

母爱的羁绊



[母爱的羁绊 下载链接1](#)

著者:卡瑞尔·麦克布莱德(Karyl McBride)

出版者:机械工业

出版时间:2010-10

装帧:

isbn:9787111313762

《母爱的羁绊》内容简介：爱来自父母.令人悲哀的是，伤害也往往来自父母，而这爱

与伤害，总会被孩子继承下来。作者找到一个独特的角度来考察母女关系中复杂的心理状态，读来平实温暖却又发人深省，书中例举大量女儿们的心声，令人心生同情。在帮助她们重塑健康人生的同时还会起到激励作用。

作者介绍:

作者卡瑞尔·麦克布莱德，美国注册婚姻和家庭治疗学家，已有28年的心理咨询实践经验，是治疗家庭问题方面的专家。近十几年里，麦克布莱德博士主要从事有关自恋家长对孩子影响的研究，已经成功解决了许多此类案例。麦克布莱德博士还在创伤、性虐待、家庭暴力、离婚、重组家庭、婚姻和家庭治疗方面拥有广泛经验，她专长EMDR创伤治疗、以及涉及焦虑、忧郁和人生转折的个体适应治疗。

译者于玲娜，浙江大学心理学硕士，主攻心理语言学，业余爱好文学、哲学和艺术。曾用笔名“罗豫”在《南方都市报》、《广州日报》、《新京报》等媒体上发表书评十余万字。

目录: 推荐序一 推荐序二 译者序 致谢 导论 第一部分 发现问题 第1章 情绪的重负 第2章 空白的记忆：妈妈和我 第3章 母性自恋面面观 第4章 爸爸在哪里：自恋温床的其余部分 第5章 形象就是一切：小脸笑一笑 第二部分 自恋母亲如何影响了生活的方方面面 第6章 我这么努力！高成就动机型女儿 第7章 这有什么用：自我破坏型女儿 第8章 不切实际的想法：妈妈没能给我的爱，要在其他地方得到 第9章 救命！我变成我妈妈了：当女儿做了妈妈 第三部分 终结遗传 第10章 第一步：感受比外表更重要 第11章 亲近与独立：从母亲身边独立出来 第12章 做一个本真的女人：命中注定的女儿 第13章 轮到我了：在治疗中与母亲相处 第14章 填补空虚之镜：结束自恋母亲的影响 参考文献 推荐阅读书籍与观赏影片
· · · · · (收起)

[母爱的羁绊](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

亲子关系

心理

母爱的羁绊

母爱

成长

教育

女性

评论

最后还是搜了有声书听完了，真好，推荐！自我治愈是漫漫长路

我的妈妈就是个负能量制造机

感谢我遇见的这本书，有种看到希望的赶脚。适合所有曾经在“自恋型”家庭中成长的人，自恋的特征是他们以自我感受为中心不允许孩子表达真实的情感，他们不会同情，拳脚相加。他们要求孩子取悦他们，做另他们高兴的事，孩子没有被当成个体来对待而只是一件附属物等等。这种可怕的情感会像基因一样遗传下去。我必须终结他们。通过内在母亲的引导，治愈自己。爱，不是指责。

读起来有些心痛的书..母亲的自恋就像刺猬的针，会在保护自己的同时，会无意识的扎伤孩子稚嫩的心灵....所有已经，或者将要成为母亲的人都可以读一下。

我常常会幻想，如果让我以现在的思维，重新从小时候成长起来该多好，这样我就可以自己引导自己，陪伴自己。我一路的孤独，无助，自卑，焦虑和抑郁，我甚至没有意识到它们的存在本身。遗憾的是，生命不能重来。人生前二十多年，我一直在自我否定和自我憎恨，直到我开始学着以旁观者的姿态审视自身。关于脱离成长环境，我觉得最重要一点是不能心怀怨气，摆脱受害者心态。可以回溯过往，剖析成因，但要理性。目的在于自我治愈，而非控诉和指责。这个过程无关乎原谅，因为它的指向点不在他人，在于自我救赎。

58/100自我治愈是漫漫长路 这句话真励志啊 原来有这么多人和我一起努力

.....承认是第一步，可我总是怀抱着隐隐的不切实际的希望，有时绝望反倒比希望更有利于康复.....

抱着一些对母亲做法的不满看的这本书，但在对照自恋类型时，却发现事实远非想象的严重，反而映衬出自己妈妈的一些好处来

在我刚成年的时候就已经意识到自己心理方面的诸多问题，也由于这个原因，我看了许多哲学心理学方面的书籍，期望通过这种手段进行自我疗愈，当然，不久我就知道这不可能。在一个常听的心理学播客里听到了关于自恋型母亲对女儿的影响时，毫不夸张地说——泣不成声，那一瞬间才明白，原本以为不足为奇的畸形母爱，才是一切的主要症结。这本书对我的相当大，虽然读书的过程就像被针扎一样痛苦。读它不是为了抨击母亲，而是为了找到让自己继续走下去的理由。

结果导向的影子好重，作者还是囿于个人经历了啊

我忘了把这本书标记出来了，虽然不那么学术，但很实用——对我来说如此。

没得到过无条件母爱的女儿们，要自己想办法去自愈去爱自己，然后才能进入健康的亲密关系。

: B844.5/5444

与国情有距离，但仍值得读

很好的书，没有鸡汤地说无论妈妈怎么样都要原谅她爱她的，而是鼓励你破除迷信和禁忌，建立边界，当不能改变与自恋母亲的恶劣关系，也不能摆脱母亲对你的负面影响时，就应该与她断绝关系或者保持普通关系，千万不要试图拉近情感距离。

definitely a MUST for many chinese girls who have suffered long enough.

