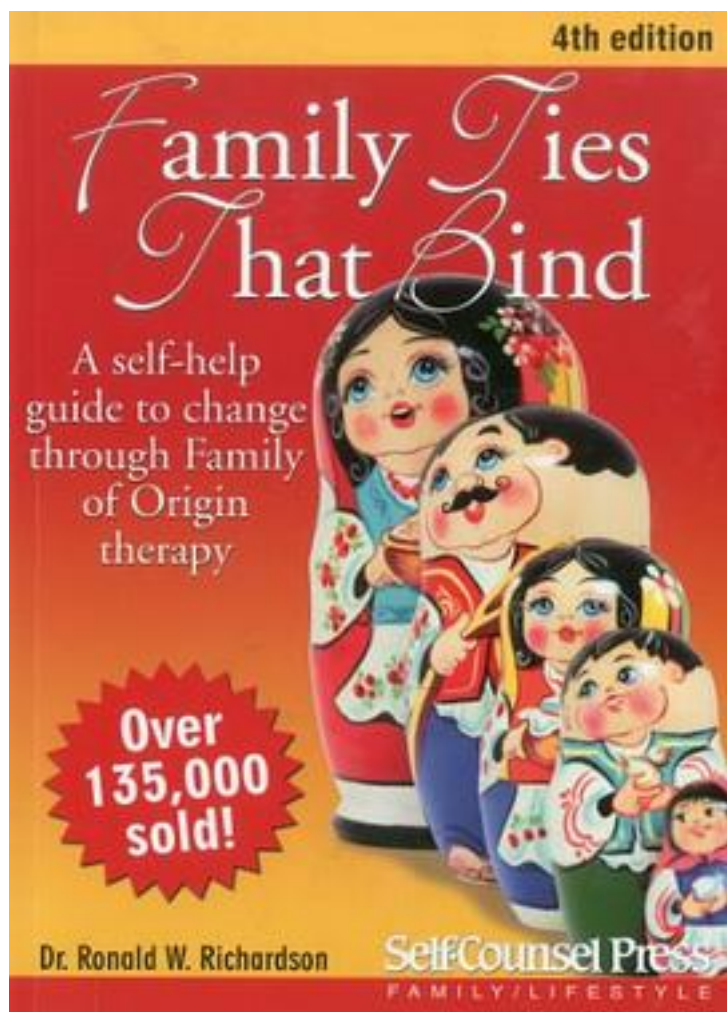


# Family Ties That Bind



[Family Ties That Bind\\_ 下载链接1](#)

著者:Richardson, Ronald W.

出版者:Self-Counsel Press

出版时间:2011-5

装帧:Paperback

isbn:9781770400863

This is an easy-to-follow, practical guide to understanding how your relationship with

family can affect your life. Most people's lives are complicated by family relationships. Birth order, our parents' relationship, and the 'rules' we were brought up with can affect our self-esteem and relationships with spouses, children, and other family members. "Family Ties that Bind" is an easy-to-read, practical book that explains how families function and what you can do to change the way you act in your family and with other people. Featuring simple step-by-step exercises that show readers how to apply the information and advice found on the page to their own situation and develop a more positive approach to all aspects of life.

作者介绍:

罗纳德·理查森

(Ronald W. Richardson)

从事婚姻问题咨询和家庭心理治疗方面的工作20年。曾任加拿大不列颠哥伦比亚省“北岸咨询中心”执行主任和培训主任、“太平洋沿岸家庭疗法培训协会”成员。现任“美国婚姻与家庭心理治疗协会”临床心理治疗师和督导，也是“美国牧师咨询协会”执业医师。

牛振宇

1982年生，河南安阳人。2015年在上海外国语大学获得英语语言文学博士学位，目前在安阳师范学院英语系担任教师。译著有《平行的世界（一）》（上海译文出版社）、《浑浊的马爹利》（安徽文艺出版社）等。

目录:

[Family Ties That Bind\\_下载链接1](#)

## 标签

非虚构

青春期

青少年

闲话

责任

英语

自立

社交

评论

-----  
[Family Ties That Bind\\_ 下载链接1](#)

书评

武志红应该是国内大众心理学里普及原生家庭这个概念的第一人了。可是看武志红很多时候觉得无法解渴，这本书里有很多有趣的说法。 1. 很多成年后恋爱中的问题，是在于原生家庭内没有很好地建立well-differentiated的人格。比如家庭成员过分追求fusion，那么作为孩子就会产生两...

