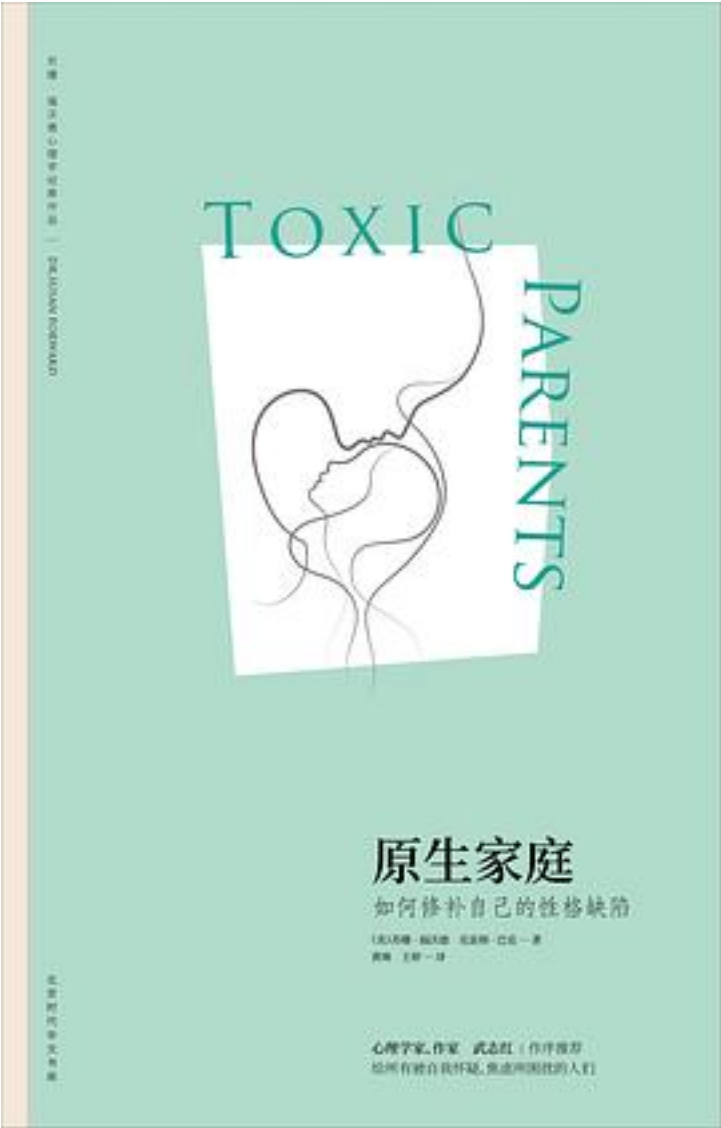


原生家庭



[原生家庭_下载链接1](#)

著者:沈家宏

出版者:中国人民大学出版社

出版时间:2018-7-1

装帧:平装

isbn:9787300258089

为什么我们憎恶父母的某些行为，却又不知不觉向他们的行为靠拢？为什么实施校园霸凌的孩子大都来自存在家暴行为的家庭？为什么童年创伤会成为我们一生挥之不去的心结？为什么有些父子、母女竟水火不容，无法好好相处？为什么在强势父母家庭长大的孩子大都性格软弱或特别叛逆？为什么我们对父母的依恋会影响长大成人后的爱情？为什么我们总是没有安全感？

本书通过对原生家庭内部的心理动力的研究和探索，帮助我们找到影响我们人生成长的因素，最大限度地避免人生的不幸，从而突破人生的一些限制，让我们的生命潜能最大化，并以此获得更多的成功、快乐与幸福。除此之外，相关研究还将对育儿、教育、心理咨询等领域的工作起到积极的作用。

作者介绍:

沈家宏

广州白云心理医院首席心理专家

广州中医药大学副教授、研究生导师

广东省心理学会理事

广东省心理卫生协会理事

广东省心理学会临床心理学分会副主任

广东省心理学会心理咨询与治疗专业委员会常委

广东省职业鉴定中心心理咨询组高级考评员

中德一期高级家庭治疗督导师连续培训班学员

中德四期家庭治疗连续培训班学员

中国心理卫生协会心理治疗与心理咨询专业委员会家庭治疗学组广州区域组长

从事精神科临床、科研和教学30年，从事心理治疗与咨询临床、科研、教学和培训17年，进行个体心理治疗6000小时、婚姻治疗1500小时、家庭治疗1500小时、团体治疗300小时、团体案例督导500小时、个体案例督导600小时。

目录: 01各家学说：家庭如何影响人的一生
童年经历影响一生的成长： 精神分析理论 // 3
3岁看大，7岁看老： 沟通分析理论 // 9
母婴关系对成年后的影响： 依恋理论 // 17
有其子必有其父： 代际传递理论 // 19
从成年回溯到童年： 认知行为疗法 // 24
家庭系统的良知： 家庭系统排列理论 // 26
02我们赖以生存的家庭
家庭的传承与延续 // 34
家庭结构与关系 // 35
家庭与繁衍 // 37

