

爱妈妈，为什么这么难？



[爱妈妈，为什么这么难？_下载链接1](#)

著者:黄惠萱

出版者:台海出版社

出版时间:2019-10

装帧:平装

isbn:9787516824177

女儿即使脱离母体，却往往有条无形的“心理脐带”，连结母亲与女儿，让彼此成为联系很深，但又纠葛不已的生命共同体。

黄惠萱心理师在这本谈论母女关系的书里，探讨20种让女儿煎熬、痛苦的母亲类型。与一般谈论此类型的书不同，除了女儿的困境，黄心理师更细腻分析母亲在成长环境中所受的种种贫乏与创伤。母亲不是不爱女儿，但她可能是没有能力；母亲也不是不回应女儿，但她可能身上满是伤……

而当女儿觉察母亲所带来的桎梏与伤害，除了理解母亲当年的困境，并在相处上立下情绪界限外，女儿也需先放下罪恶感，例如“妈妈养我很辛苦，我不是应该多体谅她？”“妈妈是因为爱我才这么做，我怎么会生她的气呢？”等，而更重要的是，慢慢找寻自我，让自我的碎片回家，让困在痛苦里的每一个你都能被拥抱……

作者介绍:

黄惠萱，临床心理师，同时也兼具女儿、妻子、儿媳与母亲的角色。目前于黄伟俐诊所担任临床心理师，并于《商业周刊》良医健康网担任专栏作家。

毕业于中正大学心理系，辅仁大学临床心理学系研究所。曾任职台安医院心身医学科临床心理师，台北市心理卫生中心团体带领者。

希望透过简单的心理学理论与谘商经验的分享，带给一样身兼多重角色的女性心灵上的支持与鼓舞。

[编辑推荐]

※一本给女儿，也给妈妈的母女关系疗愈指南。

※临床心理咨询师黄惠萱，根据真实案例，对母女间的隔阂给出专业解读。38种温暖实用的方式，改变母女关系，让每一位女性都能拥有充满爱的一生。

※当带伤的女人成为母亲，当所有心理困顿在家族里代代相传，身为女儿的你，有机会为彼此的伤痛划上句点。

目录: 辑一 女儿，这不是你的错
无法进食的女儿——控制型的母亲
哭着对妈妈大吼 / 003
她无法相信自己的感觉与判断 / 004
身体成为抗议的战场 / 005
习惯扮演“被动的受害者” / 006
被许多“好妈妈”的标准所绑架，无法动弹 / 007
你不需要用力地证明自己“好”，也不用一直“赢” / 009
人生有很多辛苦要克服，若你不为自己奋斗，别人就会来逼你 / 011
把母女关系爱回来 / 012
害怕“成功”与耀眼的女儿——嫉妒型的母亲
学会少说话的女儿 / 015
母亲与女儿之间的利剑 / 017
“你是小公主，那我是什么？”——一个母亲痛苦的矛盾 / 019
“比别人好”，不会让你感到幸福 / 020
切断母女间的“连通管”，从母亲的故事中走出来 / 021
把母女关系爱回来 / 022
被父亲性侵的女儿——旁观型的母亲

心里的彻底崩塌 / 025
深埋心中的恨意 / 025
“无法信任”成为最大的难题 / 028
在那些危机时刻，她不是一个母亲，她只是一个痛苦的受害者 / 030
过早选择原谅，会让被遗忘和压抑的自己回不了家 / 032
接每一个“自我的碎片”回家 / 033
把母女关系爱回来 / 034
总陷入三角关系的女儿——退让型的母亲
她有两个家 / 036
她“渴求”别人为自己争执 / 036
我们长大后的人际模式，在小时候已经有了蓝图 / 038
不健康的“退让”与“心理界限”薄弱有关 / 041
学习从“自己”的角度来认识一个人 / 042
专注于经营“自己”的人际关系 / 043
把母女关系爱回来 / 044
总与人“绝交”的女儿——情绪勒索型的母亲
仍萦绕耳边的谩骂与威胁 / 048
情绪上折磨人的加害者 / 051
生一个完全属于我的小孩，她不会离开我 / 053
学习分辨“情感羁绊”和“情绪勒索”的不同 / 054
永远选择“绕道而行”，是另外一种负向影响 / 055
把母女关系爱回来 / 056
八、练习在关系中说“不”
九、给予适当的信任，让对方有改变的机会
“妈妈，为什么你总是看不到我的好？”——重男轻女型的母亲
提到母亲，她总是挑剔 / 060
自小缺乏被母亲肯定，所以也看不到自己的好 / 061
女人更容易为难女人 / 063
拥抱你的本心，看见自己的“好” / 065
摘下母亲让你戴上的偏见 / 066
把母女关系爱回来 / 067
为母亲抱不平、力争上游的女儿——懦弱型的母亲
一颗心疼妈妈的心 / 070
对孩子来说，很残酷的事 / 072
女人成为“牺牲的一代” / 074
培养真正的自信与安全感 / 076
强悍引来强悍，敌意招致敌意 / 076
把母女关系爱回来 / 077
辑二 请从理解妈妈的生命困境开始
总“假装”自己需要帮助的女儿
——残忍型的母亲
“被帮助”，才能让自己感到安全 / 083
对自己的出生感到抱歉 / 085
最深的痛楚——母亲的心里没有我 / 087
她是“很可怜”，还是“很可恨”？ / 089
“自我怀疑”让你无法自保 / 090
把母女关系爱回来 / 091
从小就扛起照顾母亲责任的女儿——忧郁型的母亲
为妈妈多长一颗心 / 094
“亲职小孩”常面临“无法求助及被照顾”的困境 / 096
忧郁的人往往是受害者，也是加害者 / 098
忧郁的人，主因往往是更久以前的伤痕 / 099
别让你的付出超过关系的界限，那是“害”，不是“爱” / 100
照顾自己，是一生中最重要的事 / 101

