

如何做個 模範父母



TOXIC PARENTS

Dr. Susan Forward 著・李華慶 譯

你的成長是否平順？你的孩子又該如何成長？

當你是孩子時……

1. 父母是否罵你是壞蛋或沒出息？是否用粗話罵你？
2. 父母是否體罰過你？
3. 你是否關懷過父母所遭遇的問題？
4. 你是否長期懼怕父母？父母曾對你做過不為人言的事？
5. 你是否不敢在父母面前表示憤怒？

勵志心理叢書
絲路出版社

勵志心理叢書⑩

如何做個模範父母



Dr. Susan Forward／著

李華慶／譯

絲路出版社

勵志心理叢書 ⑩

如何做個模範父母

作者 / Susan Forward

譯者 / 李華慶

發行人 / 安紀芳

出版者 / 絲路出版社

地址 台北市 (10638) 瑞安街一八〇巷四弄四號四樓

電話 (〇二) 七〇四一一二三

傳真 (〇二) 七五五三〇五

郵撥 一三六〇八三六二

(郵購九折，十本以上八五折)

總經銷 / 旭昇圖書有限公司

台灣省 地址 中和市景平路五一五巷二七號

(台北市) 電話 (〇二) 二四五一四八〇 二四五一五六七

以外) 傳真 (〇二) 二四五一四七九

香港 / 有成書業有限公司

總經銷 / 地址 香港柴灣康民街二號十樓八室

電話 五五八〇二八〇

傳真 五五八二一〇一

版 / 新翰中文電腦排版有限公司

刷 / 虹宇製版有限公司

版 / 躍昇彩色印刷有限公司

初 / 一九九一年元月

定 / 新台幣 一八〇元

一六〇

行政院新聞局局版臺業字第四一二八號

版權所有 翻印必究

(缺頁、破損、倒裝 請寄回更換)

責任編輯 / 呂俊傑
美術編輯 / 鄭惠靜

ISBN 957-9592-20-9

No/5

猶太人談判絕招

/矢部正秋 著

/林錚如 譯

/定價 150 元

流浪民族賴以維生的談判方式，累積兩千年智慧精髓，無往不利的精明處世術。猶太人在亡國後，仍然活躍在世界舞台上，獨特的談判術是唯一的武器。

No/6

經理人聖經

/卡爾·海耶

/李璞良 譯

/定價 180 元

你要是中級主管，想要出人頭地；基層人員，想躍昇管理職；受過主管管理訓練，有晉升野心；高級主管，需要砥礪下屬；你就一定需要這本書，提昇你的管理視野。

No/3

贏家·談判

/格瑞·尼倫堡 著

/劉永年 譯

/定價 160 元

我們的一生中，幾乎每一件事都和談判有關。可是只有極少數的人懂得談判技巧。談判不是用謀略去詐取對方，談判也不是面臨與對方決裂，談判更不會喪失自己的利益。談判真正的意義，是讓雙方都能獲得滿足，化解雙方的歧見，攜手合作，才是成功談判的最高境界。

No/4

國際貿易談判高手

/羅傑·馬其 著

/安紀芳 譯

/定價 130 元

國際貿易的會議桌上不再只是價格、品質、交期的談判。文化背景的差異、語言障礙的隔閡，其至肢體動作的表達、暗示，都在影響談判的品質。在國際舞台的風雲譁變中，貿易戰是否正醞釀著，更新的交易技巧？更好的談判方式？

No/1

如何成為談判高手

/赫伯·柯漢 著

/劉永年 譯

/定價 160 元

成功的奧秘是什麼？在人生舞台這個巨大的談判桌上，你是贏？是輸？從房屋貸款到違規超速，你的表現令自己滿意嗎？從辦公室到你的家庭，你的處理圓滿嗎？財富、權勢、名望、愛情，想要它，你就會得到它。讓無懈的談判改變你的人生，做個永遠的贏家。

