



BRADSHAW ON : THE FAMILY

# 家庭傷人

家，是溫馨的避風港，也可能是陰暗的祕窗！  
本書讓你看清家庭背後的陰暗角落，學會如何走出原生家庭陰  
不再自傷傷人，重獲新生。

自我重生的新契機

作者◎約翰·布雷蕭 (John Bradshaw)  
譯者◎鄭玉英、趙家玉

他用自己的生命印證家庭理論，  
以及「人會受傷亦會康復」的信念。



# 家庭會傷人

BRADSHAW ON : THE FAMILY

## 用長大的眼睛重看兒時的家

本書談的是家庭——我們一生的起點和最深的夢鄉。出人意外地，這本書既不溫馨也不甜美，卻充滿了痛楚。作者道盡家庭帶給人們負面影響的可能性，邀請讀者用真實的勇氣閱讀，以便了解自身的傷痕和偏差行為的來源，進而去蕪存菁找回健康的自我。

書中嚴正地指出父母可能給孩子的傷害，卻無意對父母的善意、親心做任何指控與批判。因為他們已經窮半生之力，給了孩子在他們所知範圍內最好的對待。傷人的父母往往也是曾經受傷的孩子，在看出整個家庭系統的來龍去脈之後，會使我們對曾度過苦苦童年的父母，更增諒解與親近。

ISBN 957-693-648-9



9 789576 936487

00300





心理推理解系列T11

## 家庭會傷人——自我重生的新契機

BRADSHAW ON : The Family

—A Revolutionary Way of Self-Discovery

作者→約翰·布雷蕭 (John Bradshaw)

譯者→鄭玉英、趙家玉

執行編輯→李依蓓、許素華

封面設計→莊士展

發行人→李鍾桂

總經理→金克剛

出版者→張老師文化事業股份有限公司 Living Psychology Publishers

郵撥帳號：18395080

10647 台北市大安區羅斯福路三段325號地下一樓

電話：(02)2369-7959 傳真：(02)2363-7110

E-mail：service@lppc.com.tw

讀者服務：23141 台北縣新店市中正路538巷5號2樓

電話：(02)2218-8811 傳真：(02)2218-0805

E-mail：sales@lppc.com.tw

網址：<http://www.lppc.com.tw> (讀家心聞)

登記證→局版北市業字第1514號

初版1刷→1993年5月

初版59刷→2005年11月

二版3刷→2006年11月

I S B N →957-693-648-9

定價→300元

法律顧問→林廷隆律師

排版→立全電腦印前排版有限公司

印刷→日盛印製廠股份有限公司

國際中文版授權／博達著作權代理公司

BRADSHAW ON : THE FAMILY © 1988, by John Bradshaw

Chinese translation copyright © 2006 by LIVING PSYCHOLOGY PUBLISHERS

Published by arrangements with HEALTH COMMUNICATIONS, INC.

through Bardon-Chinese Media Agency

All Rights Reserved.

