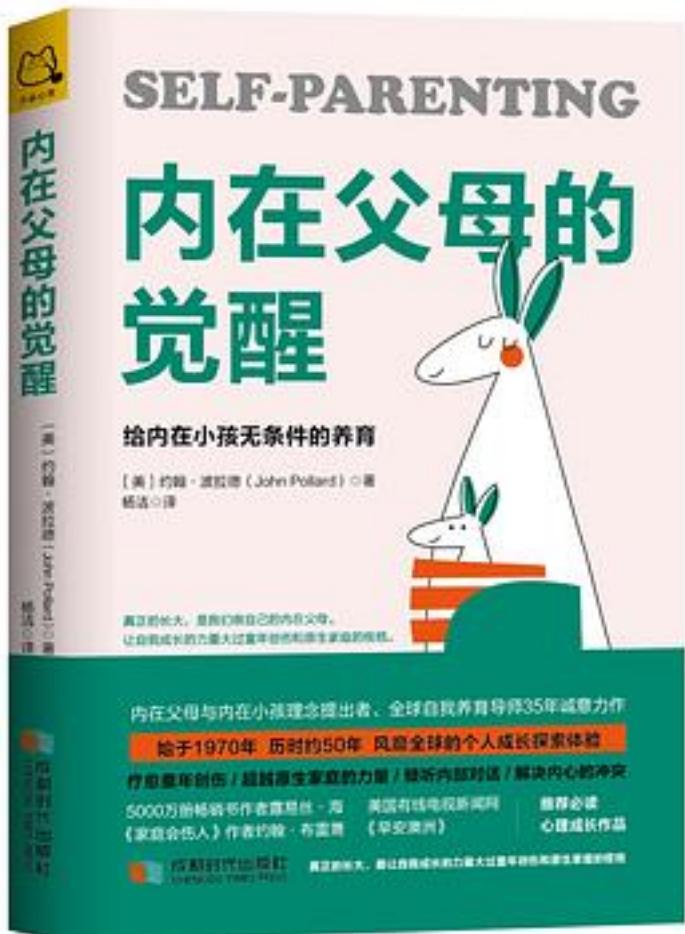


# 内在父母的觉醒



[内在父母的觉醒 下载链接1](#)

著者:(美)约翰·波拉德

出版者:成都时代出版社

出版时间:2019-9

装帧:平装

isbn:9787546424422

每个人可能都听过这样的话——“善待自己”“原谅自己”“对自己好点”“这不是你的错”。你是否也曾经像我一样疑惑：要怎样才能做到这些？

究竟是谁或者自己的哪一部分应该被原谅、被温柔以待？

其实，我们都有两个独立的内在自我：内在小孩和内在父母。这两个内在自我都有自己的个性，也有自己的希望、梦想和恐惧。在生活中，我们往往为了满足一个自我的需要，而牺牲另一个自我。因此我们常常发现自己无法找到内心的平衡与平静。

《内在父母的觉醒》一书则提出：内在父母应当承担起改进与内在小孩内部对话模式的首要责任。当内在父母开始聆听并了解内在小孩的渴求和需要，对内在小孩倾注爱，并以滋养和支持的方式养育内在小孩时，内在小孩也能体验到更好的养育带来的益处。这两个自我将会继续相互激励、改善关系，我们的内在幸福感会提升，内部关系也会得到平衡。

身为有自我意识的成年人，我们应该主动去改变、修复童年经历和原生家庭所带给我们的伤，约翰·波拉德毕生致力于个体内部关系模式改善的研究和实践，帮助上百万修复了童年创伤和不良关系模式。本书囊括了约翰·波拉德35年的心理研究，带你走上内在父母觉醒之路。

作者介绍：

【美】 约翰·波拉德（John Pollard）

美国实战派心理学家，临床心理咨询师，全球自我成长督导，“内在父母与内在小孩”理论创始人，“自我养育计划”提出者和践行者；被业界称为“内在小孩”之父。

自1970年开始，约翰·波拉德开始探索自我成长，并创办“自我养育计划”，找到与内在小孩对话、解决内心冲突的有效心理方法和练习。他认为：一个人，只有做自己的内在父母，让自我的力量大过童年时父母对自己的影响，才可以真正实现蜕变和成长。

