

自私的父母

如何治愈你的童年创伤2

CHILDREN OF THE SELF-ABSORBED

【美】尼娜·布朗博士◎著

李寒◎译



金城出版社
GOLD WALL PRESS

自私的父母

如何治愈你的童年创伤2

【美】尼娜·布朗博士◎著
李 寒◎译



 金城出版社
GOLD WALL PRESS

图书在版编目(CIP)数据

自私的父母/(美)布朗著;李寒译.—北京:
金城出版社,2012.7

书名原文:Children of the Self—Absorbed
ISBN 978-7-5155-0519-0

I. ①自… II. ①布… ②李… III. ①家庭教育—教育心理学 IV. ①G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2012)第147402号

CHILDREN OF THE SELF—ABSORBED: A GROWN—UP'S GUIDE
TO GETTING OVER NARCISSISTIC by NINA W. BROWN

Copyright: 2008 BY NINA W. BROWN

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA. Simpli-
fied Chinese edition copyright:

2012 GOLD WALL PRESS

All rights reserved.

Copyright©2012 GOLD WALL PRESS, CHINA

本作品一切中文权利归**金城出版社**所有,未经合法许可,严禁任何方式使用。

自私的父母:如何治愈你的童年创伤 2

作 者 [美]尼娜·布朗

译 者 李寒

责任编辑 方小丽

特邀编辑 张爱华

开 本 880毫米×1230毫米 1/32

印 张 7.5

字 数 220千字

版 次 2012年10月第1版 2012年10月第1次印刷

印 刷 三河市鑫利来印装有限公司

书 号 ISBN 978-7-5155-0519-0

定 价 32.00元

出版发行 **金城出版社** 北京市朝阳区和平街11区37号楼 邮编:100013

发行部 (010)84254364

编辑部 (010)84250838

总编室 (010)64228516

网 址 <http://www.jccb.com.cn>

电子邮箱 jinchengchuban@163.com

法律顾问 陈鹰律师事务所 (010)64970501

本书献给我的丈夫维尔福特、我的女儿托妮、琳达和她们的丈夫布鲁斯和克里斯，以及我的儿子迈克尔和他的妻子吉尔。他们都是很好的家人。

致 谢

在一位作者出版一本书的过程中会得到很多人的帮助。我的观点来自于一些专家和博学的临床医生的著作，来自于与学院、研习会和美国团体心理治疗协会(American Group Psychotherapy Association)及其隶属机构中大西洋地区团体心理治疗协会(Mid-Atlantic Group Psychotherapy Society)的成员们的个人经历所进行的交流与学习。我尤其希望感谢乔治·马克思·赛尔(George Max Saiger)博士，在我厚颜对破坏性自恋模式的亚临床分类提出建议时他给了我鼓励。

如果没有新先驱出版公司(New Harbinger)的赞助者的帮助，也不可能有这本书。感谢组稿编辑克莉丝汀·贝克(Kristin Beck)，宣传格雷琴·高德(Gretchen Gold)，设计封面的美术编辑艾米·肖普(Amy Shoup)，以及最要感谢的非常耐心的编辑卡罗尔·霍尼彻奇(Carole Honeychuch)。

前言

这本书产生于我自己对于一位同事的反映的研究过程，这位同事几乎能够令他遇到的每一个人都产生挫折感与痛苦。然而，我们中没有人相互讨论过这些情况，我不断地进行反省，寻找自己无法解决的问题——也许这就是导致我对这个人反应如此强烈的原因。我感觉似乎什么合理的理由都没有找到，于是继续分析自己的阻抗和防御，同样完全无效。

与同事们的一次会议帮我找到了更有效的途径。这场会议是与我本专业相关的，但后来我无意中提及，在最近与这位让人痛苦的同事进行短暂的交流之后，我回家就要吃两颗头疼药丸。结果我很诧异地从与会的每一个人（大约十个人）那里得知，他们每次与这个人交流之后也同样会感到头疼或者胃疼。尽管我们没有用太多时间来叙述彼此的反应与遭遇，但我意识到部分问题是来自于对方。这个领悟让我开始查找文献，最后找到对破坏性自恋模式的描述。一切特征都符合，包括我对这位同事作出的个人反应。

研究破坏性自恋模式（DNP）的原因与发展让我想到如果父母之一或者双方都有这种模式时会对孩子产生影响。在我继续研究的过程中，我开始能更好地理解我的一些个人体验以及很多来自我学生和客户的报告。很多人成年之后的反应、行为和态度都是由一位或者两位具有破坏性自恋模式的父母导致的。

