

<<家庭会伤人>>

图书基本信息

书名：<<家庭会伤人>>

13位ISBN编号：9787561436738

10位ISBN编号：7561436734

出版时间：2007-4

出版时间：四川大学出版社

作者：[美]约翰·布雷萧

页数：250

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<家庭会伤人>>

前言

本书谈的是家庭——我们一生的起点和最深的梦乡。

出人意料的是，本书既不温馨也不甜美，而是充满了真实的痛楚。

作者道尽了家庭带给人们负面影响的可能性，邀请读者用真实的勇气去阅读，以便发现自己身上可能携带的伤痕和偏差的来源，从而找回健康的自我。

书中严正地指出父母可能给孩子带来的伤害，却无意对父母的善意做任何指控与批判。

因为他们已经穷尽半生精力，给了孩子在他们所知范围内最好的对待。

而父母也曾经是家庭中的孩子，许多不妥当的做法，也只是在家庭系统当中本能地代代相传下来的，伤人的父母往往也是曾经受伤的孩子。

在看清整个家庭系统的来龙去脉之后，会使我们对曾度过辛苦童年的父母，更增谅解和亲近。

书中详细叙述了人格在家庭系统中扭伤的心理历程。

例如，受到虐待的孩子如何在幻想中美化父母；承受父母指责、羞辱的孩子，如何把羞愧内化到自我的核心，而成为一个没有羞愧感却十分自贬的成人；孩子如何为了符合家庭系统的需要而长出“假我”；孩子如何为了弥补父母的缺憾而提早结束童年。

“上瘾”乃是世纪之病，现代人用多种强迫性和上瘾行为来掩盖真实的痛苦，作者对上瘾行为和家庭之间的紧密联系提出了精辟的见解。

我们多么不愿意承认家中有上瘾或失控的父母；多么不愿意见到家中出现身体或情绪的虐待，甚至性暴力。

本书有如打开探照灯，照亮家中可能有的阴暗角落，且提供多项检核表，供读者检核之用。

当我们研读家庭中可能有一些问题，且检查自身的经验之后，倘若发现自己的家庭并非如此，将会知道这是多么值得感谢的事，而不会视“家庭的健康”为理所当然。

倘若我们检查出自己的生命历程中有一些类似的经验，就能看清问题的脉络，知道如何走出困境，不再自伤及伤害他人！本书作者是心理辅导者及著名的电视制作人、主持人，透过大众传播媒体讲述家庭互动的原理和人由受伤到康复的过程。

他是一位传奇性人物，出生于酗酒家庭，曾经进入教会立志传教，却因酒瘾而进入奥斯汀州立医院接受治疗。

他在度过漫长而艰辛的复健过程后现身说法，以自身的经验印证家庭理论，以及人会受伤亦会康复的信念。

他是一名真正的传教士，因为他用生命为自己所相信的事做了见证。

他也指出：若无面对真实生命的勇气，宗教也只是躲避苦难的避风港。

可是，倘若没有在人性的层次上充分耕耘，就过分简化地把一切归给上帝，其实是一种逃避自我的做法。

故宗教狂热本身也可以成为一种上瘾行为。

其实有多种心理治疗的终极目标，都指向精神和灵性的层次，高层意识(higher consciousness)亦为其中一端。

人本主义之父马斯洛(Maslow)也指出，在自我实现之后的更高一层是自我超越。

本书提出康复的三个阶段，即由最深的痛苦和最大的软弱走向高层意识的过程，并非一蹴而就的，首先需要治愈在上瘾中忘却痛苦及陷在假我中佯作坚强的病态模式。

当我们能够勇敢地咀嚼生命中的苦难，不再被残障的意志力所欺骗，承认自己的软弱之后，就会自然产生一种向上的愿望，而在此过程中，对于孕育我们人性的家庭背景加以深入体验，更是必经之途。