约翰·波拉德在过去的35年间，全身心致力于内在小孩与内在父母理念的普及和应用。正因其提出了这两个概念，我们内心的冲突才得以形象化。近20年来，世界各地的咨询师、治疗师纷纷加入到波拉德的“自我养育计划”中，成功帮助自己与来访者找到更好的自己，速效精准地解决了自己的情绪困境。

波拉德带着他的《内在父母的觉醒》登上美国有线电视新闻网（CNN）等多家媒体，理念被翻译为多种语言，在新加坡、美国、澳大利亚等15个国家广泛波及，自我养育计划实践者已达百万人。全球杰出心灵导师露易丝·海对其理念深表认同，心理专家约翰·布雷萧更推荐此书为个体必读心理成长著作。

## 目录: 第一部分 内部对话

内部对话是通向真实想法和感受的钥匙，它会用最直接的方式准确地告诉你，自己的想法和感受是什么。内部对话还能揭示阻碍你获得人生幸福的隐形障碍。你在生活中遇到的每个情绪/心理问题，最初都来源于内部对话中的冲突。

1. 你是否听见过自己的内部对话 / 003
2. 内在父母：从外在父母那里获得的个性化养育 / 021
3. 内在小孩：有鲜明个性、寻求即时满足的自我 / 037
4. 自我养育：聆听内在父母与内在小孩的对话 / 055

## 第二部分 内部冲突

内在父母与内在小孩的需要不一致会导致内在冲突，如果两个自我之间的相互冲突足够强烈，内部冲突就会成为你生活中的主要问题。任何长期、持久或消极的内部对话都是这种冲突的结果。身体、情绪、精神或社交方面的障碍往往与内部冲突同时发生。

5. 内部冲突：内在父母与内在小孩之间需要的制衡 / 083
6. 内部冲突的结果：双输、赢/输、输/赢、双赢 / 093

7. 内部冲突的解决：进行积极的自我养育 / 107
8. 积极、关爱和滋养的自我养育可以提升幸福感 / 117

### 第三部分 自我养育练习

内在父母应当承担改进内部对话的主要责任。当内在父母开始聆听并了解内在小孩的渴求和需要，并以滋养和支持的方式养育内在小孩时，内在小孩也能体验到更好的养育带来的益处。这两个自我将会继续相互激励，改善关系，自我养育的动力和兴奋感也就会迅速产生。

9. 基础练习：内在父母与内在小孩建立信任关系 / 129
10. 进阶练习：内在父母激发内在小孩唤起更深层次的情绪或记忆 / 171
11. 中阶实践：穿越无意识生活的河流，抵达有意识自我养育的彼岸 / 191
12. 终极目标：运用自我养育解决人生各种问题 / 223

进一步学习的资源 / 250

专业推荐资源 / 254

结论 / 256

· · · · · (收起)

[内在父母的觉醒 下载链接1](#)

## 标签

心理疗愈

心理学

教育

育儿

心理

健康

焦虑症

美国

## 评论

这是一本方法论，理论很少，大篇幅的操作步骤

我很喜欢「自我养育」这个概念，不过书内容有点啰嗦，建议砍掉一半儿

说的很有道理，也有所启发，但是我实在怀疑那个对话的训练，这玩意真的有效果吗？

感谢这本书教会我学会养育自己的内在小孩。

现实生活中的父母已经跟你的原生家庭问题没关系了，请停止在他们身上找问题。开始关注“内在父母”和“内在小孩”吧，这是你当下唯一能把握的

#豆瓣8.9分#CBT认知行为疗法里教我们在感到焦虑抑郁的时候可以进行自我对话，这本书是如何进行自我对话的实际操作指南。作为成年人，每个人都有足够的能力唤醒内在父母去安抚疗愈内在受伤的小孩。不管内在小孩行为为何，背后总藏着对安全感、被接纳理解、被看见、被爱、被尊重、被认可、生理上的亲近与拥抱中的一种需求。引导词里内在父母因为可能无法自控地对内在小孩批评评价而提前道歉的设置让人感动到流泪，之前看佛洛依德觉得有些宿命论太过黑暗，但其实原生家庭的创伤也好、人生经历的不如意也罢，每个人都是可以慢慢的不急不躁的疗愈自己的呀这样想想，好像世界又美好了一些～

