

突围原生家庭



[突围原生家庭 下载链接1](#)

著者:斯蒂芬妮 ▪ 斯蒂尔

出版者:北京联合出版公司

出版时间:2019-8

装帧:平装

isbn:9787559632463

没有完美的原生家庭，我们都曾受过伤。

或许是爸爸妈妈期望太高，管教太严，总绷着脸，在提心吊胆中，我们无从反抗，只能压抑自己，讨好他们。或许是父母太忙，没有时间照顾，在孤独和无助中，我们变得性格孤僻。或许是父母不和，常大吵大闹，对孩子也怒目相向，为了保护自己，我们开始反抗，逐渐变得脾气暴躁。

无论是性格中的讨好、孤僻，还是暴躁，都是一种应激的保护策略，就像一层僵硬的外壳，让自我扭曲，变形，失去原来的模样。即使现在已经长大成人，我们的内核依然被

这层外壳卡住，动弹不得，憋屈得透不过气来。尽管伤心过、抱怨过，憎恨过，也努力挣扎过，但我们却无能为力，不知道如何突围，找回真实的自我。

于是很多人悲观地相信：原生家庭的伤害是“原痛”，就像“原罪”一样，基本无解，即便通过漫长艰难的心理治疗也收效甚微，只能终身背负。

但德国著名心理医生斯蒂芬妮·斯蒂尔通过多年心理治疗经验，开发出一套自行疗愈童年心理创伤的方法，成功帮助无数人摆脱心理阴影，改变扭曲性格，做回真实的自我。

而她的这本书也因此成为德国超级畅销书。

作者介绍：

斯蒂芬妮·斯蒂尔

德国著名心理治疗师，畅销书作家。她的《突围原生家庭》是一本治愈童年心理创伤的杰作，为那些还在原生家庭中苦苦挣扎的人们，找到了一条心理突围的路。

而她总结的这套方法和练习，被誉为“几乎可以解决所有心理问题的钥匙”。

目录: 序言

没有完美的原生家庭，但我们都能找到治愈的路_001

第一章

原生家庭与内心的小孩_001

内心的小孩，性格的印记_002

阳光小孩，阴影小孩_004

阳光或阴影，取决于原生家庭_007

内省，是摆脱模糊心理的捷径_011

第二章

好的原生家庭有什么标准_013

好的原生家庭，应该满足四种心理需求_014

第一种基本心理需求：关系需求_018

第二种基本心理需求：独立和掌控需求_019

题外话：独立性与依赖性冲突_021

第三种基本心理需求：快乐需求_023

第四种基本心理需求：自我价值和渴望被认可的需求_025

第三章

你现在的情绪失控，都是原生家庭的痛_027

乖孩子，很可能是因为在原生家庭中受了伤_028

最深的孤独，是父母不懂你_030

哪种孩子最容易在原生家庭中受伤_031

阴影小孩和他的信念_034

阴影不仅来自伤害，也来自溺爱_037

批评父母，是为了认识自己_038

题外话：基因决定我们更容易忘记愉快、记住伤害_040

第四章

凝固的信念，情绪的深井_043

总陷入同一种感受，是因为有凝固的信念_045

童年的经历，比所有的理智思考都真实_047

阴影小孩的信念，情绪风暴的起点_049

阴影小孩、成人和自我价值感_051

第五章

进入原生家庭，认识阴影小孩_053

练习：发现你的信念_054

练习：感受你的阴影小孩_061

找到你的核心信念_062

如何摆脱负面情绪_064

练习：情绪桥_065

题外话：情绪是判断事情的重要指标_067

不来情绪的人，应该怎么办_069

你感知到的世界，都是内心的投射_071

第六章

为了抵御原生家庭的伤害，我们滋生出自卫的外壳_075

保护策略1：逃避现实_080

保护策略2：投射与扭曲_081

保护策略3：追求完美、美丽妄想症、追求认同感_084

保护策略4：追求和谐，讨好别人_086

保护策略5：乐善好施_089

保护策略6：追求权力_091

保护策略7：追求控制欲_094

保护策略8：攻击_096

保护策略9：把决策权交给别人，不承担责任_098

保护策略10：逃避、退缩和回避_101

题外话：阴影小孩害怕亲近和占有_103

特殊的保护策略11：利用上瘾来逃避生活_105

保护策略12：自恋_108

