续影响子女成年后的生活的。

难能可贵的是，作者的主旨并不在于控诉这样的父母，而在于传授具体的对策，使那些受过或仍在承受父母伤害的人们获得勇气和力量，从与父母的负面关系模式中解脱，恢复自信和力量，得到自由和幸福。

这本书的作者苏珊·福沃德对我有特殊的影响。在北京大学学习时，一次在图书馆借到了一本书《情感敲诈》（Emotional Blackmail），这本书让我读得很过瘾，尤其是长期困扰自己的一些东西一瞬间就明白了，这种理解来得相当简单容易。那时我就想，为什么不这样写书呢？为什么非得将书写得晦涩难懂呢？

也许这是一个重要的起因，为什么我自己的书会写成我现在的风格。

——武志红

读到流泪，所有被自我怀疑，焦虑，不安全感所困扰的孩子都应该看一看。

——读者评论

终于明白我那莫名的烦躁、焦虑、愤怒真正的来源，为什么十年前没遇到这本书呢？可惜，早点遇见就能早点解脱。

——读者评论

阅读这本书的根本意义在于，我们要完成一个“阻断”。没有一个人是完美的，但当我们检视和察觉了自己的“毒素”之后，当我们逐步完成了“疗毒”过程之后，我们能做的、也必须要做的是，拿出信心和勇气“阻断毒源”。做一个更好的自己。为了我们，为了我们的孩子。

——豆瓣网友

才看到前言就激动掉泪了，就好像自己想了很久的话被人写了下来。

——豆瓣网友

作者介绍:

苏珊·福沃德

国际知名的心理治疗师、演说家和作家，她的著作有《执迷：如何正常地爱与被爱》《依恋：为什么我们爱得如此卑微》《如何识破男人的谎言》《金钱魔鬼》《情感勒索》等。本书曾荣登《纽约时报》畅销书排行榜榜首。目前，她的作品已被翻译成15种文字，在全球发行。

她经常出现在媒体访谈节目中，曾在美国广播公司主持谈话节目长达6年，并在美国加州成立了私人虐待诊疗中心。

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撰写文章，探讨人类行为问题，现居于美国洛杉矶。他曾与苏珊·福沃德合著过多部作品，如《执迷：如何正常地爱与被爱》《金钱魔鬼》《对天真的背弃》等。

目录: 推荐序 直面家庭的真相 武志红

前言 有毒的父母，中毒的孩子

第一部分 有毒的家庭行为模式

第一章 “他们当时只不过是想要帮我”——天下无不是的父母

第二章 “你不是故意的，不等于你没有伤害我”——不称职的父母

第三章 “为什么不能让我过自己的生活”——操控型父母

第四章 “这个家里没有酒鬼”——酗酒型父母

第五章 “你永远也不知道什么时候会出事”——身体虐待型父母

第六章 “你要是没生出来多好”——言语虐待型父母

第七章 “父亲对我做的事情永远都不可以告诉任何人”——性虐待型父母

第八章 为什么父母们会这样做——家庭体系

第二部分 拥抱你的内在小孩

第九章 “我认为上帝想让我好起来，而不是想让我原谅”——原谅的陷阱

第十章 “我已经是个成年人了，可为什么自己感觉不到”——观念、感受、行为调查表

第十一章 “我就是没办法丢下他们不管”——自我界定

第十二章 “你不该为……负责”——不再自我惩罚

第十三章 一劳永逸地克服直面父母时的恐惧

第十四章 有些创伤需要专业的心理治疗

第十五章 “我能保护自己的孩子”——打破旧有的家庭模式

尾声 放弃斗争

• • • • • [\(收起\)](#)

[原生家庭\\_下载链接1](#)

## 标签

心理学

原生家庭

自我成长

心理

成长

教育

思维方式

生活

## 评论

父母一辈子都在等孩子说谢谢，孩子一辈子都在等父母说对不起。

-----  
之前在《蔡康永的情商课》里找到一些和父母对峙的方法，同时在今年二月也试着去实行，结果是我现在只能选择疏远父母，而不是改变父母。我终于意识到，我心中想要的父母根本就不存在，而且我也必须接受父母不怎么爱我，父亲只爱自己而且是个“没长大的孩子”这件事情。中国很多原生家庭都是毒瘤，要改变却是非常困难，就像柴静演讲中说到的，父母和子女都变成了水泥桩子，无法动弹，难以交流。和父母对峙，和自己的命运对峙，从心理学上升到人生哲学，就是要不屈服，独立又勇敢的承担一切。