# 張老師文化智慧的書目

P 1

一、生活叢書				親子系列		定價	備註
生活技巧系列		定價	備註	P6	阿牛與我	150元	
A1	讀書與考試	60元		P7	這一家	180元	
A9	怡然自得——30種心理溝通妙方	130元		P8	做溫暖的父母	180元	
A10	快意人生——50種心理治療須知	120元		P9	天下無不是的孩子	180元	
A11	貼心父母——30帖親子相處妙方	120元		P10	校長爸爸天才困	180元	
A12	生活裡的貼心話	150元		P11	媽媽出招	180元	
A13	讀書會專業手冊	250元		P12	尋找田園小學——創造兒童教育的魅力	220元	
A14	創意領先——如何激發個人與組織創造力	250元		P13	不是兒戲——鄧志浩談兒童戲劇	220元	
A15	大腦體操——完全大腦開發手冊	120元		P14	我的女兒予力——一個唐氏症家庭的生活紀實	250元	
A16	想戒就戒——成功戒菸手冊	180元		P15	跟狐狸說對不起	200元	
				P16	7-ELEVEN奶爸	200元	
				P17	父母成長地圖	200元	
				P18	做孩子的親密知己	200元	
				P19	親子逍遙遊台灣	200元	
愛·性·婚姻系列		定價	備註	P20	親子逍遙遊世界	200元	
E14	金寶性學報告·衛生保健篇	220元	平裝	P21	孩子的心,我懂。	220元	
E18	香蝶再生——女性二度成年的新發現	180元	平裝	P22	你可以做個創意媽媽	230元	
E29	偷香——解讀台灣情色文化	180元		P23	我愛和你一起長大——尋找家庭桃花源	250元	
E30	台灣情色報告	180元	平裝	P24	媽媽心裡的話——關於兒子	330元	
E31	中年男人的魅力——流暢·健康·性歡愉	200元		P25	愛女兒愛爸爸——做女兒生命中最第一個好男人	280元	
E34	愛情功夫	200元		P26	孩子的天空——成長、學習、邁向卓越的三大需要	300元	
E35	性心情——治療與解放的新性學報告	220元		P27	大手牽小手——我和我的自閉兒小宣	220元	
E36	外遇——情感出軌的真實告白	280元		P28	每個父母都能快樂——怎樣愛青春期的孩子	270元	
E37	我癡！——走出婚姻變力的陰影	220元		P29	當孩子做錯事——掌握機會塑造好品格	300元	
E38	愛情學分 ALL Pass	180元		P30	如何與青少年子女談心	280元	
E39	我的愛人是男人——男同志的成長故事	180元		P31	我想安心長大——如何讓孩子有安全感	260元	
E41	結婚前,結婚後——成長與改變	220元		P32	王鍾和與父母談心——親子關係	240元	
E42	愛得聰明·情深路長	210元		P33	王鍾和與父母談心——生活教育	240元	
E43	遠離危險關係——愛情的七大警訊	290元		P34	王鍾和與父母談心——兩性教育	240元	
E44	愛就是彼此珍惜——幸福婚姻的對話	300元		P35	王鍾和與父母談心——學校生活	240元	
E45	婚內昏外	220元		P36	青少年非常心事	250元	
E46	一定要結婚嗎?	280元		P37	單親媽媽,滿分家教	200元	
E47	愛上M型男人——找回妳的勇氣、尊嚴與幸福	290元		P38	媽媽,沒有人喜歡我	320元	
E48	重建——重塑婚姻與自我的願景	350元		P39	我兒惠尼	320元	
E49	搞懂男人——李曼法則39	270元		P40	燈燈亮了——我的女兒妞妞	320元	
E50	享受愛情不吃虧	230元		P41	為什麼青少年都衝動?	320元	
E51	抓住幸福很easy	230元					
E52	愛在金錢蔓延時——金錢與親密關係	290元					
E53	夫妻溝通成功七律	250元					
E54	中年太太俱樂部	280元					