CBT實踐手冊，基本理論是基於佛洛伊德本我自我超我之間內在調和，降維科普成更具操作性的內在父母与內在小孩的對話，提出了詳細的行動指南。但真的對於必須手寫記錄這件事存疑，打字怎麼就不行了嘛~

微信读书

以前只知道内在小孩，第一次知道了内在父母，更清晰的理解了如何去养育内在小孩，并且以内在父母养育内在小孩的角度出发会顺畅一些。

词藻堆砌，不够真诚生动

---

## 实践出真知

我们很多习惯和应对模式都来自于家庭或者童年长期相处的经历。应该多少存在着与父母，与权威的对抗，然后失败，然后被压迫。

这些经历会延续下去，或许贯穿一生。就算我们长大了，潜意识里也会无意识的与自己对抗，这就是「内在父母」。

为了更好的发展，应该说，为了身心协调，我们可以重建「内在父母」和「内在小孩」的关系。

每天花上三十分钟，一个人待着，静静的和内在小孩聊天，开始的时候，可以从了解它开始，喜欢的颜色，喜欢的天气，喜欢的人，随着信任逐步加深，再到讨论一些深层次的问题。当内心存在冲突，例如该加班还是该玩耍的时候，不要着急，让我们一起寻求双赢的解决办法。

这就是重建关系的意义，小时候我们被如何对待，如果不喜欢，那就用自己的力量来纠正，而不是让它无形的侵蚀，影响我们。

---

一本科普类的读物，虽然不深、但至少写的很生动，也让我们对自己的内在有了更多探索的欲求。作者同时用了我们身上成人的自我功能好的那部分和孩童的脆弱的、任性的部分去进行自我对话，还强调和发挥成人的功能~如果能坚持练习的话，会是件有所收获的事情吧。

---

唤醒内在父母，给内在小孩无条件的爱，很棒！

---

后半部分有可以实操的方法论，心理学专业的朋友推荐的，说是值得买来试试。

---

荣格说：“内在小孩是一切光之上的光，是治愈的引领者。”只有内在小孩被看见、被疗愈，我们的内心才会真正的与自己和解

---

每个人都有属于自己的内在小孩，他就藏在我们心里，等待内在父母去发现

内在父母有自己的意见、建议和理性论证；内在小孩则有自己的情绪感受、感性反应和主观回应。

解决内部冲突的关键是进行积极的自我养育，找到平衡点，以满足两个内在自我的需要。这本书让明白，内在父母必须承担起解决内部冲突的责任。

探讨原生家庭，并不是为了指责父母的过错，或者走向父母的相反面，而是更多的唤醒内在父母，去找到我们的内在小孩，去拥抱他，接纳他。

无论年纪多大，内在都有个受伤哭泣的小孩需要被内在父母爱、被接纳

[内在父母的觉醒 下载链接1](#)

## 书评

很小的时候，我就清晰地记得，脑海里时常会有不同的声音，这两个声音相互对话却观点相左，各执一词却互不相让，最后虽有一方胜利，另一方却心不甘情不愿……  
在我小时候的作文里，这个过程被称为“激烈的思想斗争”。  
其实，只要你留意，不难发现，有两种不同的声音经常在内心...

我们在看影视剧时，常会遇到这样的镜头：当主人公对于自己所面临的人生抉择犹豫不决时，他或她的肩头便会出现一个代表天使的“我”和一个代表恶魔的“我”，两个“我”会就这件事发表一番与对方相矛盾的论断，供那个现实中的“我”做出选择，而这也正是内部对话的一种形象化...

唯物辩证法的主旨是矛盾的对立统一，简单说来，是指内部诸要素之间既对立又统一的关系。个人觉得，这很好的诠释了《内在父母的觉醒》这本书。

一个非常新奇并且非常独特的视角，以人的内心世界为立足点，来向我们介绍人类的心里成长和波动。人从一出生开始，就拥有了独立的感知...

当我第一眼看到这本书的书名的时候，我就被深深的吸引了。几年前我因为一些原因开始研究心理学，以及一些心理疗愈方面的知识，去探寻我内心带来的一些疑问，虽然这些知识解决了我很大一部分的疑惑，但是终究有些内心深处还是会有些声音，无法满足，无法做自己，常常还是会不快...