No/2

哈佛 MBA 現代商場精英

/費斯克·巴倫 著

/安紀芳 譯

/定價 150 元

資產負債表你懂嗎？財務報告你會看嗎？你的商業手腕靈活嗎？求學時代的打工經歷有用嗎？辦公室的靈魂人物——就是你。

No/11

掌握關鍵的 30 秒

／米羅·法蘭克 著

／劉永年 譯

／定價 140 元

「好的開始，是成功的一半。」此話人人會說。但是真正的原因是什麼？

作者以多年心理學研究實例，發現任何事的成敗，都在開始前的 30 秒。如何掌握這個關鍵，使自己步步順利，請讀讀看！

No/12

權力一

那隻看不見的手

／邁克·柯達 著

／李華慶 譯

／定價 160 元

我們生存在一個充滿挑戰與詭詐的世界中，而這個世界的核心，正是自我權力。

在芸芸衆生中，每個人都在找尋適合自己的棲身之所。而運用權力的技巧，與瞭解他人施展權力的技倆，同樣是當代生存的必備之道。

No/9

如何化解對立達成

協議

／佛得·賈特 著

／林錚如 譯

／定價 160 元

人際關係之間，不外乎和諧可以共創福祉，對立則會造成傷害。現代社會中，激烈的競爭，錯縱複雜的人際關係，對立的情況在所難免，如何化解對立，達成協議的技巧，則是現代人的當務之急。

No/10

掌握女性心理與市場

／櫻井秀勳 著

／莊久慧 譯

／定價 150 元

現代女性已由廚房走入辦公室比比皆是女強人。女性的心理與男性有何不同？

以感性為基點，常有非理性的決定。

由女性心理所導引的市場，已為商家必爭之地。

No/7

做個成功的女性上

班族

／凱撒琳·史達雪 著

／鄭心仁 譯

／定價 160 元

男性與女性的差別在哪裡？性別的不同、對事物的看法、觀念、處理方式是否也是有所差異呢？我們又瞭解多少呢？聰明的你，如何運用女性特質，化阻力為助力，在事業上贏得一席之地。

No/8

商場老將給菜鳥的

40 封信

／片山寬和 著

／莊久慧 譯

／定價 150 元

風雲譭變的現代商場，隱藏了多少不可知的危機與陷阱？初入社會的年輕人，要如何應付這個萬花筒呢？讓身經百戰，打了一輩子滾的老將，為你逐一列出，讓你步入商場後，旗開得勝，一帆風順。

No/17

21世紀管理新觀念

／麥克·李勃夫 著

／李華慶 譯

／定價 160元

你可以買下一個人的時間，但你卻無法買下熱忱，買下忠誠……，你必須賺得它們。

企業成功之道——在於改善管理，解決問題。如何管理你的部下、你的上司，以及你自己，使他們成為你的成就，以及個人成功的資源。

No/18

億萬富豪的獨白

／保羅·蓋蒂 著

／蕭德蘭 譯

／定價 160元

想發財的人比比皆是，想做億萬富豪的人也不在少數。當財富只是數字遊戲的時候，人生的目標是否也到了盡頭？心靈的滿足、理想的落實、正確的價值觀、堅毅的使命感也隨著倍數成長嗎？在遍地財閥的營私聲浪中，讓我們聽聽一位企業家的逆耳忠言。

No/15

重建自我、成功出擊

／約翰·摩婁 著

／李華慶 譯

／定價 160元

你的社會經濟地位不是單純由你的背景、你的財富，或你的工作來決定，而是要看你如何把這些有利的要素介紹給世人。

成功並不表示你不能失敗，它表示你不能接受失敗。當一個人拒絕對他一生的行動及方向負責時，他自然會失敗。

No/16

如何成為銷售高手

／山口 裕 著

／楊本安 譯

／定價 160元

同樣是人，最初都在一起跑點，經過一段時日後，差別日益增大，數年後甚至會達到數倍的差距，原因何在？

體力、精力、專注的推銷時代已經改變了，仔細評估人、我之間的差異，讓動腦行銷突破你的業務瓶頸，做個永遠的行銷之王。

No/13

成功經營者的性格

／小田 晉 著

／林錚如 譯

／定價 130元

企業成功的條件—組織完善，資金充裕，經營者的性格。而三者之中最難把握的，便是經營者的性格；影響最大的，也是經營者的性格。作者列舉十餘位現代日本聞人，以科學方法分析其人格，可為現代商業心理學之鼻祖。

No/14

商場如戰場

／巴瑞·詹姆士 著

／李華慶 譯

／定價 160元

當今想真正攻進市場的唯一重大機會必然是以謀略制勝敵人。

商場上沒有像政治上所謂的遷就、妥協、一致或低盪等傳統，因為那些東西都是反競爭的。當公司面臨安全、主權及權力受到挑戰時，必須以謀略制勝敵人，求取生存，否則就會失敗。