青少年系列		定價	備註	N26	兒童遊戲治療	250元
Z1	心中的自畫像——如何認識自我	120元		N27	臨床輔導工作的理論與實務	400元
Z2	悸動的青春——如何與人交往	120元		N28	10倍速療法——短期心理治療實戰錄	200元
Z3	葫蘆裡的愛——如何與家人溝通	120元		N29	人際溝通分析練習法	420元
Z4	輕鬆過關——有效的學習方法	120元		N30	兒少性侵害全方位防治與輔導手冊	260元
Z5	孩子，你在想什麼——親子溝通的藝術	120元		N31	心理治療入門	360元
Z6	青少年的激盪——青少年心理及精神問題解析	150元		N32	TA的路商歷程與技術	280元
Z7	貼身話——少女成長手札	120元		N33	敘事治療——解構並重寫生命的故事	420元
Z8	貼心話——我說、我聽、我表達	120元		N34	志工實務手冊	450元
Z9	少年不憂鬱——新新人類成長之路	180元		N35	家庭暴力者輔導手冊	280元
Z10	想追好男孩——青春族的情感世界	180元		N36	遊戲治療101	450元
Z11	上青少年家——青少年完全鬆垮、手冊	120元		N37	薩提爾治療實錄——逐步示範與解析	280元
				N38	解決問題的路商架構	270元
				N39	情緒取向V.S.婚姻治療	300元
				N40	習慣心理學·辨識篇〈上冊〉	500元
				N41	習慣心理學·辨識篇〈下冊〉	500元
<b>二、輔導叢書</b>						
<b>助人技巧系列</b>		定價	備註	N42	快意銀髮族——台灣老人的生活調查報告	220元
C3	助人歷程與技巧	240元	增訂版	N43	志工招募實戰手冊	270元
C4	問題解決路商模式	250元		N44	助人工作者自助手冊——活力充沛的祕訣	350元
C5	校園反性騷擾行動手冊	150元	增訂版	N45	家族星座治療——海寧格的系統心理療法	450元
				N46	性罪犯心理學——心理治療與評估	350元
				N47	故事與心理治療	300元
				N48	每個學生都能成功	250元
				N49	情緒與壓力管理	300元
<b>團體輔導系列</b>		定價	備註	N50	兒童故事治療	280元
M2	團體領導者訓練實務	280元	修訂本	N51	理情行為治療	220元
M3	如何進行團體路商	200元		N52	婚姻與家族治療——個案研究	720元
M6	小團體輔導指南	100元		N53	焦點解決路商系列精選——激勵人心的治療故事	270元
M7	團體輔導工作概論	250元		N54	幫他走過精神障礙——該做什麼、如何做？	280元
M8	大團體動力——理念、結構與現象之探討	180元		N55	存在心理治療——死亡(上)	300元
				N56	存在心理治療——自由、孤獨、無意義(下)	380元
				N57	兒童注意力訓練手冊	400元
<b>教育輔導系列</b>		定價	備註	N58	面試成功進大學	270元
N12	家庭如何塑造人	360元		N59	心理治療Live現場	380元
N18	人際溝通分析——TA治療的理論與實務	350元		N60	青少年與家族治療	400元
N19	心理治療實戰錄	320元		N61	習慣心理學·應用篇	400元
N20	路商實務的挑戰——處理特殊個案的倫理問題	300元		N62	兒童與青少年焦點解決短期心理路商	320元
N21	習慣心理學(歷史篇)	420元		N63	兒童敘事治療：嚴重問題的遊戲取向	420元
N22	客體關係理論與心理劇	400元		N64	薩西佛斯也瘋狂	290元
N23	薩提爾的家族治療模式	380元		N65	兒童注意力訓練父母手冊	260元
N24	焦點解決短期心理路商	200元		N66	行動的反思團隊	450元
N25	邁向成熟——青年的自我成長與生涯規劃	250元				

三、生命哲學叢書			T49	美醫男子	220元	
心理推理系列		定價	備註	T50	剩燭的愛情	270元
T8	心靈之旅八十天——短期分析式心理治療	160元		T51	獵食者：戀童癖、強姦犯及其他性犯罪者	380元
T9	桃源二村	250元		T52	夢境實驗室	400元
T10	前世今生——生命輪迴的前世療法	250元		T53	佛洛伊德的近視眼	290元
T11	家庭會傷人——自我重生的新契機（二版）	300元		T54	佛洛伊德的輓歌	250元
T12	你是做夢大師——解夢、解夢、活用夢	250元				
T13	生命輪迴——超越時空的前世療法	270元				
T14	生命不死——精神科醫師的前世治療報告	280元				
T15	桃色夢境——性夢解析與自我成長	280元		心靈拓展系列		定價 備註
T16	你在想什麼？——成功改變自我、婚姻、親情空間與故事	380元		D47	超越心靈地圖	300元
T17	黑色夢境——惡夢處理手冊	280元		D48	真誠共讀——等待重生的新契機	380元
T18	榮格自傳——回憶、夢、省思	400元		D49	邪惡心理學——真實面對謊言的本質	300元
T19	家庭秘密——重返家園的新契機	280元		D50	生命教育——與孩子一同迎向人生挑戰	240元
T20	跨越前世今生——康勝英醫師的催眠治療報告	200元		D51	四十女兒心	180元
T21	脆弱關係——從玫瑰戰爭到渴望永久的婚姻	320元		D52	鮮活信仰——卡特的心靈回憶錄	250元
T24	穿越迷幻森林	320元		D53	空，大自在的微笑——空性禪修次第	200元
T25	回家：結構派大師說家庭治療的故事	400元		D54	誰來下手？	220元
T26	絕非虛構——心理醫師的驚悚之愛	350元		D55	假如我死時，你不在我身旁	280元
T27	當尼采哭泣	420元		D56	不知道我不知道	180元
T28	診療桌上的謊言	420元		D57	如何好好生氣——憤怒模式工作手冊	250元
T29	愛上警察——警察家庭心理手冊	360元		D58	因為，你聽見了我	220元
T30	聖徒與瘋子——打破心理治療與靈性的藩籬	330元		D59	當醫生遇見 Siki	240元
T31	前世今生之回到當下	280元		D60	戰士旅行者——巫士唐望的最終指引	300元
T32	我的家缺角了——一個心理治療師的觀察	210元		D61	靈性復興——科學與宗教的整合道路	320元
T33	秘密，說還是不說	360元		D62	我的生命成長樹——內外和好的練習本	270元
T34	罪惡的那張床——心理成長小說	420元		D63	Erikson 老年研究報告	400元
T35	講聽，我心——心理醫生的自我分析	300元		D64	難以置信——科學家探尋神祕息場	240元
T36	神奇城堡——以愛整合多重人格的真實案例	360元		D65	重畫生命線——創傷治療工作手冊	400元
T37	不再害怕——性受虐者心靈靈痛的動人故事	220元		D66	家庭，自我的——面鏡子	380元
T38	為什麼做壞事——了解毀滅性人格	320元		D67	你可以更靠近我	280元
T39	父母會傷人	300元		D68	快樂的十日課（上）	250元
T40	百變小紅帽	280元		D69	快樂的十日課（下）	250元
T41	診療桌上的愛與性	350元		D70	不黑聊啓事錄——十年來最難的事，讓你放棄一輩子	200元
T42	走出宮殿的女科學家	380元		D71	一分鐘心理醫生	250元
T43	鏡子裡的陌生人——解離症：一種離譜的流行病	380元		D72	你可以自由——讓受虐婦女不再陪夜哭泣	200元
T44	你有沒有看見我的馬	280元		D73	這就是男人！	340元
T45	大師說真	260元		D74	非常年代——人類命運的邏輯	450元
T46	婚姻探戈	260元		D75	打破沈默——幫助孩子走出悲傷	270元
T47	舞動人生	260元		D76	天空不藍，仍然可以歡笑——練習幽默	270元
T48	成長之舞	260元		D77	我們並未互道再見——關於安樂死	260元