身为一名心理工作者，我对于书中所叙述的康复工作三阶段的每一部分，都深有同感并且引发极大共鸣及繁多联想。

译作过程中多次掩卷，心中激荡不已。

想起的总是那一场场心理剧和家庭重塑中的主角，他们勇敢地走进我的工作团队所主持的成长团体，以他们自身和家庭的经验教导了我，让我深切认识了可贵的生命力。

我想起每回主角在剧场中表达对父母深深的渴慕，全场为之动容的景况；也想起一些曾在心理上遭

<<家庭会伤人>>

到父母遗弃的朋友，在猛然发现自己也遗弃了自己之时，颤抖着手在剧场中象征性地将那被弃的孩子——内在的自己——拾回时，是怎样一个动人的场面。

我从不害怕听到有人对亲生父母发出愤怒，因为我曾多次见到有人由对父母的童稚之爱，经历了怨愤，甚至于痛恨之后，重新走入宽恕的美丽历程；我也想起，当一个孩子知道当年苛待自己的母亲，也曾经有着辛苦而受虐的童年时，他便能全然宽恕而谅解了。

在我们的工作中，更见到许多属于中国社会的独特现象，而于家中引发的特殊主题。

例如，曾经因战乱而引起的家庭分离；传统的重男轻女观念分别给男孩和女孩带来的不同压力；养女、指腹为婚及童养媳制度，曾经给我们的上·代带来怎样的苦难，而间接影响到我们这一代的成长。

这许多的经验使我相信：家庭真的会伤人，而人的康复也绝非不可能！当我见到有人从原生家庭的羞耻感而逐渐走向自尊和自爱时，或一个幼时曾被打得遍体鳞伤，而现在成为一位慈爱的父(母)亲时，我相信人具有强韧的生命力。

