

为何母爱会伤人



[为何母爱会伤人_下载链接1_](#)

著者:[美] 贾丝明·李·科里

出版者:读创 | 北京联合出版公司

出版时间:2020-5

装帧:平装

isbn:9787559636461

★畅销10年的疗愈经典，母爱创伤研究开山之作。

★如果你不希望自己的童年创伤再传递给孩子，那么一定要读这本书。

★跟妈妈的距离，是一段与自己和解的路。

★书中结合了大量现实案例，问题分析精准、疗愈方法易行，是难得一见的自我疗愈手册。

-

【内容简介】

本书包含三部分：

第一部分介绍了孩子的健康成长需要从母亲那里得到什么，着眼于良好养育的要素以及最初依恋的重要性；

第二部分讲述如果母亲在养育过程中未能满足孩子的情感需求，会对孩子造成什么影响，以及是什么导致母亲在情感养育方面令孩子失望；

第三部分涉及疗愈的主题，详细介绍了自我疗愈的方法途径，包括重新养育你内在的小孩，弥补未被满足的内心需要，并以成年人的身份去调解与母亲的关系，进而实现自我的又一次成长。

-

【名人推荐】

贾斯明·李·科里以慈悲和通透之心，描述了母爱缺失的影响，以及怎样克服它们。她的书对认真为孩子创造有爱环境的新妈妈、终于想要填补心中空洞的成年子女，以及有兴趣理解和治疗养育创伤的临床医生都很有价值。

——伊夫琳·巴索夫博士，心理治疗师，畅销书《母亲和女儿：爱和放手》作者

本书对我们这些缺乏足够养育的人是种启示。作者以细腻而可信的方式，将发展原则编织成一种富有同情心的理解，阐明了母爱缺失意味着什么。

——康妮·道森博士，畅销书《重新长大：养育自己，养育我们的孩子》合著者

贾斯明·李·科里以慈悲而坚定的声音，引领读者穿越缺乏充分情感养育的成年人所面临的困境。她依靠个人经验和心理治疗实践，提供洞察力和工具，帮助读者克服痛苦的童年的挑战，充分享受成年生活的乐趣。

——凯瑟琳·布莱克，注册心理咨询师，畅销书《没有指南的养育》作者

这本书驾轻就熟地将神经科学和临床洞察交织在一起，成为具有非凡深度的好作品。贾斯明·李·科里在对母职重要性引人入胜、令人心碎的分析中，创作了一部和爱丽丝·米勒的《童年的囚徒》一样重要的作品。它易读而且非常有用，是准父母、职业助人者和受到父母忽视创伤的成年人必读之书。

——凯特·克劳利，婴儿心理健康专家

贾丝明·李·科里出色地描述了儿童依恋需求的重要性，以及当情感缺席的母亲不能很

好满足这些需求时造成的心理创伤。她巧妙地安排了受伤的成年人可以采取的清晰步骤，以确定他们的内在力量，治愈依恋性创伤。我诚意推荐这本书，给那些希望理解和治愈由情感缺席的母亲抚养带来创伤的人。

——雪莉·让·施密特，注册心理咨询师

作者介绍:

贾丝明·李·科里

注册心理咨询师，美国科罗拉多州博尔德私人执业的持照心理治疗师，从业30余年，致力于童年情感忽视和虐待的母爱创伤问题。

她还是一位经验丰富的教育家，在多所大学和专业学校教授心理学课程，并培训治疗师的咨询技巧。

贾丝明另著有畅销书《从创伤中疗愈》

目录: 第二版导言 1

【第一部分 我们对母亲的需要】

一、母亲的养育 8

母亲是生命之树 · 9

我们源自母亲 · 11

谁能承担母职? · 12

足够好的妈妈 · 13

好妈妈传达的信息 · 15

“好妈妈信息”缺失时会发生什么? · 18

缺失母爱意味着什么? · 22

二、好妈妈的多个面貌 23

作为源泉的母亲 · 25

作为依恋对象的母亲 · 26

作为第一响应者的母亲 · 28

作为调节器的母亲 · 30

作为养育者的母亲 · 33

作为镜子的母亲 · 35

作为啦啦队长的母亲 · 38

作为导师的母亲 · 40

作为保护者的母亲 · 43

作为大本营的母亲 · 45

三、依恋：最初的基石 47

依恋如何形成？什么是安全依恋？ · 48

为什么依恋如此重要？ · 49

怎么知道和母亲是不是安全依恋？ · 52

如果你没有建立安全依恋，那会是什么样？ · 53

什么是依恋创伤？ · 59

也许你对母亲不是安全依恋，但这真的是她的错吗？ · 59

如果你过去只是建立起部分的安全依恋，现在还能发展出完整的安全依恋吗？这对你有什么帮助？ · 61

识别依恋对象 · 61

你的依恋类型是什么？ · 62

你有不止一种类型吗？ · 65

你和母亲的关系真的会影响以后的关系吗？ · 65

改变依恋模式有多难？ · 66

四、更多模块 68

安全感 · 68

幸福的家 · 70

出了问题是可以解决的！ · 71

归属感 · 72

自我的萌芽 · 73

成长环境 · 74

支持孩子做孩子 · 76

触摸 · 77

爱是媒介，是信息 · 79

【第二部分 当养育方式出错时】

五、妈妈，你在哪儿？ 82

母亲失职留下的空洞 · 82

对母亲身体在场的需求 · 85

母亲情感缺席时会发生什么？ · 86

母亲为什么会情感缺席？ · 89

孩子如何解释妈妈的缺席 · 90

只有母亲的家族 · 92

为什么有些孩子受的苦更多？ · 92

相互对峙 · 94

六、和情感缺席的母亲一起生活 97

那个戴面具的女人是谁？ · 97

母亲给予的很少 · 99

缺乏指导 · 100

错失的联结 · 101

机器妈妈 · 103

有人看着吗？有人关心吗？ · 105

一无所知 · 106

无处求助 · 107

感觉自己像个没有母亲的孩子 · 109

没有船锚 · 110

没有母亲，就没有自我 · 111

七、童年情感忽视和虐待 113

什么是情感忽视 · 113

情感虐待有什么不同？它会和情感忽视同时出现吗？ · 115

有多糟糕呢？ · 116

童年期情感忽视的影响 · 118

情感虐待的更多影响 · 124

八、母亲出了什么问题？ 135

她不知道怎么做会更好 · 135

她情感封闭 · 136

她从未长大 · 138

为什么母亲无法给予 · 139

她有心理疾病吗？ · 140

小心母亲的愤怒！ · 144

刻薄的母亲 · 145

“疯狂”的母亲 · 146

母亲变化的脸 · 147

不懂关系的母亲 · 148

母亲在避免看见什么 · 149

【第三部分 治愈养育的创伤】

九、治愈的过程 152

掩饰 · 152

发现创伤 · 153
将“缺点”定义为赤字 · 155
处理你的感受 · 155
写日记 · 158
愤怒的治愈力量 · 160
悲伤 · 163
告别过去 · 166
十、和“好妈妈的能量”联结 168
向“好妈妈”敞开心扉 · 168
原型 · 169
意象和符号的运用 · 170
来自圣母的帮助 · 171
接受好妈妈的“好” · 173
寻找好妈妈的第二次机会 · 174
和伴侣一起满足滋养的需求 · 175
重复过去 · 178
安全浪漫依恋的治愈力量 · 180
你的便携式好妈妈 · 182
十一、聚焦内在小孩的治愈工作 184
内在小孩治愈概论 · 185
孩子自我之母 · 187
“各部分工作” · 188
礼物和负担 · 192
当内在小孩的治愈工作变得复杂 · 193
船上没有足够的成年人 · 194
混乱的系统 · 195
现在的困境来自当时的困境 · 196
为母亲解锁 · 197
成为自己最好的母亲 · 202
为“孩子”创造安全的处所 · 206
共处的时光 · 207
处理“好妈妈传达的信息” · 208
治愈不被爱的孩子 · 210
改变你的心智 · 211
十二、心理治疗：母亲的议题和母职的需求 212
和好妈妈的相通之处 · 214
以依恋为导向的治疗工作中一些特殊的问题 · 216
治疗中的身体接触 · 218
重新养育 · 219
从孤立到安全依恋 · 223
从挫折到满足 · 226
作为“母亲范例”的治疗师 · 226
给治疗师的建议 · 227
十三、更多的治疗步骤和实操技巧 230
识别特定的“空洞” · 231
采取积极主动的做法 · 233
缺乏支持的空洞 · 235
现在就去获得支持 · 237
找到自己的力量 · 241
保护珍贵的东西 · 242
展现自己并被看见 · 244
网中的一席之地 · 245
徜徉在情感世界里 · 247
情感风格和照顾模式 · 250