D78	巫婆一定得死——噩話如何形塑我們的性格	320元	D120	人道醫療	300元		
D79	用心去活——生命的十五堂必修課	260元	D121	孩子為何失敗	260元		
D80	艾瑞克森——自我認同的建構者	370元	D122	孩子如何學習	300元		
D81	放心，陪他一段——照顧者十二守則	260元	D123	生命河流	220元		
D82	憂鬱心靈地圖——如何與憂鬱症共處	290元	D124	創意是一種習慣	300元		
D83	重新發現時間	260元	D125	跨界之旅	220元		
D84	勇敢笑出來——不要放棄幽默	320元	D126	永恆的朝聖者——空與神的會晤	280元		
D85	成功就是現在——大器晚成的祕訣	300元	D127	超越語言的力量——藝術治療在安寧病房的啟示	270元		
D86	慾望之心——了解賭徒心理	300元	D128	古老的故事，幸福的奇蹟	200元		
D87	寫自己的壓力處方	320元	D129	我最寶貴的	200元		
D88	我的哭聲無人聽見——孤單與健康	460元	D130	阿摩的故事袋——老年、創傷、身心療癒	280元		
D89	我的感覺你懂嗎？——面對拒絕	320元	D131	逃學老師	260元		
D90	躁鬱奇才——不凡創造力的背後	350元	D132	海神效應——幹細胞與其對醫學的承諾	350元		
D91	日常談話，深度傾聽	290元	D133	全方位憂鬱症防治手冊	300元		
D92	勝過失望	270元	心靈清流系列			定價	備註
D93	父母離婚後——孩子走過的內心路	360元	R5	但願無悔	140元		
D94	此刻有你真好——陪伴悲傷者走過哀痛	220元	R6	感應之橋	140元		
D95	向自殺SAY NO!	350元	R8	一陸青草地	140元		
D96	別讓情緒過不去	280元	R9	貼近每一顆溫柔的心	140元		
D98	可以溝通真好	280元	R11	二聖山寺木魚聲	140元		
D99	打開戀物情結	300元	R12	離家為了一個夢	130元		
D100	愛上工作——找尋自尊、獨立、安適、從容	300元	R13	眼前都是有緣人	130元		
D101	心中壞小孩	270元	R14	溫馨故事	140元		
D102	抓蟲無懼，活得更好——150個預防聽力的健康秘訣	250元	R16	開悟心燈	140元		
D103	和好再相愛——破裂關係的修復與重建	320元	R18	天天好心情	200元		
D104	當所愛的人有憂鬱症——照顧他，也照顧好自己	290元	R20	時時樂消費——我的清貧生活	160元		
D105	請容許我悲傷	250元	R22	找回快樂的心	200元		
D106	再也無法場	290元	R23	心靈真情書	180元		
D107	殺不死我的，使我更堅強	280元	R24	印地安之歌	180元		
D108	空間詩學	350元	R25	不小心，我檢到了天堂	250元		
D109	做自己的心理管家	290元	R26	我在雪地上跳舞	230元		
D110	男人其實很憂鬱	280元					
D111	女人的壓力處方	250元	人與自然系列			定價	備註
D112	心理治療室的詩篇	250元	NB2	善！岩石在說話	200元		
D113	愛與自由	300元	NB3	共享自然的喜悅	180元		
D114	我是有為者	200元	NB4	與孩子分享自然	180元		
D115	發現你的利基	250元	NB5	探索大地之心	180元		
D116	小魚鋪，大奇蹟	240元	NB6	細說生命華采——愛默森的自然文選	160元		
D117	道別之後	220元	NB7	學做自然的孩子——國家公園之父楊南如的自然觀察	180元		
D118	難以置信II——專訪諸神的網站	280元	NB8	國家公園之父：蠻荒的繆爾	250元		
D119	關係療癒	320元	NB9	你也可以帶孩子和自然玩	210元		

