

走出成長的迷思

回 歸 內 在



Homecoming

& 尋找生命出口的
自我追尋之旅



約翰·布雷蕭 / 著
傅湘雯 / 譯 鄭玉英 / 導讀

& Homecoming

回歸內在

你是不是害怕嘗試新的事物、
寧願討好別人，也不願意發生衝突？
你是不是覺得永遠趕不上別人，
卻不知道自己真正要什麼？
這些潛藏在內心深處的恐懼和感受，
往往是因為成長階段種種創傷經驗，
使你脫離了真實的自我，過著扭曲的人生。
本書提供許多實用的技巧和案例，
幫助你追尋、接觸內在自我，
走出創傷的幽谷，創造真愛的人生。

ISBN 957-696-325-7 (177)



9 789576 963254



新自然主義股份有限公司 出版
定價 250 元

國家圖書館出版品預行編目資料

走出成長的迷思：回歸內在／約翰·布雷蕭 (John Bradshaw) 著；傅湘雯譯，一版 臺北市：新自然主義，1999 [民88]

面：公分，

譯自：Homecoming: reclaiming and championing your inner child

ISBN 957-696-325-7 (平裝)

1、自我實現 (心理學)

177.2

88016430

走出成長的迷思 (原書名：回歸內在)

作者：約翰·布雷蕭 (John Bradshaw)

譯者：傅湘雯

發行人：洪美華

新版編輯：蔡幼華

出版社：新自然主義股份有限公司

(原月旦出版社股份有限公司)

地址：台北市建國南路二段9號10樓之2

電話：(02)27845369

印刷：成陽印刷股份有限公司

初版：1994年12月

一版六刷：1998年7月

二版一刷：1999年12月

郵撥帳號：17239354 新自然主義股份有限公司

定價：新台幣250元

本書由美國BANTAM BOOKS授權出版發行

HEMCOMING by John Bradshaw.

Copyright © 1990 by John Bradshaw.

Published by arrangement with Bantam Books,
a division of Bantam Doubleday Dell Publishing Group, Inc.
in association with Bardon-Chinese Media Agency.

Translation Copyright © 1994, by Neo-Naturalism Publishing Co.,
Ltd. (Forely Moon Sun Publishing Co. Ltd.) All rights reserved.

版權代理／博達著作權代理有限公司

本書如有缺頁、破損、倒裝，請寄回更換。

ISBN：957-696-325-7

總經銷：農學股份有限公司

台北縣新店市寶橋路235巷6弄6號2樓

電話：(02)29178022 傳真：(02)29156275

新心靈與愛001

性格塑身 SMCP

了解性格享受愛

**全球暢銷近 100 萬冊
揭露你我的內心世界**

強力推薦：

光禹(廣播節目主持人、知名作家)
吳娟瑜(演說家暨情緒管理專家)
孫明明(心理學家、知名作家)
彭懷真(東海大學社工系主任)

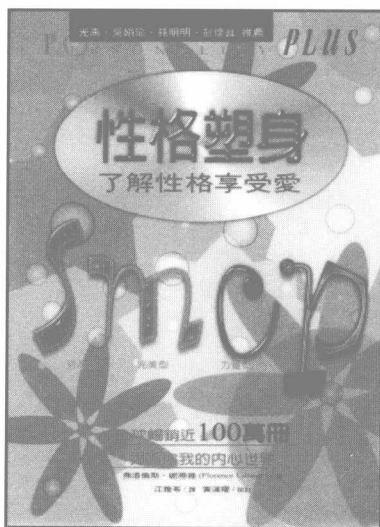
一本暢銷全球、已在幾十個國家出版的好書。

本書闡述 SMCP 四種基本性格類型及其組合(S：活潑型 M：完美型 C：力量型 P：和平型)，透過幽默、生動的筆觸，貼近生活的實例，準確、有趣的性格輪廓測驗，幫助你快速了解自己及周遭朋友，無論工作場合、人際關係、婚姻生活，都能樂在其中。

