

# 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。

-----  
definetely 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在各种文化中，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。

-----

-----

-----

“我对我丈夫说，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。”（苏珊，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。有句古语：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](#)