悦纳自己的需求 · 250
培养亲密的能力 · 253
接受有益的触摸 · 254
走出被剥夺感 · 254
接纳好的东西 · 256
练习好好照顾自己 · 258
通用补剂 · 261
十四、改写你的故事 263
母亲的故事 · 264
你的故事 · 268
你们之间的共舞 · 269
评估可能性 · 269
保持礼貌但有距离的关系 · 271
加强边界 · 271
说出真相 · 274
离开母亲 · 275
感受内在的分离 · 277
走向更健康的关系 · 277
我该宽恕吗? · 279
如果我没得到良好的养育，能成为好父母吗? · 282
拥抱你的进程/拥抱你自己 · 284
治愈有尽头吗? · 285
【附录】
三种母亲，三种信息：可视化的指导 · 288
注释 · 293
资源 · 301
致谢 · 308
· · · · · (收起)

[为何母爱会伤人_下载链接1](#)

标签

心理学

母亲

家庭教育

成长

人际关系

心理创伤

沟通

心理

评论

终于上架了，因为毛衣战迟了大半年。

第二部分一边读一边哭。叙述是客观理性的，却撕开最深层的伤痕。要敢于相信她不爱你，孩子，但错不在你。

“The emotionally absent mother” 翻成中文书名《为何母爱会伤人》。不知道是不是受武志红先生的《为何家会伤人》书名的影响？我觉得直译为《缺席的母亲》更贴合书中内容。这本书给了好的母爱一些定义，比如足够的爱、尊重、支持、鼓励……这些词说起来容易，做起来是需要强大的能力。社会上总会责怪母亲的一些“失职”，却不知她们自己也许一直身在痛苦之中。书中也列举了缺席母亲的一些原因。书中提到，无论是被缺席的母爱伤害过，还是自己在做母亲时有所缺乏，都可以在后天去修复。比如向他人求助（咨询师或自我学习）、关注内在小孩、找到支持性组织、关爱自己……总之，受伤的小孩和受伤的母亲都需要努力去填补内心的黑洞，慢慢去学习。这当然是个漫长的旅程，但每进步一点，就有一点的喜悦。

20200514谢赠书。速读了下发现本书及类似手册适合咨询师借鉴同行的思路、完善自己治疗。记得罗洛梅 弗洛姆 JP都论述过父亲角色缺失的问题，和本书可对比下。我的经验：非心理学背景者若想更好地自助得读相对更大部头的心理学理论书，或者案例书；更深的话，得读心理学的基础（西哲）、交叉（社会学/动物行为研究等）。2020-04-15标

拿好

[为何母爱会伤人_下载链接1](#)

书评

慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖。
中唐诗人孟郊的这首《游子吟》脍炙人口，流传至今。诗中描绘了一幅游子远行前，母亲为他缝衣的动人场景。其中蕴含的母爱溢于言表。古往今来，人们用“伟大”“无私”等词歌颂母亲，以表达子女对生养...

作者：姚莉

在普遍的理解上，母亲对于孩子的照耀，就像温煦阳光之于大地，照见世界，滋养万物，但这只是理想意义上的情状。事实上，阳光从来不是全然均等平铺的，因为大地也有深渊峡谷，沟壑纵横，在暗黑之地，被普照的机缘微乎其微。如同《为何母爱会伤人》中所言，伸向各个方...

近日，在网络上看到了两则新闻：

一位姑娘，已毕业了十年，却一直在家，不出去工作。父母已年近七旬，眼看着无法负担女儿的生活。于是每天在忧心之余，便是催促女儿去赚钱。为什么成年的女儿无法进入社会呢？在采访中，姑娘说出了自己故事。从小到大，姑娘的母亲对她所做的事...

[为何母爱会伤人_下载链接1](#)