

<<中毒的父母>>

图书基本信息

书名：<<中毒的父母>>

13位ISBN编号：9787538266160

10位ISBN编号：753826616X

出版时间：2003-7-1

出版时间：辽宁教育出版社

作者：苏珊·福沃德

页数：306

译者：许效礼

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>

## <<中毒的父母>>

### 内容概要

一部动人心弦、切中要害的书。

《中毒的父母》中展现的是巨大的希望和理解，堪称一部能够拯救生命的著作。

我认为苏珊·福沃德是我们这个时代最出色的心理治疗医师之一。

在这部出色的心理学著作中，苏珊·福沃德博士通过大量真实的个案材料分析了各类中毒父母的所作所为，探究了他们如何伤害子女并持续影响他们成年后的生活。

弥足珍贵的是，她传授了具体的行为技巧，使受过或仍在承受父母伤害的人们获得勇气和力量，从过去与父母那令人沮丧的关系模式中解脱出来，发现一个充满自信、力量和情感独立的新世界，得到最终的自由和幸福。

## <<中毒的父母>>

### 作者简介

苏珊·福沃德博士是国际知名的心理治疗师、演说家和作家。其著作《中毒的父母》和《恨女人的男人和他们的妻子》为《纽约时报》第一畅销书，她同时也是《对天真的背弃》、《金钱魔鬼》、《情感讹诈》等书的作者。她是媒体访谈节目的宠儿。曾在美国广播公司主持谈话节目长达6年，并成立了加州第一家私人虐待诊疗中心。克雷格·巴克是一位影视编剧兼制片人，他曾为全美许多杂志和报纸就人类行为问题撰写过文章。

## <<中毒的父母>>

### 书籍目录

前言第一部分 中毒的父母1、神圣的父母2、&ldquo;你是无意的，不意味着你没有伤害我&rdquo;3、&ldquo;为什么他们不让我过自己的生活呢？&rdquo;4、&ldquo;这个家庭里没有酒鬼&rdquo;5、伤痛都在心里6、有时创伤也在外面7、终极背叛8、为什么父母要这样做？

第二部分 重新开始你的生活9、不必原谅10、&ldquo;我是个大人了，可为什么我觉得不像？&rdquo;11、自我界定的开始12、到底谁该负责？

13、对峙：通往独立的道路14、治愈乱伦的创伤15、打破这一周期尾声 放弃斗争

## &lt;&lt;中毒的父母&gt;&gt;

## 章节摘录

莱斯还是个孩子的时候，常常被理应属于父母的那些责任压得喘不过气来。他不得不过快过早地长大，童年便被人劫走了。

当朋友们在外面打球时，莱斯却在家里履行着本应由父母承担的责任。

为了维系家庭，莱斯不得不担任小大人的角色。

调皮贪玩、无忧无虑的日子与他无缘。

既然他本身的需要实际上已经被忽略了，他便学会了以否认自己甚至有需要的去应付孤独感和缺乏的情感。

他活着就是为了照料别人，他自己则无所谓。

更加悲惨的是，除了担任弟弟们的主要看护者以外，莱斯还成了母亲的父母。

父亲在城里的时候，总是7点就去上班，经常快到半夜才回家。

出门前，总要叮嘱我，“别忘了把作业都做完。

务必照顾好你妈妈，一定别让她饿着。

让弟弟们别吵&hellip;&hellip;尽量做点儿什么事儿让她高兴高兴。

&rdquo;我花了很多工夫想到底怎么才能让母亲高兴，总是相信会有办法的，一切会好起来的&hellip;&hellip;她会好起来的。

可是，不管我怎么做，一切还是照旧，直到现在还是老样子。

对此，我感到窝囊透了。

除了管理家务和看护弟弟这两项足以把任何孩子压垮的责任以外，莱斯还得担任母亲的精神看护。事实证明，这是一项失败的安排。

陷入这种混乱的角色倒置局面的孩子总是感到力不从心，他们不可能发挥大人的作用，因为他们不是大人。

但是孩子是弄不明白失败的原因的，他们只会因为自己的失败而感到无能和内疚。

就莱斯的情况来讲，他对不必要的超时工作的渴求具有双重作用：这可以使他不必正视自己的孤独和既失去了童年又失去了成年的处境；并且增强了他长期持有的信念，即无论怎么工作都不过分。莱斯的幻想是，只要投入足够的时间，便可以证明自己的确是个能干合格的人才，证明自己可以把事情做好。