由于这些现实和体验才出现了本书。但只有理解是不够的。如果我所了解的东西确实有用的话，我需要找到一种方法，不仅能够从许多方面解释破坏性自恋模式的方式，让人更容易理解；还要

能够提供一些个人成长策略。我想要做的是提供一些资源，帮助人们得到他们需要却得不到的教养。这就是我的挑战，下文内容就是我尝试提供的一些理解与指导。

本出版物仅用于提供与涉及创作题材相关的准确的官方消息。不提供心理学、经济、法律或者其他专业性服务。如需要专家帮助或者咨询服务，应当寻找专业人员。

目录

Contents



第1章 破坏性自恋性型父母 /1

破坏性自恋模式示例 /4

你的父母可能也是这样 /6

自恋——什么样的人需要自恋? /8

健康成熟的自恋 /9

幽默感 /11

情感范围 /15

稳态自恋 /16

病态自恋 /17

第2章 你的父母是否具有破坏性自恋模式 /19

类似父母的孩子 /24

亲职化的影响 /26

识别父母的破坏性自恋模式 /27

你的父母的评估结果 /43

得出结论 /44

第3章 破坏性自恋型父母的成年子女 /43

父母对你的官能产生的影响 /50

能做些什么? /77

第4章 保护与抗衡策略 /73

为什么要使用保护策略? /82

分 裂/83

投 射/83

认 同/84

两 极/84

投射性认同/85

抗衡策略/94

第5章 带来力量的策略 /95

两级结构/106

批评与责备/107

事与愿违的反应/112

贬低、羞辱性的评价/113

操 纵/117

第6章 建立、发展与增强你的“自我” /117

书写练习/134

非语言表达练习/135

奠 基/136

第7章 保持清醒并做出清醒的选择 /135

意识扩张/145

做出清醒的选择/152

第8章 更多成长策略:移情 /155

为什么你的移情能力不发达/166

- 独 立/167
- 独立程度量表/168
- 个性化/169
- 变成你希望的“自己”/171
- 移情失败/173
- 增强移情反应/176
- 识别移情反应/181

第 9 章 开发幽默感与创造力 /177

- 有害的幽默/189
- 你的最佳防御/190
- 健康的幽默/193
- 创造力/196
- 建立你的创造力/198

第 10 章 总结思想 /201

- 放弃你的幻想/215
- 接受你的局限性/216
- 保护自己/217
- 自我探索与评估/218
- 发展你的健康自恋/219
- 理解你的父母/221
- 对自己有耐心/222
- 庆祝你的进步/223
- 结 语/224

参考文献 /226

第1章 破坏性自恋型父母



破坏性自恋型父母的行为和态度的唯一目的,就是维护自我形象的完美性、权威性和优越性。他们的孩子不得与错位的亲子关系相伴终生;甚至直到成年后都无法摆脱父母的种种苛求:

- * 按父母的计划行事
- * 接受父母的责备与批评
- * 主动了解父母的欲望或需求并给予满足
- * 赞美父母并无限制地关注他们
- * 绝不忤逆
- * 坚信自己永远比不上父母,并对他们带有侮辱性的评价逆来顺受
- * 坚信父母永远都知道什么是对孩子最好的

破坏性自恋型父母的成年子女，不得不永远活在父母的态度与看法产生的影响之中，也不得不永远忍受着父母那令人痛苦而迷茫的行为带来的折磨。

破坏性自恋模式示例

下面，以马克的故事来举例说明成年子女试图与破坏性自恋型父母进行互动时的结果。

马克

现年三十岁的银行高级职员马克在放下电话之后，几乎抑制不住内心的愤怒和痛苦。这个电话是他父亲的秘书打来的，他父亲本周五到周日来他所在的城市公干，要求马克周五与他共进晚餐。令马克苦闷与不满的是，父亲居然不愿亲自打电话，而只是让秘书通知他。更重要的是，尽管上一次父子共进晚餐是在六个月前，但父亲期望马克推掉所有的行程来迁就自己还是有些过分了。事实上，本周五晚上马克确实早有安排，他原本很期待能与朋友一块儿去看演出的。

还有一件让马克郁闷的事是，上一次他父亲来公干，因为太忙就没和马克见面，只在返程之前打了一通电话。马克想：“他几个月都不理我，却要求我在他召唤时放下所有的事情来迁就他。”马克不仅生气，还很纠结。他又想和父亲一起吃顿饭，又想让他“一边儿凉快去”。