相信很多人都会有这样的经历。中午休息，自己准备出去吃饭的时候，往往为了吃什么东西而伤透脑筋。想吃个披萨吧，觉得一个人吃披萨太大了吃不完。想吃个麦当劳肯德基吧，又觉得垃圾食品对身体不好。吃个快餐，又觉得外面的食品安全没有保证。早上起来自己带饭吧，又觉得每...

日常生活中，我们经常会听到这样的评价：他那个人就是太幼稚了。他那个人就跟个小孩儿一样。他一点也不成熟。这个“他”，都是大人，书面语是成年人，18岁以上。我们不评价这样的评价，但是是不是也会疑惑，这样的评价为什么那么普遍？武志红老师的一本《巨婴国》，让“巨婴...

提到约翰波拉德，可能很多人觉得陌生。如果提起养育计划，可能有人会知道。若是提到《内在父母的觉醒》这本书，恐怕很多人都会知道。因为这本书，风靡全球三十五年，终于今年来到了中国。来自美国的约翰波拉德，是一位临床心理咨询师，也是一位实战派心理学家。只有当我们完...

初识《内在父母的觉醒》会以为本书是一部育儿书籍，看了内容简介之后，就会发现自己先入为主的观念是错误的，本书并不是一部育儿书籍，而是一部教你认识自己内在的心理健康指导书。

我们每个人都听过这样的话，善待自己原谅自己对自己好点，其实我们每个个体都有两个独立的，自...

这本书很出乎我的意料，对于以往的经验而言，自己曾经以为这本书是类似正面管教的书籍，在大量的理论和实际的阐释中，推开心理的迷雾，让我们更好地看清自己，这是我在打开书之前想到的，但是显然开始看书后我发现，事情还真没有这么简单，因为作者让我想到更多的是另一个自己...

在前一段时间的热播剧《都挺好》当中，我们可以看到原生家庭和童年遭遇对于一个人的伤害。在苏明玉的身上，我们可以看出来，他小的时候确实遭受到了家庭带给他的不公正不公平的待遇。在姚晨饰演的苏明玉身上，我们可以看出来，她通过自己的努力治愈了整个童年给她带来的伤害。...

上周末，表妹又和男友分手了，这是她与男友相恋三年以来第五次闹分手。  
每次都是大吵一架、各自冷战、互删分手，然后陷入内疚后悔之中：  
他会不会觉得我太作了？ 我是不是不应该老是对她发脾气？  
他如果还爱我，为什么三天了还没重新加我微信？ 你是否遇到过这样的情况：总是控...

《内在父母的觉醒：给内在小孩无条件的养育》是由美国作家、实战派心理学家、临床心理咨询师、全球自我成长督导、“内在父母与内在小孩”理论创始人、“自我养育计划”提出者和践行者、被业界称为“内在小孩”之父的约翰·波拉德所著，杨洁翻译的一本关于如何解决内心矛盾的致...

看这本书的前几个章节时，我觉得这是一本心理研究有关的工具书，直到读着读着，才觉得这是一本亲子关系的书，只有自己内在父母安定了，才能养育出一个健康快乐的外在孩子。  
而说到内在父母，感觉是一个很深奥的问题，通过阅读此书，了解到，其实这是一本关于亲子关系的书。亲子...

湖南台今年有一档两性情感观察类综艺节目叫做《我家小两口》。节目里面有一对夫妻是小戚和若风。小戚总是在丈夫若风出门前问他：“你还爱我吗？” “你还会回来吗？”

”小戚坦言自己确实没有安全感，这是因为她在童年时期受到了创伤。学会爱自己，这句话说起来很简单，但实际上做...

不知道你是否发现这样一个现象：你越是不想像父母对自己那样对待孩子，可往往越是无法控制自己复刻父母教育的方法、态度。为什么会这样呢？《内在父母的觉醒》这本书的作者约翰·波拉德表示，这是因为外在父母一直在影响着你，而你的内在小孩往往被漠视和否定。因此，想要改变...

[内在父母的觉醒 下载链接1](#)