-----  
原来，我不孤独，原来天下父母，都是一般有毒的父母

-----  
意识到自己性格缺陷跟父母有关，并不是要去一味责怪父母。而是要放下自己的心理包袱，和自己内心的小孩和解。从负面影响中解脱，成为全新而独立的自己。

-----  
下午开始读 一口气读完 这是一本很有帮助的书  
很多时候一些个人性格方面的缺陷问题都是来自于原生家庭的负面影响  
作者是一位心理学家 通过多个案例事实进行阐述和分析  
并提供一些相应的治疗和解决方法 虽然每个人的经历不同  
但是个体形成的性格方面的负面结果却大同小异 阅读此书也是自我寻求帮助 解决问题  
完善自我的一个途径

-----  
这是我读的最慢也是最累的一本书，阅读中无数次回忆童年，回忆与男票相处的日常。我承认我的原生家庭有问题，是书中提到的有毒的父母是集合。我一直以为19岁离家，这么多年漂泊在外，已经将原生家庭的影响剔除，回忆与前男友

、男友的相处才发现，原来我一直有病。

《原生家庭》中介绍了三种方法：非辩护性回应、设定界限、直面父母，这些也许可以将我们从泥潭中拉出来。

-----  
这本书里举的例子振聋发聩，对很多人来说，首先要认识原生家庭对自己的影响，才能运用一些方法从原生家庭的负面影响中走出来，恢复自信，找到自由，成为一个全新的自己~

-----  
“不是原谅，而是要变好”，这是关键问题。隐藏和掩盖，会激起更大的海浪。反思和质疑，才能治愈，如若不然，毒蛇会从别的地方溜出来。状况是可改变的，重要的是行动。比如从有策略性的对峙开始。

-----  
不指望一本书能拯救什么，但有一些启示，有一些帮助。

-----  
好好对待自己的孩子吧 你无法知道年幼时的创伤会陪伴她多久  
是否贯穿到他的生活、学习、工作和人际

-----  
这四个字开始被社会广泛提及的时候我就非常痛恨这四个字，压在我头顶上好像我永远也没办法从里面走出来抑或退回去。虽然我看完也还处于无法自救的状态，那看看别人告诉我“都是他们不好，是他们的错，不是你的。”这些话，感觉也还挺好的。

-----  
作者是个心理医生 见过的案例都非常极端 书中前面几章都是按类别介绍有毒的父母 感觉都是泛泛而谈流于表面 是一个举例子多过于深度建构理论的书 随意看看即可

-----  
别担心，不是你的错，脱离，慢慢改，慢慢缓，过你自己的生活。

-----  
非辩护性回应 直面父母 获胜的唯一办法就是退出游戏

-----  
一本心理学书，居然也能非常过瘾！精神分析对了解自己很重要，你会发现你的痛苦、情绪化、婚姻破裂、性格古怪都是来自于原生家庭有毒父母的迫害。这本书教你权责分割，他们做过什么，他们需要承担错误，你不必为他们的错误内疚、背负一生的痛苦。了解到这点十分重要。至于最后的实操部分，还是建议在心理医生的帮助下完成。

-----  
我们一代一代的人都不懂得如何爱、获得爱，所以在无力之也就造成了伤害，无法改变过去，那就去面对它、摆脱它。通过书中说到的“正确认识原谅、调整观念、行动，自我界定、不再自我惩罚、重新定义爱”这些方法，去让自己再次获得勇气和力量。

-----  
不厌其烦地堆砌案例，固然会让有共同经历的人共鸣，但只是无聊的指控，对理解这种家庭关系的成因毫无帮助，算个锤子心理学。

-----  
很棒的作品

-----  
我们分析原生家庭，不是为了批判，而是为了超越。

-----  
《小偷家族》里的信代说：“家人还是能选比较好。”可惜的是，这个世界上，我们唯一无法选择的父母了，但我们并非完全无能为力。当我们意识到有毒的家庭行为模式时，试着一点点挣脱意识的牢笼，拥抱内心那个受伤的孩子，让他感受真正的爱与温暖。一切，都还为时未晚。

-----  
[原生家庭\\_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...

---

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...

---

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...

[原生家庭\\_下载链接1](#)