家庭的核心关系：夫妻、父母与同胞 // 38
家庭的生命周期：从诞生、发展到解体 // 42
家庭系统的核心：原生家庭与再生家庭 // 47
家庭：社会与文化的缩影 // 49
家庭系统的心理特征 // 52
家庭系统动力对我们的影响 // 54
03原生家庭对个人成长的影响
繁衍的动力与对父母的接纳 // 59
我们无法改变的事实：出生与身份 // 61
堕胎：一个经常被忽略的创伤 // 62
重男轻女：对父母与孩子的影响 // 63
剖腹产与焦虑 // 65
哺乳与信任、安全及自我价值感 // 66
被遗弃和寄养与自我拒绝和自我伤害 // 67
儿童失忆现象：忘却的童年与3岁看大 // 68
标签的动力影响：人生脚本与7岁看老 // 72
04排行与动力：同胞序位对人一生的影响
排行老大、居中与老幺对性格影响 // 77
独生子女、兄弟俩、姐妹俩、兄妹俩与姐弟俩的排行影响 // 86
同胞的缺失与补位的心理影响力 // 106
同胞关系：陪伴我们Z长的关系 // 107
05在丧失中成长
人生里的D一次：印痕与我们回应世界的模式 // 113
断乳：分离与亲密关系 // 114
拒绝幼儿园：孩子的分离焦虑 // 114
心理断乳：分床与分房 // 115
寄养或收养：与父母断裂的动力影响 // 115
转学与搬家：对孩子人际关系投入的影响 // 119
青春期与逆反心理 // 120
孩子人生的重大变故：父母离异或再婚 // 122
失亲之痛：追随与陪伴 // 123
改名：告别与重建 // 129
06我们为什么要结婚
与原生家庭告别：成为一个社会人 // 133
繁衍：婚姻的D一要务 // 137
男人与女人：夫妻关系中的角色定位 // 141
忠诚冲突：婚姻无法回避的主题 // 143
原生家庭：婚姻里的情感包袱 // 145
传统文化：婚姻的背景旋律 // 147
07在离异单亲家庭中长大的孩子
正常化单亲家庭 // 153
处理好缺失的父母角色 // 155
让单亲家庭回归正常轨道 // 156
与前任和解是对孩子Z大的呵护 // 157
不要中断单亲家庭与其他社会网络的联系 // 158
单亲母亲不能因对孩子内疚而纵容孩子 // 159
活出自我，给孩子树立一个好的榜样 // 161
08再婚家庭的相处之道
复杂的再婚家庭系统 // 167
如何处理与前任的关系 // 168
再婚夫妻的相处之道 // 169
如何扮演好继父母的角色 // 172
如何与对方的孩子相处 // 175
再婚关系的平衡与处理 // 177

卸下上一段婚姻的感情包袱 // 179
再婚家庭的经营之道 // 182
09原生家庭与亲子关系
父母原生家庭的影响 // 189
父母对孩子和孩子对父母的竞争 // 192
角色错位对孩子成长的影响 // 194
爱孩子Z好的方式：让孩子成为他自己 // 196
家庭成员间的忠诚 // 199
10父母的养育方式对孩子未来的影响
专制型父母：孩子失去做自己的权利 // 203
溺爱型父母：孩子丧失爱他人的能力 // 205
忽略型父母：孩子无法找到归属感 // 208
权微型父母：孩子Z具幸福感 // 209
11依恋关系对人际交往的影响
早期依恋关系的形成 // 217
依恋关系的不同类型 // 220
恋母或恋父情结 // 224
12家庭秘密与隐秘
家庭秘密与隐私 // 233
隐瞒家庭秘密的后果 // 234
公开家庭秘密的结果 // 238
13人生问题：从原生家庭溯源
自我伤害与自我拒绝 // 245
生理疾病：满足心理的需要 // 246
拒绝传承和与父母的联结 // 247
性心理问题背后的家庭因素 // 247
原生家庭对异常人格形成的影响 // 250
焦虑 // 255
成瘾背后的家庭动力 // 265
父母婚姻对孩子婚姻观的影响 // 269
孩子的行为表现是其适应父母或家庭环境的结果 // 271
14中国传统文化对家庭的影响
中国式家庭文化的三大支柱 // 279
根深蒂固的家庭观念 // 281
人生伦理的起点：孝文化 // 282
养儿防老的悖论 // 283
重男轻女的影响 // 286
等级观念下的家庭关系 // 289
• • • • • (收起)

[原生家庭 下载链接1](#)

标签

原生家庭

心理学

家庭心理与治疗

家庭

沈家宏

教育

育儿

学前教育

评论

陈旧的他人观点拼凑，使用别人的研究结果也不加引用；思维不严密，观念陈腐

天下文章一大抄。这抄来抄去都不用写参考文献的？原来家庭周期理论都来自人类学观点，心理学家们在其之上添砖加瓦而已。依恋和家庭动力影响部分值得一看，其他理论部分看别的书都可以。