马克左右为难，看起来哪一种选择都很糟糕。

还有很多其他破坏性自恋型父母与子女关系紧张的案例。比如苏珊和她的母亲。

苏珊

苏珊今年四十五岁，是两个孩子的妈妈，还管理着一家大型企业。她和丈夫正在盛装打扮，准备去父母家里参加母亲的生日宴会。但苏珊迟迟拿不定主意，不知穿哪件衣服好。她戴上各种配饰，然后又全都摘了下来。苏珊的丈夫开始不耐烦，叫她随便穿一套算了。他有些莫名其妙，因为苏珊鲜少不知道该穿什么出门。这种情况貌似只有在他们准备去拜访苏珊父母的时候才会发生。

最后苏珊终于打扮妥当，全家一起出发去生日宴会。到了目的地，孩子们率先下车，苏珊却拖到最后一个。当她踏入父母家大门时，其他人都已经进屋，只有她母亲还等在门口。苏珊刚一开口说“妈妈，祝你生日快乐”时，她母亲却皱着眉头说：“天哪，苏珊，你穿的可真难看。你怎么买了这么难看的一件衣服？穿着简直像个妓女。”苏珊顿时觉得恍若当头一棒，尽力克制住自己才没有立即转身离开。

马克和苏珊的经历会引起一小部分人的共鸣——这些人同样有与破坏性自恋型父母互动的感情经历。因此这一类型父母的很多所作所为都能够借助局外人将大事化小，甚至作为偶然事件而小事化无。

马克因为父亲的控制欲而感到愤怒和痛苦，同时也无法接受父亲的态度与行为对自己产生的影响。在马克完全没有意识到的情况下对他的行为产生影响的，是马克父亲潜意识中存在的一种观点：马克是自己（父亲）生命的延续，因此无论何时要求马克做什么事情都是合理的。

苏珊无法决定自己的穿着是因为她已经预见到母亲会做出贬低与侮辱性的评价，来打击她获得称赞的期望。母亲从未肯定过苏珊的任何成就，只会为了哪怕一点儿不足而斥责她。这种意料之中的贬低令苏珊在每一次拜访父母之前都心生胆怯，犹豫不决。

你的父母可能也是这样

你是否：

- * 害怕和父母互动
- * 想方设法逃避父母
- * 每次和父母谈话时都会心灰意冷或者暴躁易怒
- * 每次和父母会面都会表现出明显的愤怒和厌恶
- * 希望父母消失，希望永远不要再见到他们或者再跟他们有任何的互动？

你的父母是否：

- * 常常批评你
- * 稍不如意便责怪你
- * 认为你要对他们的身心健康负全责
- * 要求你崇拜他们，常常关注他们
- * 坚持万事都要按照他们的意见做
- * 认为你必须了解他们的需求和愿望并满足他们
- * 很容易生气
- * 轻视、忽视乃至无视你的感受
- * 给你侮辱性的评价
- * 贬低你的成绩或想法
- * 管这管那，甚至试图彻底控制你
- * 自己犯了错却要责怪你或者他人？

如果以上关于行为和态度的问题,你的大部分回答都是“是”的话,那么你就是破坏性自恋型(DNP)父母的成年子女了。你也应该对比上述列表,检查一下自己的行为 and 态度,看看自己是否也有这样的问题和行为。

你应该如何判断双亲或者双亲其中之一具有破坏性自恋型心理呢?毕竟即便是最善良的父母也不是完美无瑕的,也会犯错。而且,你作为成年人回忆儿时的某件事时,会受到事件发生时你所处的童年期心理状态的影响。当你回想起那些导致你产生较强烈的情绪反应的特别事件时,你的思维可能就会被“卡”在那种儿童的思维层次上。此外,你得到的信息和产生的理解可能也不完整。综上所述,建议你最好不要完全依赖自己对往事的回忆和理解去判断你的父母双亲是否具有破坏性自恋型心理。

鉴别 DNP 的两种方法

我们可以利用两种方法来鉴别父母的破坏性自恋心理:你作为成年人的行为、态度和感受,以及你父母一贯的态度和行为。

首先之所以强调已经是成年人的你,因为你对“自我”的感觉,对自己和他人的接受程度,维持与发展良好人际关系的能力,自我效能,自信,对自己与他人的期望等,都会受到你对童年期、父母和家庭生活的认知的影响。此外还有其他的重要影响,比如文化、个性、遗传基因等,但前文提及的这些因素都是基本要素,而且由于它们的根深蒂固,可能会持续不断地影响着你的身体、情感、心理以及精神的健康程度。

另外一个强调“你”的原因是,本书的大部分内容都是关于如何在当前状况下处理你与父母之间的关系的建议与技巧。你作为成年人,也许仍然还像儿时那样回应父母的要求,而你希望能够开始按照成年人的方式与他们交流。实际上,你真正想要的大概是当父母引发令你讨厌或者不愉快的情绪时,改变你做出的反应,或者让