No/5

愛滋病防治手冊

／張連康 譯

／定價 100 元

「愛滋」是現今舉世一致惶恐的疾病，除了傳染途徑相當容易，無藥可治更是它令人畏懼、談之色變的原因之一。以現在交通便捷、人際往來頻繁的環鏡下，一味懼之避之不是良策，我們經由了解愛滋進而防治愛滋，千萬別因無知與疏忽而讓愛滋破壞我們擁有的一切。

No/6

如何面對噩運

／哈羅·古希涅 著

／黎清笑 譯

／定價 140 元

「善有善報，惡有惡報。」但是為什麼善良的人也會遭到噩運，是宿命？還是造化？讓本書為你打破這無奈的悲劇，以無以倫比的悸動，觸動您心靈的深處，重塑生命之光。

No/3

邁向成功的穿著

／約翰·摩婁 著

／林其浩 譯

／定價 160 元

一個人穿著適當，可以喚起他人內心裡的良好印象，並獲得人們的尊重。成功的穿著可以讓老闆擁有更大的實力；律師贏得更多的勝訴；業務員獲得更好的成績，增加你的說服力，提升你的收入，在人生旅途步步高陞。

No/4

贏取友誼·創造影響力

／岱爾·卡耐基 著

／林其浩 譯

／定價 140 元

廿一世紀人際關係權威導師——卡耐基，以人性風趣的對話，贏取世上最珍貴友誼。以熱情關切的態度，創造人際間的新影響力。本書是「快樂工作·享受人生」的姊妹作，茫茫書海中，正是漫長人生中的一盞明燈。

No/1

快樂工作·享受人生

／岱爾·卡耐基 著

／林其浩 譯

／定價 130 元

廿一世紀人際關係的導師——岱爾·卡耐基，積極進取的態度，導引面對工作的最好方法。以寬容睿智的觀念，詮釋人們相處的最佳方式。這是一本可以改變你一生的書。

No/2

成功者的腳步

／川嶋光 著

／陳森年 譯

／定價 160 元

白手起家是個創業的夢想，看似容易，真正成功者卻如鳳毛麟角，除了正確的觀念，全新的創意，上帝的眷顧，此外，還需要什麼呢？近代日本 16 位成功企業家實例，成功者的腳步是如何邁出的呢？請待本書娓娓道來。



編者序



當我們年幼時，父母猶如一切。若是沒有父母，將沒有人愛我們，沒有人保護我們；父母無條件的供給，我們需要什麼，他們就給什麼。

傳統的文化及宗教一致贊同父母至高無上的權威，對我們的朋友、情人、手足表示憤怒是可以讓人接受的，但要斷然向父母抗爭則是一大禁忌。「尊敬你的父母」，這種觀念在我們的周遭處處可聞。根據傳統的說法，父母給了我們生命，所以應該讓他們來管理我們。

事實上，父母親也是凡人，沒有任何父母親在情緒上能隨時保持穩定；不幸的，父母親的教育卻是影響孩童行為最深的因素之一，它一直佔有很重要的地位。但是有許多父母親的負面行為，卻對兒童的心理，造成至深且遠的影響，這些就是對子女造成傷害的父母。父母教育子女的方式，主要從他們的父母親那裡學來的，代代相傳的許多方法被誤認為金科玉律般的信條。

而神聖猶如上帝的父母訂出各種規定，下達判決，並製造痛苦。當你把父母奉為神明時，你就必須按照他們的模式來生活。使痛苦成為你生活中的一部分，甚至認為那是理所當然的。然而，現在該是停止繼續錯誤的時候了。