-----  
原生家庭对家里子女的影响越深刻，子女长大之后就越倾向于按照幼年时小小的世界观来观察和感受成年人的大世界。 ——荣格  
近两年，随着《都挺好》《欢乐颂》的热播，“原生家庭”这个词逐渐进入大众的视野。原生家庭是指自己出生和成长的家庭，家庭里的气氛、习惯、家人互动的...

-----  
本文首发于微信公众号：梧桐心理（wutongpsy）。  
写在前面的话：昨天收到了从简单心理扫码免费领的书——《超越原生家庭》，通读了

一遍，结果发现书中不少挺有价值的部分，尤其是“如何改变你和原生家庭的关系”的七步走战略，详尽可操作。推荐给你哟！最近这几年，原生家庭（...

-----

-----

-----

-----

-----  
客观事实与主观意愿不相符消极情绪 客观事实与主观意愿相符积极情绪  
个体与环境(这里特别指代他人)是以“关系”为纽带构成的动态平衡系统。  
个体的变化让环境产生变化。因此，改变环境的方法，不是伸手向外去控制环境，而是通过控制自己，主动调节自己的行为反应，使动...

-----

-----  
家庭，从来都是个动力满满的能量场。  
记得我在刚开始学萨提亚、学系统式家庭治疗时，如同触电般突然理解了那时我的孤独、我的被忽视感、我的敏感和咬牙硬撑的坚强。  
以及为何长大后的我，无法接受在任何人面前哭泣的自己；无法接受表现不好的自己；无法接受可能会出丑的自己； ...

-----

-----  
作者：罗纳德-理查森 翻译：牛振宇 【一：家庭的组成】 ·  
每一个人也都需要亲近感，同时也需要距离感 ·  
在我们小的时候，我们生活中，母亲是陪伴我们最长的一个。每个人都想要一个妈妈 ·  
但后来我们会发现他们不能给我们所需要的所有关爱，于是我们将希望寄托于理想的伴侣上...

-----  
偶然从一位心理咨询师的朋友圈那里了解到这本书，2018年有段时间开始看这一本和好友送我的生日礼物《这不是你的错》，原生家庭的概念，上了大学开始接触，好像找到了自己性格的归因，甚至是原生之罪。家里在欢乐颂樊胜美，都挺好苏明玉身上都可以体现。看了60多页，搁置，现在...

- 
- 1.父母在我们心里种下精神和情感的种子，它们会随我们一同成长。
  - 2.你的父母应该为自己做过的事情负责。
  - 3.你无需为毫无防范之心的年幼的自己的惨痛经历承担责任。
  - 4.消除父母对你造成的负面影响是一个循序渐进的过程。
  - 5.否认，暂时的宽慰，巨大的代价。
  - 6.合理化就是，用“充...

-----  
原生家庭：基因+环境+自我  
这本书主要以家庭婚姻问题为主线，讲述原生家庭对我们一辈子行为模式的影响。有几个点值得去二刷1.融合 2.分化3.三角关系4.如何自我治疗。  
我的原生家庭，每个人的能量值是不均等不健康的，从小在冷嘲热讽和指哪打哪的环境下长大，渐渐就会失去自我...

-----  
生活在一起时，如果不能及时发现双方之间的重大差异，就不可能建立起真正的亲密关系。这是很正常的。尽早发现那些容易引起矛盾的分歧，才是我们应该采取的正确处理方式。但是大多数人都把这些分歧当作“理想关系”的威胁，因为他们认为夫妻双方的“理想关系”应该是一种持久的...

-----  
[Family Ties That Bind\\_下载链接1](#)