NB10	樂遊 自然天地 ——與孩子 共享自然的六十種 遊戲	220 元		Y51	讓憤 怒野一回	150 元	
NB11	女農 討山誌	300 元		Y52	給靈 力一個出口	150 元	
NB12	豹之 舞 ——來自阿 爾卑斯山 一股澄澈 的自然聲音	280 元		Y53	勇敢 向前行	150 元	
				Y54	好好 過日子	150 元	
				Y55	活出 真性情	150 元	
				Y56	寶貝 你的學生	150 元	
心靈美學系列		定價	備註	Y57	給工 作中的你	150 元	
Y10	小鎮 人家	110 元		Y58	給我 親愛家人	150 元	
Y11	十月 的笛	110 元		Y59	給獨 一無二的你	150 元	
Y12	森林 小語	110 元		Y60	記得 照顧自己	150 元	
Y13	蘋果 樹	110 元		Y61	祝你 早日康復	150 元	
Y14	疼惜 自己	100 元		Y62	親親 我的寶貝	150 元	
Y15	玩得 寫意	100 元		Y63	親親 我的媽咪	150 元	
Y16	彼此 疼惜	100 元		Y64	阿保 的童話 (修訂版)	140 元	
Y17	老神 在哉	100 元		Y65	小鎮 人家 (修訂版)	140 元	
Y18	和上 篇說話	100 元		Y66	十月 的笛 (修訂版)	140 元	
Y19	心中 的精髓	100 元		Y67	森林 小語 (修訂版)	140 元	
Y20	新鮮 上班族	100 元		Y68	蘋果 樹 (修訂版)	140 元	
Y21	聽心 兒說話	100 元		Y69	森林 的童話	160 元	
Y22	美麗 心世界	100 元		Y70	會哭 的男人很可愛	150 元	
Y23	與人 接觸	110 元		Y71	跟沮 喪說 bye bye	150 元	
Y24	心的 面貌	110 元		Y72	葛葉 的訊息	160 元	
Y25	沈思 靈想	100 元		Y73	夏日 的魔法	160 元	
Y26	尊重 自己	100 元		Y74	幸福 的滋味	200 元	
Y27	寬忍 樂陶陶	100 元		Y75	別讓 自己白白受苦	150 元	
Y28	簡樸 活得好	100 元		Y76	平安 在我心	150 元	
Y29	善待 此一身	100 元		Y77	時時 心感恩	150 元	
Y30	自在 女人心	100 元		Y78	離開 秘密花園	150 元	
Y31	接納 心歡喜	100 元		Y79	走進 萬花筒	150 元	
Y32	喜樂 好心情	100 元		Y80	因為 愛，我和你	180 元	
Y35	樹香 ——人與自然的對話	140 元		Y81	因為 愛，我自己	180 元	
Y36	舞蝶 ——人與自然的對話	140 元					
Y37	享受 寧靜 ——雅肯 靜坐心理學	160 元					
Y39	小小 豬的謙弱哲學	200 元					
Y42	老灰 驢的幽默自處	160 元					
Y44	當下 最美好	150 元		浮世繪系列		定價	備註
Y46	祝你 聖誕快樂	180 元		VW1	在浮 世繪相遇	350 元	
Y47	祝你 生日快樂	150 元		VW2	這人 生	280 元	
Y48	祝你 天天快樂	150 元		VW3	讓我 擁抱你	180 元	
Y49	給我 親愛朋友	150 元		VW4	彼此 擁抱	180 元	
Y50	當所 愛消逝	150 元					