依據本書的指導，慢慢的把你的父母親從神殿中移出來，當你發現有勇氣面對他們時，你就可以使雙方的關係趨於和諧，重新迎接嶄新而美好的人生。



前言

5

第一部 帶毒的父母親

17

第一章 上帝般的父母親

——關於完美父母親的神話

19

第二章 無心之過也會傷人

——不稱職的父母親

37

第三章 他們爲什麼不讓我過自己的生活

——控制者

57

第四章 在這個家庭裡沒有一個人是酗酒的

——酗酒者 83

第五章 傷痕烙在心底

——言辭虐待者 109

第六章 過度的責罰

——身體虐待者 131

第七章 父母親為何會有這種行為

——家庭體系 155

第二部 改造你的人生

173

第八章 你無須寬恕

——寬恕的陷阱 175

第九章 肯定自我的開始

——自私有時是可以的 181

第十章 誰才應該負責

——那是他們的責任 195

第十一章 抗爭：通往獨立的道路

——它不會有任何好處的

217

第十二章 我已是個大人，為什麼卻覺得不像

——你相信什麼

261

第十三章 打破惡性循環

——爲了我的子女我可以到那邊去

277

後語 不再掙扎

289

前言

沒錯，我的父親經常打我，但他那樣做只是要我聽話。我不認為那跟我的婚姻失敗有任何關連——高明

高明，三十八歲，優秀的整型外科醫師。他在太太出走六年後跑來見我。他拼命地想要她回來，但他太太告訴高明，除非改掉他的脾氣，否則不會考慮回來的。她對高明突發性的火爆脾氣非常害怕，並對他毫不保留的批評感到厭煩。高明知道自己的脾氣很躁，並且是個愛嘮叨的人，但當他的太太離家出走時，他依然感到很震驚。

我請高明告訴我一些有關自己的事情，並在他說話時用一些問題來引導他。當我問到他的雙親時，他微笑著，描繪出一幅鮮明的畫像，特別是對他的父親。他的父親是中西部一位著名的心臟科醫師：

「要不是因為他，我不會成為醫生的。他是最優秀的人，他的病人都認為他是聖人。」我問他現在跟父親之間的關係怎麼樣。他不安地笑著說：

「很好……但當我告訴他我打算做個全科醫師時，情形就不對了，他可能以為我想當集體謀殺者。我大約是在三個月前告訴他的，現在每當我們談話時，他就開始大聲叫嚷，說他為何沒有把我送到醫學院裡去變成一個用信仰來醫病的醫師。昨天的情形更是糟，他非常高興的告訴我應該忘記自己曾是家庭中的一份子，那確實令我很傷心。我不知道，也許全科醫生不是那麼好當的。」

當高明在描述他父親時，顯然不像以前他所讓我相信的那麼好，因為我注意到他激動地在緊握及鬆開雙手。他爲了制止自己這樣做，便把手指頭絞在一起，就像教授們時常在辦公桌上所做的動作。那似乎是一種從他父親那裡學來的姿勢。

我問高明他的父親是否老是這樣霸道。

「不是，真的不是。他雖然吼得很厲害，而我有時也會挨打，就像其他的小孩一樣，但我不願意說他是個暴君。」

他提到「挨打」這兩個字的樣子使我感到吃驚，因為他的聲音有某種微妙的變化，我追問他是怎麼一回事。他告訴我說他的父親每週要用皮帶抽他兩三次！高明的挨打並不需要特別的理由：如一句反抗的話，一張不及格的成績單，或一件忘了做的瑣事，都足以構成他的「罪行」。高明的父親並沒有特別留意他的孩子是被打在什麼部位；但高明記得是被打在背上、腿上、臂上、手上及屁股上。我問高明他的父親把他打到什麼程度。

高明：「我沒有流血，也沒有怎樣。我的意思是說我很好，他只不過是要我聽話。」

「但是你很怕他，對吧？」

高明：「我怕得要死，但對父母親是否不應該怕成那樣？」

我接著問：「高明，難道你希望你的孩子也有那樣的想法？」

高明避開了我的眼光。這個問題使他感到極端的不安，我把椅子拉近他，並繼續輕聲的

說：

「你的太太是位小兒科醫師。如果她在辦公室裡看到有個小孩，他的身上有著跟你相同的傷痕，你想她是否應該向有關當局報告？」

高明原本無須答覆，但他的眼睛充滿了淚水。他低聲道：

「我的胃長了一個可怕的硬塊。」

高明的自我防衛瓦解了。他雖然很痛苦，但他首次把長久以來隱藏著火爆脾氣的根源給揭露開來。他從兒童時期開始就一直對父親懷著憤恨之心，而任何時候只要壓力太大，他就會發洩到身邊的人，通常是他的太太身上。我知道我該怎麼做：承認這個事實，並治療那個遭到毒打的小孩內心的創傷。

當晚我回到家中，發現自己依然在想高明的事情。而他那充滿淚水的神情，也在腦海中久久不能散去。我想到數千位接受我治療的成年男女，他們的日常生活深受兒童時期因雙親情緒失控所形成的異常行為的影響，甚至受到這些行為的控制。我知道一定還有幾百萬人不明白他們的生活為什麼不能正常運作，但他們是可找到人幫助的。這就是我寫本書的目的。