杂且浅

毫无用处外加废话连篇

比较系统

很多都是其他书籍内容的引用，大部分观点还是以前精神分析学的那一套，部分观点不

认同

过于冗长 有扩宽知识面的地方 但也有传统的 带有偏见的地方 文中大男子主义
重男轻女主义 字里行间

能够理解作者作为临床医生的立场，但是写的太浅且没有什么案例，作为普及读物不够
全面和中肯，作为工具书又不具有任何引导性和实用性，没有临床经验的表述和深入全
面的分析，失望。

再次证明了国内书名和封面的重要性。

没看这本书，就看一下简介和目录，一看就是多本家庭育儿、心理学通俗读物的复制粘
贴版。估计加了一些案例吧，没有任何可以创新的东西，也没有作者自己的观点。现在
出书都是这么唯利是图吗？中国人大出版社的招牌都被砸了。

一本告诉你什么是“原生家庭”，“原生家庭”有哪些类型的集子，大而全，但并不深
，有现象，但未做到透过现象看本质，看看就好。

通俗易懂地介绍了家庭动力学下原生家庭对个人成长的影响，在实务上有一定参考价值
。

最后推荐的书目还可以，还有探讨关于中国宗族部分也点了一点。比起有些书的内容，
这本还是可以的。

成长依恋模式部分有点看头 家庭部分看不看收获不大
许多基于原始重男轻女思想的侧写 原生家庭：从出生到成年的家庭
6岁前即学龄前父母培养好孩子遵守规则的能力 依恋理论：英John Bowlby美Mary
Ainsworth3岁前初步建立与父母尤其是母亲建立的依恋模式，影响一生的人际关系
6岁左右父母给孩子贴的标签（你是听话/胆小的孩子）潜意识中被影响

导师写的书，课程学的内容。

这个原生家庭再生家庭，不是离没离婚的家庭。三岁看大，七岁看老。我们每个人都有自己的人生脚本，这个脚本在我们每个人的6岁之前就已经写好了，而且很难更改。我们在6岁之后，通常就按照这个写好的脚本来演绎自己的人生故事。从我们每个人的出生可以看到，生命在成长和发展的道路上，分离和创伤是必不可少的，甚至是必要的。生命有两大本能：一是自我保存，二是繁衍后代。

2019450
就是教材嘛，评论好严格，嫌观点旧，咋，还指望75块钱就能脱胎换骨重新做人了？但几乎同时一本英译的同名著作，评价就特别高了。。。hmm

全书倾向把人生上升到命运的基调，再武断的用改变、接受、放弃的三分法而打发人生。与其如此，不如学会因应世界。
人生要面对的问题是无尽的，得在恰当的时间采用审慎心态去面对问题，从而持续成长避免停滞。

理论非常充足的一本书，给咨询师一个很好的参考，唯一的不足可能就是缺乏例子。

果然是学术派的专家，写得系统，全面，每章都有金句，标记了很多。可以说是中国家庭的百科全书啊。

[原生家庭 下载链接1](#)

书评

用10小时粗略地读完了这本书。这本书主要讲了原生家庭对于人的一生影响。书中谈到了“家庭”的结构、存在的关系（夫妻关系、父母关系、同胞关系等）、核心（原生家庭和再生家庭）；原生家庭对个人的影响；同胞的排行对于性格等的影响；人结婚的

原因；各种原因下的单亲家庭、...

以前，我常问自己：“为什么在社交过程中我总是束手束脚？为什么我总爱争强好胜？为什么我总是不敢向人吐露自己的真实想法？为什么我明明讨厌从众的人，但有时候也会选择从众？为什么……”
曾经，我以为的答案是自己不够好，或者是某些方面的努力还不够，所以在群体生活中才会...

这本书是机构主任推荐的，本以为也就那样，没想到看着看着就看了一半多了。先来写一下书评~因为本人也是刚结婚不久，所以就从这本书展开来谈一下婆媳关系吧~
我自己总结的婆媳关系不好主要集中在三个方面的原因：
第一个是角色的错位。中华民族有着孝顺父母的传统美德，认为父...

先说观点：值得一看，但别指望除了词语的认识与了解外，有太多实际收获。可以说，优点和缺点都很明显。自己一名单亲离异长大的90后，成长的过程中经历了许多，有一些也确实与书中所描述的契合，但不得不说的是此书带给我的触动却没有想象中的那么多，更多时候感觉像是在旁观，...

前两天看完《家谱图》我感慨：恋爱容易，结婚不易，且行且珍惜。看完这本书我要收回这句话。
“恋爱容易，结婚不易，且行且珍惜。”这句话是马伊琍在文章出轨后的态度。
最近微信有一个游戏，预测2019年会发生了几件事，我也好奇去玩了一下，显示的界面是：1、邂逅那个TA 2、...

[原生家庭 下载链接1](#)