· 此書目之定價若有錯誤，應以版權頁之價格為準。

· 讀者服務專線：(02) 2218-8811 傳真：(02) 2218-0805



# 家庭傷人

會

BRADSHAW ON : THE FAMILY

自我重生的新契機

作者◎約翰·布雷蕭 (John Bradshaw)  
譯者◎鄭玉英、趙家玉



# 家庭會傷人

BRADSHAW ON : THE FAMILY

0 0 5  
譯序

0 1 1  
楔子：悲劇中的悲劇——阿吉的故事

0 1 3  
第一章 緒論

危機潛藏的家庭

0 4 1  
第二章 家庭是一個系統

0 6 3  
第三章 健全家庭之素描

0 8 9  
第四章 不健全家庭之素描

1 1 7  
第五章 上癮的父母

家庭中的強迫行為



1 5 3

第六章 家庭的黑暗死角

性暴力與肢體暴力

1 7 7

第七章 我是壞孩子

家庭中的情緒虐待

1 9 9

第八章 相互依存

真正的家庭病根

2 2 5

第九章 康復第一階段：重振意志

尋找一個溫馨的家

2 4 9

第十章 康復第二階段：尋回自我

粉碎原始的咒語

2 7 3

第十一章 康復第三階段：返璞歸真

走入真我



## 〈譯序〉

鄭玉英

本書談的是家庭——我們一生的起點和最深的夢鄉。

出人意外地，本書既不溫馨也不甜美，卻充滿了真實的痛楚。作者道盡了家庭帶給人們負面影響的可能性，邀請讀者用真實的勇氣去閱讀，以便發現自己身上可能攜有的傷痕和偏差的來源，而可去蕪存菁找回健康的自我。

書中嚴正地指出父母可能給孩子的傷害，卻無意對父母的善意、親心做任何指控與批判。因為他們已經窮半生精力，給了孩子在他們所知範圍內最好的對待。而父母也曾經是家庭中的孩子，許多不妥當的做法，也只是家庭系統當中本能地代代相傳而已，傷人的父母往往也是曾經受傷的孩子。在看清整個家庭系統的來龍去脈之後，會使我們對會度過辛苦童年的父母，更增諒解和親近。



書中仔細敘述了人格在家庭系統中扭傷的心理歷程。例如：受到虐待的孩子如何在幻想中美化父母；承受父母指責、羞辱的孩子，如何把羞愧內化到自我的核心，而成爲一個沒有羞愧感卻十分自貶的成人；孩子如何爲了符合家庭系統的需要而長出「假我」；孩子如何爲了彌補父母的缺憾而提早結束童年。

「上癮」乃是世紀之病，現代人用多種強迫性和上癮行爲掩蓋真實的痛苦，作者對上癮行爲和家庭之間的緊密相關提出精闢的見解。

我們多麼不願意承認家中有上癮和失控的父母；多麼不願意見到家中出現身體或情緒的虐待，甚至性暴力的發生。本書有如打開探照燈，照亮家中可能有的陰暗角落，且提供多項檢覈表，供讀者檢覈之用。當我們展讀家庭中可能有的的一些問題，且檢查自身的經驗之後，倘若發現自己的家庭並非如此，將會知道這是多麼值得感謝的事，而不會視「家庭的健康」爲理所當然！倘若我們檢查出自己的生命歷程中有一些類似的經驗，也才能看清問題的脈絡，知道如何走出困境，不再自傷傷人！