為什麼向後看？

高明的故事並不是特殊的案例。在我當精神科醫師的十八年期間，我曾在私人執業的診

所及大醫院中看到數以千計的這種病人，而他們當中大多數人由於父母親定期的打他們、批評他們、取笑他們的愚蠢、醜陋，或不討人喜歡，或以罪狀來壓制他們，對他們施暴，強迫他們肩負太多的責任，或過份的保護他們，使他們的自我價值感遭受迫害。就像高明一樣，這些人當中很少有人把他們的父母親跟他們的問題連想在一起。這是人類感情上一個普遍的盲點，他們很難發現自己跟父母之間的關係會對他們的生活造成重大的影響。

對這種病患的療法，以往著重於早期生活經驗的分析，目前則已經從「當時」轉移到「此地與現在」。治療重點已經轉換成檢查及改變現在的行為、關係與功能。我相信這種改變是由於當事人反對傳統的許多治療方法，認為那樣需要花費大量的時間與金錢，但收到的效果卻往往很有限。

我很相信那種集中全力來改變破壞性行為型態的短期療法，但我的經驗告訴我，光是治療症狀是不夠的，你也必須處理那些症狀的根源。最有效的療法是雙管齊下。一方面改變現在的自我破壞行為，另一方面切除過去的創傷。

高明必須學習控制脾氣的方法，但為了能永久改變，即使在壓力下照樣可以站起來起見，他也應該回頭去處理兒童時期的痛苦。

我們的父母親把心理上及感情上的種子播種在我們身上——隨著我們成長而滋生的種子。在某些家庭裡，這些是愛心、尊敬及獨立的種子；但在其他許多家庭裡，它們卻是恐懼、義務或罪

過的種子。

如果你是屬於前面所說的第二種人，這本書就是為你而寫的。當你長大成人，這些種子長在看不見的雜草中，它們以你絕對意想不到的方式侵入你的生活。它們的觸鬚也許已經傷害到你的人際關係、你的事業，或你的家庭，它們也確實破壞了你的自信與自尊。

帶毒的父母親是什麼樣的人？

所有的父母親都是有缺點的。我對我的孩子曾經犯過一些嚴重的錯誤，以致給了他們（跟我自己）相當大的痛苦。沒有一個父母親在情緒上能隨時保持穩定的；父母親有時吼吼子女是很正常的事，有的父母親偶爾會變得過份控制孩子，而大多數父母親或多或少，也都會打小孩。難道有這些行為的父母親，就可以斷言說他們殘忍，或是不適合為人父母？

當然不是。父母親也是人，他們有他們自己的問題。而大多數的小孩子只要有足夠的愛心與了解，都可以應付父母親偶爾發作的憤怒。

但是有許多父母親的負面行為，卻對兒童的心理健康影響至深且遠，這些就是對子女造成傷害的父母親。

當我想找出最簡短的字句來描述這些對子女造成傷害的父母親所共有的特質時，「帶毒的」這個形容詞就一直在我腦海裡打轉。像化學上的毒素一樣，這些父母親在情緒上種下的

傷害擴散到子女的全身，並當兒童成長時，痛苦也隨著成長。他們一直把創傷、虐待及玷辱加在子女的身上，而且在大多數的情形下，即使子女長大成人後，他們還是繼續犯錯，是否還有更貼切的字眼可用來描述這類的父母親？

「不斷的」或「反覆的」這些形容詞也有例外。言語虐待或身體虐待所造成的創傷，通常只要發生一次，就可以在情緒上造成巨大的傷害。

不幸的，父母親的教育是影響孩童行為最深的因素之一，它一直佔有很重要的地位。我們的父母親主要從他們的父母親那裡學到這種教育方式，但上一代的父母並不見得把教育工作做得很好。代代相傳的許多方法偽裝成金科玉律的壞信條。（是否記得「孩子不打不成器」這句俗話？）

帶毒的父母對你會有什麼影響？

帶毒父母親的子女不管是在小時候經常被打或不被關心；受到身體上虐待或被當成傻瓜看待；過份地被保護或有過多的罪惡感，他們幾乎都有類似的症狀：自尊心遭到傷害，導致有自我毀滅的行為傾向。無論如何，他們幾乎都認為自己是沒價值的、不討人喜歡的、是沒有用的人。

他們的這些感受，大部份是由於受到父母親的虐待所引起的，有時是立即自覺，有時則