从本质上讲，他还是在试图让自己的母亲高兴。

尽管保罗的继父已从他的生活中消失，但却依然在牢牢地控制着他，因为继父当年的那些伤人话语还在他的头脑中闪现。

因此保罗陷入被我称为3P的羁绊中不能自拔，3P即为完美主义（Perfectionism）、拖延、瘫痪（Paralysis）。

我真的喜欢我现在工作的新实验室，但老是害怕自己做的工作不完美。

所以我总把许多该做的事情一直拖到过了最后期限，或者到最后关头才草草做完，结果总是一团糟。我搞糟的次数越多，我就越发想到会被解雇。

每次上司说了点儿什么，我总以为说的是我，并且做出过激反应。

我老觉得像是到了世界末日，因为自己把事情搞糟了。

最近我落后得太多以至于精神都不正常了。

我真不敢面对这一切。

保罗的继父把追求完美的意识深植于保罗的心中&mdash;&mdash;这就是完美主义。

保罗对不能完美地做好事情的担心使他老把事情往后拖&mdash;&mdash;这便是拖延。

但保罗越是拖延，便越容易被工作压倒。

他那滚雪球般增大的恐惧使他根本做不了任何事情&mdash;&mdash;这就是瘫痪。

我帮助保罗想出了一个策略，那就是对自己的雇主开诚布公，告诉他们自己的个人问题正在干扰工作，并请上一段时期的假。

## &lt;&lt;中毒的父母&gt;&gt;

雇主被他的诚实和对工作质量的负责精神所打动，给了他两个月的假。

这段时间还不够长，不足以使保罗探讨所有的问题，但把他从自己挖的坑里拉出来，这段时间还是绰绰有余的。

他重新回到工作岗位时，已经朝着正视继父对自己的所作所为这一点迈出了第一步，这使他能够分清什么是同上司真正的冲突，什么是源于自己内心创伤的冲突。

尽管他还需要继续治疗8个月，但所有的同事都告诉他，他好像变成了一个全新的人。

在前一章我们读到了在身体上受过虐待的受害者将痛苦和怒火发泄到自己身上——有时也发泄到别人身上。

乱伦受害者一般也遵循同样的行为模式，用各种各样的方法来释放自己压抑的怒火和无法摆脱的悲痛。

忧郁是抑制乱伦造成的内心冲突的一种极为常见的表现方式。

忧郁可以表现为各种形式——由一般的悲痛感到近乎彻底不能作为。

有太多的乱伦受害者——特别是女人，成年后听任自己变得肥胖。

肥胖对受害者来说可以起到双重作用：&middot;她认为这样可以使男人不愿接近自己。

&middot;身体的臃肿会产生一种虚幻的感觉——认为自己很有力量。

许多受害者头一次开始减肥时会感到恐惧，因为这会使她们再一次产生无助、易受伤害的感觉。

阵发性头痛在乱伦受害者中也是常见的。

这种头痛不仅仅是压抑的怒气和焦虑的生理表现，也是一种自我惩罚的方式。

许多乱伦受害者在酗酒和吸毒的缥缈世界中沉沦。

这使失落感和空虚感暂时得以缓解，但是迟迟不敢面对真正的问题只能延长受害者的痛苦。

很多乱伦受害者从广阔的外界寻求惩罚。

她们破坏恋爱关系，寻求自己所爱的人的惩罚；她们故意把工作做得一团糟，寻求同事和老板的惩罚；少数人从事暴力犯罪，寻求社会的惩罚；还有些人沦为娼妓，寻求老鸨、容留卖淫者，甚至上帝的惩罚。