保护策略13：伪装、表演和欺骗_112

练习：请找到自己的保护策略_115

原生家庭中的阴影小孩会一直伴随你_116

第七章

治愈阴影小孩的九个练习_119

练习1：寻找你内心的助手_121

练习2：强化你的成人自我_122

练习3：接纳阴影小孩_124

练习4：成人自我安慰阴影小孩_125

练习5：覆盖从前的记忆_129

练习6：为阴影小孩找一个新家_131

练习7：给你的阴影小孩写一封信_132

练习8：板凳对话_134

练习9：从三个立场看问题_137

第八章

开发你内心的阳光小孩_141

练习：发现你的积极信念_145

练习：找到你的优点和资源_149

价值观是如何帮助我们的_151

练习：确定你的价值_154

快乐是可以训练出来的_156

练习：固定你的阳光小孩_158

日常生活中的阳光小孩_160

第九章

去掉保护的外壳，露出真实的自我_163

有了保护的外壳，我们不再真实_164

做回自己，折磨你的人也会变成“灰天使”_166

跳出自己，观察自己_169

事实和解读的区别_172

练习：核对现实_174

退后一步，才能观察自己	175
诚实面对自己	178
练习：肯定地接受现实	181
总防御别人，便无法展现真实的自己	183
不赞美别人，是一种脆弱的自我保护策略	186
真实的你不完美，完美的你不真实	187
追求完美，便很难去享受生活	190
做一个真实的孩子，而不是听话的孩子	192
学会处理冲突，建立自己的人际关系	196
练习：训练解决冲突的能力	197
有些对话，你必须尽快终止	202
练习自己的同情能力	205
倾听别人，可以拓展自己	208
第十章	
允许你，成为你自己	213
讨好型性格的自我重建之路	215
你可以让别人失望	217
题外话：阴影小孩和疲惫感	219
练习：消化情绪	222
带着好心情说“不！”	224
信任生活，而不是控制生活	226
如何管理自卑的情绪	230
攻击型性格如何化解心中的愤怒	232
母牛冥想	235
练习：回答策略	237
题外话：对抗上瘾的价值策略	239
著名的懒惰定律	242
练习：治疗拖延症的七大步骤	245
孤独型性格如何突围	247
用兴趣和爱好，提升自我价值感	249
练习：找到自己的价值策略	251
练习：阳光小孩和阴影小孩融合	252
允许你，成为你自己	255
· · · · · (收起)	

[突围原生家庭](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

原生家庭

心理疗愈

自我成长

家庭

好书，值得一读

正能量

我想读这本书

评论

每个人心里住着两个小孩，一个阳光小孩，一个阴影小孩。那些潜意识里的情绪往往决定了方向，现在我终于回到潜意识的深处，学会去面对、安抚那个阴影小孩。

//认识自己。认识自己内心的阴影小孩、阳光小孩、还有成人自我。//找到自己。拥抱阴影小孩，理解她的信念和保护策略，清除认知粘连、摆脱糨糊心理。//成为自己。用阳光小孩的信念和价值策略进行自我重建，用成人自我的理性认知和冷静分析重新构建崭新的世界。//保持觉察，不断练习。//

竖三根手指发誓，哪怕在一年以前我也不会拿起这本书，就算看了也不会给满分，因为我就打从心里认为原生家庭对一个人的影响极小，一个人最重要的还是信念感。oh，当我看完之后，真香！真有道理通俗易懂，也有练习的方法。就是想提一个小小的问题：书里面说要学会有距离地观察自己，用成年理性的自我去观察阴影小孩，但怎样能确保成年的自我就是理性的呢？emmm...

通俗易懂，治愈方法很实用

只有第二章值得读

前两天读完的，可能是期望值太高了，反而有些失望。理念是好的：每个人的阴影小孩、阳光小孩和成人视角，也认同很多性格缺陷实际上是原生家庭在幼年时期的影响所导致的。但是论述的逻辑性有点弱，不知道是不是电子书排版的问题，感觉章节结构不是很清晰。

well.....