人类固然会在童稚时受到家庭系统的创伤和扭曲，但是如果他具有锲而不舍、面对真实的精神，康复永远是可以达成的。

就像有些食物经过霜寒之后，会格外的甜美；一些在困苦环境当中形成的人格，常常拥有格外坚忍、美丽和可待开发的高度潜能。

是这种对生命力量感动的经验，以及对于人在受伤之后可以再度康复的信念，才使我们这些从事心理复健工作的人，沉醉其中，乐此不疲。

赵家玉是我的外甥女，我还记得大姐产后把她从医院抱回家中的模样。

本书初版稿完成之时，家玉刚刚通过南加州大学咨询心理学的博士班资格考试，现今再版之时，她已是在美国执业多年的心理师了。

能远隔重洋合译此书，是因我们分享了同一家庭根源中的苦楚和挚爱。

我们合力完成本书的译作，用以纪念已经去世多年的郑玉洁女士——我的大姐，家玉的母亲。

若没有她的苦难，就不会有今天的家玉和我。

郑玉英写于辅仁大学社会工作学系 1995年春

<<家庭会伤人>>

内容概要

家，可以是温馨的避风港，也可以是折磨人的伤心处!本书让你看清整个家庭背后的来龙去脉，同时学会如何走出家庭阴影，不再自伤、伤人。

这本书谈的是家庭，我们一生的起点和最深的梦乡。

出人意料的是，这本书既不温馨也不甜美，而是充满了痛楚。

作者道尽了家庭带给人们负面影响的可能性，邀请读者用真实的勇气去阅读，以便发现自己身上可能携带的伤痕和偏差的来源，从而找回健康的自我。

<<家庭会伤人>>

作者简介

约翰·布雷萧，他是一个传奇人物，出身于酗酒的家庭，神学院毕定后进入修会·立志传教，却因毒瘾被强制送入戒毒中心。

现为心理辅导及著名的公共电视制作主持人。

他通过大众传播媒体讲述家庭理论，并以自身的经验印证人会受伤亦会康复的信念。

<<家庭会伤人>>

书籍目录

译序楔子悲剧中的悲剧第一章 绪论——危机潜藏的家庭 羞愧感：灵魂之病 羞愧感与健康的羞愧 遗弃导致羞愧 假我出现-- 家庭规则 强迫性/上瘾行为 害人的毒性教条 孩子的信念 假我的发展 由社会学看毒性教育 难以察觉的“乖顺” 本章摘要第二章 家庭是一个系统 生命的形成 家庭系统理论 整体论 家人关系 新的信念 家庭规则 满足家庭的需求 不同排行的孩子的特征 家庭催眠状态. 家庭催眠状态之循环作用第三章 健全家庭之素描 何谓成熟 情绪——行动之下的能量 何谓功能良好的婚姻 谁是健康尽责的父母 五种自由 有效的沟通 功能良好的家庭规则 公平的争吵 良好及有效的家规 家庭责任第四章 不健全家庭之素描 五代家庭图探讨 一个简单的算术 在权力斗争中力求完整 不准自我陶醉 丧失自由 意志残障 家庭角色 文化及次文化的界限第五章 上瘾的父母——家庭中的强迫行为 遗弃 强迫性家庭概说 强迫性/上瘾行为 情绪上瘾 思想偏差 酒瘾（参见图5—1） 饮食失调（参见图5—2） 宗教狂（参见图5—3） 工作狂（参见图5—4）第六章 家庭的黑暗死角——性暴力与肢体暴力 解离经验 性侵犯者 乱伦的家庭系统 来自暴力家庭的孩子 受虐者与暴力行为难以割舍 习得的无助感 虐待家庭为封闭系统第七章 我是坏孩子——家庭中的情绪虐待 愤怒、性以及情绪能量 循序渐进地发展第八章 共依存——真正的家庭病根 求生存的行为 社会共识中的相互依存观点第九章 康复第一阶段：重振意志——寻找一个温馨的家 让残障的意志康复 自我的形式 我的投降和康复 我的新家庭 寻回自己 复原的初期 十二步骤复原计划第十章 康复第二阶段：寻回自我——粉碎原始的咒语 解除咒语 把羞愧具体化 对于治疗的需求 经验的修正 离家 治疗成果的维护第十一章 康复第三阶段：返璞归真——走入真我 内在旅程 放松对自己的控制 未完成的自我需求 信念的力量 内在的生命 我的故事

<<家庭会伤人>>

章节摘录

羞愧感与健康的羞愧“羞愧感”不同于“健康的羞愧”。

健康的羞愧是“我做错了”，而羞愧感是“我是个有问题的人”；健康的羞愧是“我犯了一个错误”，而羞愧感是“我本身就是一个错误”；健康的羞愧是“我的行为不太好”，而羞愧感是“我不好”，两者大不相同。

