

# 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，是摆脱糅糊心理的捷径 \_ 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

你当前的情绪失控，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，我们滋生出自我保护的外壳 \_ 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、摆脱糗糊心理。//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，但怎样才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，上下两个爻字组成一个舛，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](#)