以前觉得自己性格的形成很大原因是由于家庭氛围造成的，本来读这本书也是带着答疑解惑的心态去读的，读完最大感受就是自己已经是个成年人了，小时候自己可能没有什么行为能力去决定一些事情，但是长大了的自己是可以决定自己的人生的。世界在每个人心中的印象都是主观的，自己把世界想的美好，报以好的期待他就是美的，与人交往也是如此。

“能够成功的区分事实和对事实的解读”

干货+案例，好理解！

不错 翻译的很好

斯蒂芬妮·斯蒂尔的新书，刚读完原生家庭。感觉很一般，更推荐心理医生的《原生家庭》，而不是心理治疗师和畅销书作家的书。不要自以为自己没有原生家庭问题，我看完这本书之后才发现，每个人都有原生家庭问题，因为从常规的交流中就能感受到，对方以及对方背后的家庭。

允许你，成为你自己

原生家庭是每个人都绕不过去的一个话题，本书书名给人以冲击力，看了第一章就有种心灵被触动的感觉，十分喜欢！

不那么系统的介绍，更像一本随手的读物，有所启发吧。

可以产生许多自我思考，更多的了解自己

一本心理学书籍，教人如何调教自己的阳光小孩和阴影小孩，很多方法，但要真正实施还有点困难。

更喜欢苏珊福沃德

？完全没用OK？

[突围原生家庭 下载链接1](#)

书评

伤痛中重建自我，培养你的阳光小孩
没有完美的家庭，父母或宽松，溺爱，或严格，管制。某种程度上都对我们有一定程度上的伤害，就像是已经成为一个梗的别人家的孩子，当从我们的父母嘴里说出，心里也会有瞬间的失落，难过。父母管的严格的，孩子必然畏惧，压抑自我，父母忙碌无...

以爱的名义

爱的名义里包裹着红果果的伤害。多少伤害藏在爱的名义里不被人知晓。好不犹豫的吞了下去，是真爱还是伤害，只有当事人自己知晓。所谓的“爱”，不是所有的“爱”都是真爱；爱，上下两个文字组成一个舛，中间是无和心，会意字：用行动表达由心发出的能量。爱（Love）...

原生家庭对一个人的影响至深，记得自己在青少年叛逆期时，总想着以后离家远远的，如今在外工作，过了那段时期，却是越来越想念家的存在。读《突围原生家庭》这本书其实也是因为人际沟通心理学TA理论中有一个“人生脚本”的概念，TA理论创始人艾瑞克·伯恩为此定义说：“人生脚...

伤痛中重建自我，培养你的阳光小孩

没有完美的家庭，父母或宽松，溺爱，或严格，管制。某种程度上都对我们有一定程度上的伤害，就像是已经成为一个梗的别人家的孩子，当从我们的父母嘴里说出，心里也会有瞬间的失落，难过。父母管的严格的，孩子必然畏惧，压抑自我，父母忙碌无...

由北京联合出版公司出版的《突围原生家庭——如何在过去的伤痛中重建自我》是德国的斯蒂芬妮·斯蒂尔的作品，在这本书中，她介绍了自己开发出的一套自行疗愈童年心理创伤的方法，这个方法也曾帮助了无数人摆脱心理的阴影，改变被扭曲的性格，做回真实的自我。好的原生家庭，...

原生家庭，似乎困扰着一代又一代的人。有人为此浑浑噩噩失去自我，也有人披荆斩棘，最终成就了自己的人生。

斯蒂芬妮·斯蒂尔的《突围原生家庭》，便是帮助我们成为这样的人。

无论承认与否，在这个世界上的人们都不得不相信，原生家庭对一个人的影响是巨大的，有好也有坏。…

最近阅读了一本非常有趣的心理学作品，这本书的名字叫做《突围原生家庭》，看到这样的书名，内心不禁的回忆起来了曾经的点点滴滴，那些让我们难以忘怀的过去。相信每个人都会对于自己的生活状态有所感悟，我们现在的生活状态和曾经的原生家庭有着密不可分的联系，我们很多的想…

[突围原生家庭 下载链接1](#)