作者：弗洛倫斯·妮蒂雅

譯者：江雅苓

頁數：280 定價：250 元



新自然主義股份有限公司

郵撥帳號：17239354

訂購專線：(02)27845369

新心靈與愛002

走出成長的迷思

回歸內在

追尋生命的出口

美國暢銷作家約翰·布雷蕭經典名著

許多潛藏在內心深處的恐懼和感受，往往是因為成長階段種種創傷經驗，使你脫離了真實的自我，過著扭曲的人生。本書提供許多實用的技巧和案例，幫助你追尋、接觸內在自我，走出創傷的幽谷，創造真愛的人生。

作者：約翰·布雷蕭

譯者：傅湘雯

頁數：336 定價：250 元



新自然主義股份有限公司

郵撥帳號：17239354

訂購專線：(02)27845369

试读结束：需要全本请在线购买：www.ertongbook.com

新心靈與愛003

愛的迷惑與自由

你真的懂得愛嗎

尋找真心·真愛手冊

美國《紐約時報》暢銷書榜首，銷售量突破百萬冊

現代人終其一生都在尋找真愛，但總是一再受挫、傷痕累累。

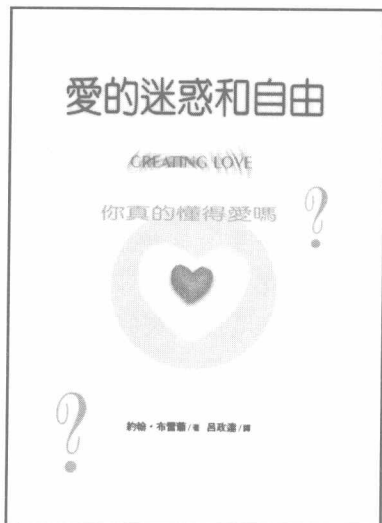
到底什麼是愛？要怎麼樣才能得到真愛？這些「愛的迷惑」都來自於家庭這個系統對人可能產生的傷害。

透過自覺和自救，我們將可以重新學習自愛和健康的人際關係。

作者:約翰·布雷蕭

譯者:呂政達

頁數:288 定價:230元



新自然主義股份有限公司

郵撥帳號:17239354

訂購專線:(02)27845369

新心靈與愛 004

神奇的能量療法

愛的治療法

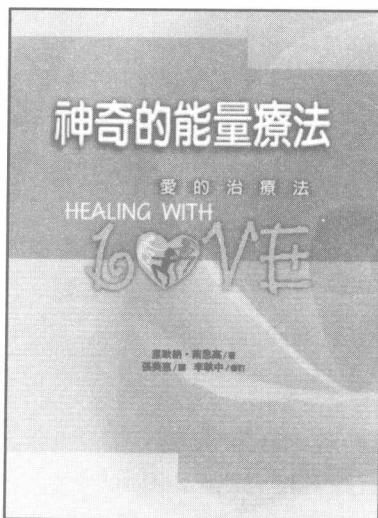
用愛的能量創造奇蹟.....
.....Healing with Love

本書融合了傳統和現代心靈療法的觀念和方法，以愛為中心，教我們如何改變身心的能量形式，啟動自我治療機制，引發免疫系統、內分泌、消化、肌肉骨骼以及神經系統的改變，幫助我們戰勝疾病、增進健康。

作者:里歐納·萊思高

譯者:張美惠

頁數:288 定價:230 元



新自然主義股份有限公司

郵撥帳號:17239354

訂購專線:(02)27845369

新心靈與愛005

遠離壓力

情緒管理手冊 I

**國內外心理學家一致推薦
最實用、最完整的EQ寶典**

吳英璋、李執中、許文耀 導讀
林文瑛、劉惠琴、鄔佩麗 審訂

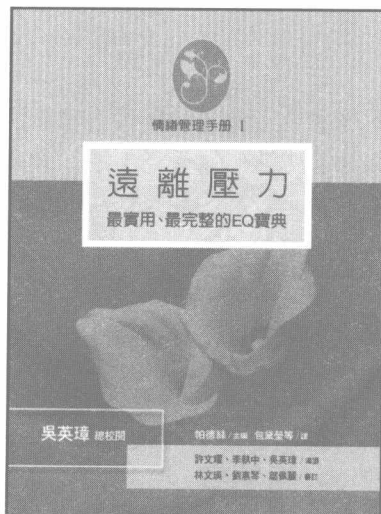
有效控制、改造我們的態度和情緒，不但可以讓我們輕鬆面對壓力，而且可以帶給我們健康和快樂。