本書作者是心理輔導者及著名的電視製作、主持人，透過大眾傳播媒體講述家庭互動的原理和人由受傷到康復的過程。他是一位傳奇性人物，出身於酗酒家庭，曾經進入教會立志傳教，卻因酒癮而進入奧斯汀州立醫院接受酗酒治療。他在度過漫長而艱辛的復健過程後現身說法，以自身的經驗印證家庭理論，以及人會受傷亦會康復的信念。

他是一名真正的傳教士，因為他用生命為自己所相信的事做了見證。他也指出：若無面對真實生命的勇氣，宗教也只是躲避苦難的避風港。可是，倘若沒有在人性的層次上充分耕耘，就過分簡化地把一切歸給上帝，其實是一種逃避自我的做法。故宗教狂熱本身也可以成爲一種上癮行爲。

其實有多種心理治療的終極目標，都指向精神和靈性的層次，高層意識（higher consciousness）亦爲其中一端。人本主義之父馬斯洛（Maslow）也指出，在自我實現之後的更高一層是自我超越。本書提出康復的三個階段，是由最深的痛苦和最大的軟弱走向高層意識的過程，這並非一蹴可幾，首先需要脫出在上癮中忘卻痛苦，及陷在假我中伴作堅強的病態模式。當我們能夠勇敢地咀嚼生命中的苦難，不再被殘障的意志力所欺騙，承認自己的軟弱之後，就會自然產生一種向上的仰望，是真正的謙遜和天人合一的境界，也是成熟的宗教態度，與「躲入」宗教的心態完全不同。而在此過程中，對於孕育我們人性的家庭背景加以深入體驗，更是必經之途。

身爲一名心理工作者，我對於書中所敘述的康復工作三階段的每一部分，都深表同意並且引發極大共鳴及繁多聯想。譯作過程中多次掩卷，心中激盪不已。想起的總是那一場場心理劇和家庭重塑中的主角，他們勇敢地走進我的工作團隊所主持的成長團體，以他們自身和家庭的經驗教導了我，讓我深切認識了可貴的生命力。



我想起每回主角在劇場中表達對父母深深的渴慕，全場爲之動容的景況；也想起一些曾在心理上遭到父母遺棄的朋友，在猛然發現自己也遺棄了自己之時，顫抖著手在劇場中象徵性地將那被棄的孩子——內在的自己——拾回時，是怎樣一種動人的場面。

我從不害怕聽到有人對親生父母發出憤怒，因爲我曾多次見到有人由對父母的童稚之愛，經歷了怨憤，甚至於痛恨之後，重新走入寬恕的美麗歷程；我也想起，當一個孩子知道當年苛待自己的母親，也曾經有著辛苦而受虐的童年時，他便能全然寬恕而諒解了。

在我們本土化的工作中，更見到許多屬於中國社會的獨特現象，而於家中引發的特殊主題。例如，五十年前因戰亂而引起的家庭分離；傳統重男輕女觀念分別給男孩和女孩帶來的不同壓力；養女、指腹爲婚及童養媳制度，曾經給我們的上一代帶來怎樣的苦難，而間接影響到我們這一代的成長！

這許多的經驗使我相信：家庭真的會傷人，而人的康復也絕非不可能！當我見到有人從原生家庭的羞恥感而逐漸走向自尊和自愛時，或一個幼時曾被打得遍體鱗傷，而現在成爲一位慈愛的父（母）親時，我相信人具有強韌的生命力。人類固然會在童稚時，受到家庭系統的創傷和扭曲，但是如果他具有鏗而不捨、面對真實的精神，康復永遠是可以達成的。就像有些植物經過霜寒之後，會格外的甜美；一些從困苦環境當中形成的人格，常常擁有格外堅忍、美麗和可待開發的高度潛能。是這種對生命力量感動的經驗，以及對於人在受傷之後可





以再度康復的信念，才使我們這些從事心理復健工作的人，沉醉其中、樂此不疲。

趙家玉是我的外甥女。我還記得大姊產後把她由醫院抱回家中的模樣。本書初版完稿之時，家玉剛剛通過加州南加大諮商心理學的博士班資格考試，現今再版之時，她已是在美國執業多年的心理師了。能遠隔重洋合譯此書，是因我們分享了同一家庭根源中的苦楚和摯愛。我們合力完成本書的譯作，用以紀念已經去世多年的鄭玉潔女士——我的大姊，家玉的母親。若沒有她的苦難，就不會有今天的家玉和我。

寫於輔仁大學社會工作學系

九十五年春