表明立场 还有另一种行为技巧——我称之为“表明立场”——可以使你少做出反应，推动你沿着自我界定的路继续前进。

表明立场可以明确自己的想法和信念，明确什么对自己是重要的，自己愿意做什么，不愿做什么，什么可以商量，什么不可以商量。

问题的范围从重要性上来讲，可以从对最近的一部电影的看法到关于生活的基本信念。

当然，在声明自己的立场以前，你首先得决定自己的立场是什么。

当我问桑迪她对父母的要求到底想如何处理时，她回答：“我不知道。”

我真担心伤他们的心，所以自己也实在拿不定主意怎办才好。

桑迪的困境在多数大半辈子耗费在对父母过度呵护的人们中间，是一种典型现象。

界定自己的身份是困难的，假如你以前没有这样的机会的话。

为了帮助桑迪表明自己的立场，我指出，她基本上只能采取三种立场：1. 我不愿让你们住在我家里。

2. 我愿意让你在指定的、有限的时间内住。

3. 我愿意让你们爱住多久就住多久。

桑迪拿定了主意，她的确根本不想让他们来住，但又觉得对他们直说太难开口，所以就决定只答应他们住一个星期。

她认为这是个好办法，既维护了自己的需求，同时又在一定程度上安顿了父母。

不要说“我不能” 桑迪对自己的解决办法不是十分满意，她还是给丈夫和与丈夫的关系带来了压力，她认为这是由于自己的软弱造成的。

深深地叹了口气后，她说道：“我想我还是不能违抗父母。”

“我让她重复这句话，但不要说‘我不能’；而要说‘我还没有违抗过父母’。

“我还没有”暗含着多种选择，而“不”或“不能”暗含的则是完

## &lt;&lt;中毒的父母&gt;&gt;

全相反的东西：不可改变。

缺乏选择的可能与同父母的关系纠缠不清这种现象直接相关，这是使孩子长期难以成熟起 农的关键原因。

孩子的选择范围是由父母强行划定的。

说一声“我还没有”，你就等于为自己将来采用新的行为方式敞开了大门，你就是在拥抱希望。

有些人认为，如果仅仅把一种不可取的行为更换一下名称，而不去改变这种行为，他们就是在承认失败。

我不能同意这一观点。

经过反复选择后做出的任何决定都会使我们远离消极 反应。

你权衡了各种选择，认为自己不应当吵架之后，决定向父母投降，同因为觉得无能而自动投降，这两者之间存在着巨大的差异。

做出选择就意味着朝掌握自身命运迈出了一步，而迅即做出反应则意味着又滑回了任人摆布的窘境。这似乎让人觉得其中没有很大的进步，但我可以向你保证这进步是巨大的。

聘请一位在治疗乱伦受害者方面受过专门培训或者很有经验的心理医师是重要的。

许多心理医师从事这种高度专业化的工作不称职；实际上没有哪位心理医师在念研究生时学到过有关乱伦方面的治疗知识。

查询每一位可能受到你聘请的心理医师专业培训和经验等方面的情况。

如果他在此前没有治疗乱伦受害者的经验，或者没有参加过乱伦受害者的治疗工作室、讲习班、会议或培训班的话，我建议你别请高明。

那些在家庭的运作机理方面受过训练，并且运用表演技巧，如角色表演进行治疗的医师，对乱伦受害者来说是最好的心理医师。

弗洛伊德学派的精神病医生在这方面是最不合适的，因为弗洛伊德在乱伦的广泛性和危害性这两个问题上都大大地改变了他原先的（同时也是正确的）立场，因此许多弗洛伊德派精神病医生和精神分析学者对病人儿时受到性虐待的陈述持怀疑或否定的态度。

在过去10年间，各地建立了许多乱伦受害者的自助团体。

虽然这些团体的确为许多乱伦受害者提供了某些支持和集体意识，但是它们却缺少有专长的心理医师在此项工作的结构和方向方面的指导。

自助团体当然比没有团体要好，但是参加一个有专家引导的团体则要好得多。

· · · · · ·

<<中毒的父母>>

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>