把母女关系爱回来 / 103
在穿着、言语上，不断吸引他人注意的女儿——疏离型的母亲
想让自己成为所有人都“想要的对象” / 106
她脑海里的计划和考虑，从来没有别人在里面 / 110
“母女的疏离”是影响女儿的真正关键 / 110
戒除快速亲密的瘾 / 112
培养关照内外在真实的能力 / 113
把母女关系爱回来 / 114
时刻保持警戒的女儿——威胁型的母亲
不惜伤人，逼对方就范 / 118
长出符合母亲期望的面具 / 119
找出活在你心里“严厉的内在父母” / 122
接受真实世界里“不完美”却仍然珍贵的爱 / 123
把母女关系爱回来 / 125
只渴望轰轰烈烈，无法接受平淡日子的女儿——善变型的母亲
平淡等于变心前兆？ / 128
必须不断寻求让自己安心的“证据” / 129
跟谁在一起，就成为对方的影子 / 132
了解自己，整合你的生命故事 / 133
学习从客观的角度，好好认识别人 / 134
把母女关系爱回来 / 135
老觉得自己是受害者的女儿——敌意型的母亲
她觉得自己不是妈妈的小孩 / 138
被指责，不全然是因为“你不好” / 140
对他人的敌意，其实是自己无法接纳自己的部分 / 141
困在“想象中”的敌意与害怕里 / 143
别人对你的情绪，不代表你真实的状态，反之亦然 / 144
你小心防备别人的恶意，其实是你对自己的敌意 / 146
把母女关系爱回来 / 148
她常爱上会骂她、凶她的男人——严苛型的母亲
寻觅着可以督促自己的对象 / 150
受虐的孩子，长大后很容易陷入同样困境 / 153
学习消化挫折，养出从失败中爬起的复原力 / 155
如何面对让自己不断受伤的关系 / 157
把母女关系爱回来 / 158
辑三 你可以当自己心里的好妈妈
在每个爱她的人身上寻找妈妈味道的女儿——缺席型的母亲
从“好妈妈与坏妈妈都是我的妈妈”的良好体认，了解真实人生 / 165
“母亲”是个需要大量付出的角色 / 167
接受生命中的遗憾 / 168
珍惜“真实”存在的关系 / 170
把母女关系爱回来 / 171
严以律己、不断求好的女儿——完美主义型的母亲
继承妈妈的完美主义与孤单 / 174
陷在烦琐的细节中，无法自拔 / 175
原来“我觉得越不被照顾的时候，就是我更努力追求完美的时候” / 177
“不得不”坚强、独立 / 179
别用资料、数据和效率来和他人保持距离 / 180
找出自己被琐事淹没的情绪 / 181
把母女关系爱回来 / 182
以物质弥补空虚的女儿——匮乏型的母亲
“拥有想要的东西”是很奢侈的梦 / 185
通过不立即“满足”需求，帮助孩子学习忍受“挫折” / 187
母亲如何在为孩子牺牲与自我实现之间，取得平衡 / 189

母亲的各式资源与支持 / 190
开发“匮乏”以外的人生动力 / 191
把母女关系爱回来 / 192
因为太痛，只能遗忘的女儿——施虐型的母亲
小时候母亲拿烟头烫的伤痕，烧灼感似乎还在 / 195
“爸爸是谁”是母女之间的禁忌话题 / 196
“遗忘”从来就不是通往痊愈的快捷方式 / 197
当母亲以倒霉的受害者自居 / 199
面对痛苦，才能疗伤与成长 / 200
原谅自己，放下自责 / 201
专注当下，培养与痛苦共存的能力 / 202
学习自我照顾，真正对自己好 / 203
把母女关系爱回来 / 204
三十三、直视痛苦，接受如其所是
三十四、学着视自己若珍宝
习惯“保持一点距离”的女儿——没安全感型的母亲
总是非常忙碌的母亲 / 207
“人生就这样子了吗？” / 207
以“我需要自己的空间”，来拉开关系中的距离 / 209
扛起母亲情绪责任的，往往是女儿 / 211
试着不去背负别人的情绪责任 / 212
放开心胸，去感受关系中的“相互影响” / 213
把母女关系爱回来 / 214
抱持“找个好男人嫁最重要”的公主病女儿——无自信型的母亲
“公主病”女孩 / 218
有公主病的女孩，其双亲不一定对她特别宠爱 / 219
请记得灌溉你的爱情，滋养你的伴侣 / 223
找回角色之下属于你的轴心 / 224
把母女关系爱回来 / 225
致谢
• • • • • ([收起](#))

[爱妈妈，为什么这么难？_下载链接1_](#)

标签

教育

拯救

成长

评论

这不是一本很好的方法论书籍，作者虽然通过20对纠葛的母女案例，提出了38条解决的方法论，但是个人觉得这些方法论更像心灵鸡汤，不过很有营养。如果你被原生家庭伤害，如果你害怕生下孩子后，复制母亲的影子，成为另一个她，那你或许可以在这本书里找到一点正能量。也许你长出了符合母亲期待的面具却向往活出真实的自己；也许你小心防备别人的恶意，只是原生家庭让你对自己产生敌意；也许你不需要完全抛弃当下的角色也能找到自我。你并不孤独，这个世界上很多带着原生家庭之伤的女人都成为了最棒的母亲。最好的教养是父母先治愈自己，让自己变得快乐。

这类书……

写得真好

[爱妈妈，为什么这么难？_下载链接1_](#)

书评

[爱妈妈，为什么这么难？_下载链接1_](#)