了解是为了向前

人们歌颂母爱的伟大，却往往忽视了自恋母亲带给子女的伤害。本书前半部分是理论，后半部分讲实践，教你如何走出自恋母亲的阴影，唤醒自己的内在母亲，并不把自恋遗传给下一代。

要独立，其实很简单，问自己相处的快乐吗？需要去讨好他人吗？如果没有压抑的感觉，那就是健康的！加油！

樊登说“总有一本书，有你需要的答案”，《母爱的羁绊》给了我一直在寻找的答案。

母爱的羁绊 下载链接1

书评

俗话说“清官难断家务事”，家庭内部的是非对错，往往很难用公共空间中的伦理道德标准来判断。吴飞在关于中国农村自杀现象的书《浮生取义——对华北某县自杀现象的文化解读》中，就把很多自杀案例解读为对家庭内部“不公”的极端反应。家庭问题想必普遍存在着各种文化中，在...

这本书很早就看过一遍了，但它于我，是常读常新。每次对母亲的感情有所困惑，我都会拿出来再读一遍。也许我就是喜欢这个书名，母爱的羁绊，这书名看得人很痛快，让被神话了的母爱去一边吧，让什么仁慈伟大去一边儿吧，世上的感情，爱到极致一定有恨。面对妈妈我有太多的奇葩...

爱来自父母，令人悲哀的是，伤害也往往来自父母，而这爱与伤害，总会被孩子继承下来。作者找到一个独特的角度来考察母女关系中复杂的心理状态，读来平实温暖却又发人深省，书中例举大量女儿们的心声，令人心生同情。在帮助她们重塑健康人生的同时，还会起到激励作用。

“对我丈夫说，等我死了，他可以为我刻上这样的墓志铭：她一试，再试，一试，再试，最后死去。”（苏姗，62岁）为了赢得母亲的爱和赞誉，女儿一直艰难地寻找“正确”的方式去回应母亲。女儿意识不到她取悦母亲的行为完全是...

认为自己不够好，认为自己不值得被爱，尽管事实上并不差劲，这是书中的女儿的形象。静秋大概就是这样的女儿，怀疑自己，怀疑爱。我也是。

关于自恋母亲的这个话题，对许多人来说可能有点不可思议。因为无论是在中国还是西方世界的文化传统中，母亲这个词都是被极度神圣化的。我们自幼接受对母爱的理想化赞美，内心早已建立了伟大母爱的信念。所以，我们在读本书中所描述的“自恋母亲对孩子造成的种种伤害和痛苦”时...

她又来了，用她最熟练的粗暴语言，讽刺挖苦埋怨。可能这样才能保证她内心世界的和平。但以前的我不行，会受她影响，长时间回想我是不是这样做不对，我是不是真的很

差劲，我是不是不配得到爱。
终于，在我们分开的时间大于原生捆绑时间后，在我终于经营好自己的家庭后，在我为我...

我们要给大家分享的书叫《母爱的羁绊》。

本书作者卡瑞尔是美国注册婚姻和家庭治疗学家，有近30年的心理咨询经验。作者通过大量的心理咨询案例，向我们展示了被不健康母爱所困住孩子的痛苦与无助。如果无法得到疏解，不仅给孩子的个人成长带来阴影，还会延续到孩子长大后的新家...

众多情感中，母爱是被讴歌最多，被誉为最伟大的一种感情。我一直坚信不疑。有句古话：虎毒不食子。老虎尚且疼爱自己的孩子，何况人类？

对母爱无私论产生疑问，是从日本心理学家河合隼雄的《童话心理学》一书开始。这本书通过分析格林童话的《特露德太太》，引出“大母神”的概...

是逛天涯论坛有人介绍的这本书，看了免费的前三章，好受震撼。

迫不及待想看其余文章，到处都找不到，捉急。

自恋型人格的母亲，原来这么普遍，我竟大得安慰

也不再害怕自己生个女儿该如何相处甚至转而暗暗期许

我打算用爱我的女儿，来治愈，来滋润我少时曾敏感，曾寂寞，曾...

母爱的羁绊 Will I ever be good enough Healing the daughters of narcissistic mothers

(美) 卡瑞尔·麦克布莱德 这是一本开先河的书

开先河的事情通常是不完美且需要很多勇气的。但是同时

读这本书其实也需要很多勇气。作者是心理咨询师

有一个自恋的母亲。本书是她根据...

这本书适合和妈妈关系不好或者曾经和妈妈关系不好的女儿们读，儿子们也可以读，教育工作者读了也是有帮助的，可以了解一些孩子的问题。

前面描述了各种各样自恋型母亲的奇葩变态的实例，后面的三分之一是在讲怎样解决由自恋型母亲造成的伤害中走出来，有非常好的实用的步骤和方...

It's like you are walking in the eggshell everyday and you have to be a good boy, They have a bunch of masks, they always play the victim, and they are full of excuses and denial. There is no real attachment, no real understanding, feel deeply worthless, ex...

[母爱的羁绊_下载链接1](#)