在过去的150年中，我们教育子女的方式没有多大改变，反观社会上逐渐上升的离婚率、青少年问题、药物滥用、近亲乱伦、饮食无度以及身体虐待等，逐渐显示出问题的严重性。

这些现象在告诉我们，旧有的养育方式已经不适用了。

遗弃导致羞愧有的父母在教养孩子时，基本上是用各种遗弃的方法来控制他们，而孩子从中学到羞愧。

父母遗弃孩子有以下多种方式：1. 放弃抚育孩子。

2. 以不妥当的情绪示范，教导孩子如何表达情感。

3. 对于孩子的情绪表达不给予回馈。

4. 不满足孩子发展中的依赖需求。

5. 对孩子施以身体、情绪、精神以及性方面的虐待。

6. 利用孩子满足父母自身的依赖需求。

7. 利用孩子维持或挽救婚姻。

8. 父母企图对外界隐瞒或否认他们见不得人的秘密，以至于孩子为了维持家庭的稳定而奋力保密。

9. 不陪伴、关心及指引孩子。

10. 父母的品行不端，使孩子蒙羞。

儿童期的孩子对父母的关怀需求是永远不会满足的。

没有任何一个5岁的孩子，能够独立离家去自创前途。

通常孩子到15岁以后，才会有离开家庭及父母的欲望，在这之前，他们一直都需要父母的照顾。

然而，父母的遗弃扭转了大自然的秩序，孩子不但得不到关怀，而且必须要去照顾父母。

他们变得孤独和疏离，因为他们失去了每个孩子都该享有的珍贵、独特的童年。

父母的遗弃也因而造成孩子羞愧、自卑的内心。

假我出现一旦内心有了羞愧的声音，面对自己便成为一种痛苦的经验。

基于补偿心理，人会创造出一个虚假的自我，以便让自己生存下去。

“假我”可以保护自己不去面对真实自我的痛苦及内心的寂寞。

在伪装多年之后，个人的真我将变得麻木，再也不知道自己是谁了。

假我所带来的危机远超乎人的想象，因为许多为人父母者也隐藏着充满羞愧的内在，不敢面对真正的自我，而且他们也曾被自己的父母遗弃过。

成千上万的成人，说话及衣着看似成人，但事实上都只是“大”孩子。

这些表面长大而内心不成熟的人管理着我们的学校、教堂，甚至政府，而且他们一个个也都成了家。

本书所要讨论的就是今日家庭的危机——这些不成熟的人所教养的孩子，将来也会成为不成熟的成人。

家庭规则许多教养孩子的规则得到宗教及教育系统的肯定与支持，所以变得有些神圣而不可侵犯，以至于质疑这些规则仿佛是一种冒犯。

这也正是问题严重的所在。

就像“国王的新衣”这个故事，人民被迫忽视国王没有穿衣服的事实。

今天的家庭问题也有如火灾般严重，但没有人被允许去正视它。

大家一同否认问题，以便遵守我们传统文化中特有的“不多话”这个老规矩。

这个规矩深植于教养子女的法则中，例如，孩子有耳无嘴，孩子要毫无异议地听话，发出异议就是不乖。

这些孩子长大之后仍遵守着上述规则，继续把这些规则传给第二代、第三代甚至第四代。

最糟的是这些“神圣”规则中，有一条是“不可对规则质疑”，甚至不能讨论，因为讨论也是对父

<<家庭会伤人>>

母不敬。

现在我们没有选择的余地，必须打破禁忌，运用家庭系统的新知识，重新评估我们的家庭规则，否则危机难以解除。

我们必须转换那些家庭规则，以解决我们的强迫行为。

因为现代人众多强迫性上瘾的生活方式，正是源于羞愧感以及之后伴随而至的孤单和心理麻木。

当我们羞愧时，有如灵魂之杯破了个洞——儿时，欲望未能得到满足的我们，仿佛一个无法装满的灵魂之杯，这种缺憾无法补偿，因为我们永远无法让童年重新来过，不管如何努力地想将子女、情人和配偶变成我们的父母，都没有用。

无论多少次，我们努力想装满灵魂之杯，而那个破洞依然存在。

人在羞愧之后产生无法自主的强迫行为，像是时代的黑死病，让我们不由自主地想要更多的钱、性、食物、毒品、财产、享乐和兴奋，如同永无休止的怀孕，永远到不了产期。

这些永无休止又永不厌倦的做法，会令自己和他人受不了。

我们的问题出现在每天的生活里，包括吃什么、喝什么、如何工作、睡觉、拥有亲密关系、享受性快感、玩……这些事情经常让许多人忙到无暇感觉自己的伤心和忧愁。

然而，我们心灵上的破洞和强迫行为指出：一个失落的城市——心灵深处——在那儿，有一个孩子在废墟之中。

P4-7

<<家庭会伤人>>

编辑推荐

家，可以是温馨的避风港，也可以是折磨人的伤心处!《家庭会伤人:自我重生的新契机》让你看清整个家庭背后的来龙去脉，同时学会如何走出家庭阴影，不再自伤、伤人。

<<家庭会伤人>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>