本書提供數百種身心平衡的實用方法，你可以根據自己的需要，設計最適合你的健康生活。

編者：帕德絲等

譯者：包黛瑩等

頁數：336 定價：240 元



新自然主義股份有限公司

郵撥帳號：17239354 訂購專線：(02)27845369

新心靈與愛006

身心改造百分百

情緒管理手冊II

**國內外心理學家一致推薦
最實用、最完整的EQ寶典**

吳英璋、李執中、許文耀 導讀
林文瑛、劉惠琴、鄔佩麗 審訂

許多常見的意外、病痛，其實都和
心理狀態有關，完美主義、工作
狂、煙癮、咖啡癮則是破壞健康的
慢性殺手。

本書提供 100% 的身心改造計畫，告
訴你如何開發自己的潛力，擺脫不
良的心理操作習慣，向疾病說 bye-
bye。

編者：帕德絲等

譯者：包黛瑩等

頁數：320 定價：240 元



新自然主義股份有限公司

郵撥帳號：17239354

訂購專線：(02)27845369

走出成長的迷思

回 歸 內 在



Homecoming
尋找生命出口的
自我追尋之旅

約翰·布雷蕭 / 著
傅湘雯 / 譯 鄭玉英 / 導讀

目錄

導 讀／鄭玉英	4
序 言	9
出版緣起	20
第一篇 受傷內在小孩的問題	21
第1章 受傷的內在小孩對生命的影響／23	
第2章 內在小孩如何受傷／51	
第二篇 尋回你的內在小孩	63
第3章 原痛處理作業／65	
第4章 重尋嬰兒期的自己／78	
第5章 重尋幼兒期的自己／108	

第6章	重尋學前期的自己	127
第7章	重尋學齡期的自己	148
第8章	創造新的青春期	167

第三篇 愛護受傷的內在小孩 181

第9章	成人自己的新能量	183
第10章	新的行事規則	203
第11章	保護受傷的內在小孩	222
第12章	採取矯正練習	237

第四篇 重生 283

第13章	重生與轉變的宇宙象徵	285
第14章	具有神性的奇妙之子	298
結語	「回去，伊利特，回去吧！」	326

導讀

鄭玉英

繼《家庭會傷人》(Bradshaw On: The Family)之後，布雷蕭的著作又有一本譯成中文問世。國內讀者可以進一步在他的文字中受到震撼與燃起希望。

布氏的文章特色是把人會受傷的事實與在家中受傷的可能性不留餘地的鋪陳出來，毫不婉轉，直指人心。讀來叫人不禁自問：「當真如此？」而心底下往往已經有一個共鳴的聲音輕輕答道：「是的。」

身為心理輔導的實務工作者，在《家庭會傷人》出版之後，筆者已有多次聽人問起：理應是安全港灣的家庭真的會叫人受傷？其實這麼詢問的人心中往往已經有了自己的答案。而我們都知道，家人之互相傷害絕非故意，乃是太多的善意與太多的在意，加上家庭系統互動的原理所致。徒然知道自己曾經受傷又如何呢？那沒有建設性的意義，必須學會自己為自己作些補救工作才好。這本《回歸內在》正好回答了這個問題。

在本書的頭兩章裡，布氏再度提到孩子的成長途中留下創傷的歷程。在後面三篇裡則仔細細提出方法來，討論如何照顧曾經受傷而至今仍存於我們心中的孩子，企圖協助讀者找到階梯由

痛苦的谷底爬昇起來。

人要走出創傷的幽谷，途徑有許多，卻沒有一條是容易的或便捷的。走出來的速度也各不一，要取決於受傷的輕重與當事人自己所持的態度。在這許多走向康復的途徑上，「找到內在小孩」是一種跨越問題型態的方法，無論目前遭遇的問題困擾是什麼，當年的創傷是哪一種，找尋內在小孩均是有助益的作法。事實上，這是每一個健康的成人也可為之的心靈歷程。誰不需要有更多滋潤與能量？誰的被愛與自愛已臻完美之境？誰的父母是完人？誰的成長過程中毫無瑕疵？誰的自我肯定恰到好處，既不缺失又不過度呢？我們每一個人都值得接觸自己內心脆弱、真實而又極具創意的小孩，親手領他長大起來。

自我疼惜與自我照顧是一種負責任的心態。當別人對不起我們時，至少自己要對得起自己，當別人無暇、不願或不能給我們溫暖時，可以不一意哀求對方，也可以收拾對別人的怨憤，反求諸己、反觀自己，給自己深厚的擁抱。這不是說要對別人封閉自己，而是要更優先地向自己開放。常聽到有人失愛而久久不能釋懷甚至自傷傷人的故事。有人日日夜夜裡腦中都是那個負心的人，渴望再見一面，再得到一通他的電話；也有人氣得給他身上澆了汽油再燃上一根火柴，却忘了自己全心繫於對方，已經久久不曾靜下來看自己一眼，愛護一下心頭的孩子。多少人飢渴地向外求愛，却不知自己也可以愛自己；多少人氣憤別人的吝於給予，執著地要，却使內在小孩再度受創於自己的疏忽之中。

也有人習於自恨，那是在「理想我」的追逐中，棄「真我」於不顧，一意朝向成功優秀，却在功成名就之餘，不知如何面對心中的孤單，那久被鞭策少有滋潤的內在小孩乃在寂寞當中。

內在小孩是什麼？那是源自兒時經驗而存於我們之內的一個心理實體，既是心理實體就不是物理性的存在而是心理性的存在。是一些情緒經驗與需要的組合，因著每個人不同的成長環境與當年與重要他人的互動而具有個人特色地存於記憶當中，不止是知識性的認知系統裡，還會情緒性地記憶於神經系統與身體之中。

我們都曾是嬰兒，曾經蹣跚學步，走過自己的幼兒階段與學齡期，度過青春歲月逐漸長大。多年的經驗跑到哪兒去了呢？其實在你我已經高大成熟的身體裡還存留著童稚的小孩，擁有脆弱特質與被關注的需要。

內在小孩的譬喻引發我們對自己藏於深處的情感需要予以疼惜關愛之心。

本書提出許多可在團體中使用及自助進行的方法，倘若讀者採用自助方式為之，我有下列建議，或可作個參考：

一、與其一個人獨自進行，不如找一、兩個夥伴一同進行，其目的是在過程中有個分享的對象，可以說說心中產生的情緒思念；在難過之時，也可相互支持。但夥伴之間切不要給對方分析、建議，聆聽陪伴即可。每人要有自己的速度和態度來進行，在過程中一人給另一人分析，徒然干

擾壞事。

二、第二篇中，每章之首，針對每一發展階段有一些測量「懷疑指數」的問題，讀者作為刺激自省的工具即可，不要太認真地計量來作為某一階段受傷輕重的衡量。

三、書中所提「寫信」給自己，是很好的方法，如果您願意動筆是極好的。一方面能夠保留重看，重看時可以有新的發現，多增新的察覺角度，二方面書寫有宣洩功用，但又不至於過分激烈，是自助方法中最適宜而安全的一種。

四、要持有正向的基本假設和人性觀來進行，以欣賞自己、愛護自己為目的。但也要對不完美的人生中不完美他人有份寬諒的成熟心態，尤其是原生家庭中的親人。

五、倘若讀者有份信仰那是再好不過，帶著您對「更高力量」的認知，以您的天人觀來整合自己的康復過程，在更高力量之下，我們更能接納人世間的短缺，更能見出數十寒暑的人生只是過渡，更能知道傷了我們的「重要他人」也是宇宙中的一個小小分子，彼此當有可以相憐相惜之處。

六、倘若您在找尋內在小孩途中，心情有太大波動、思緒有太大混亂，不要害怕，告訴自己：這是過程。但也不妨考慮找專業的心理工作人員作些諮商，至少拿起電話連繫一下有電話服務的張老師、生命線都可及時幫助自己疏緩一下心情。

成長是一生的事，追尋、接觸、關照內在小孩也是持續進行的事，不要操之太急太切。在著眼於內在世界、情緒取向、過去經驗之時，也要不疏忽了眼前的外在世界，也能運用理性功能來平衡自己的現實生活，才是內外兼修、情理並重的生活方式。