

# 被忽视的 孩子

RUNNING ON  
EMPTY

Overcame Your Childhood Emotions & Neglect

如何克服童年的情感忽视

[美]

乔尼丝·韦布  
Jonice Webb

著

克里斯蒂娜·穆塞洛  
Christine Musello

王诗溢 李沁芸 译



机械工业出版社  
China Machine Press

# 被忽视的孩子

如何克服童年的情感忽视

RUNNING ON  
EMPTY

Overcome Your Childhood Emotional Neglect

乔尼丝·韦布

Jonice Webb

[美]

著

克里斯蒂娜·穆塞洛

Christine Musello

王诗溢 李沁芸 译



机械工业出版社  
China Machine Press

## 图书在版编目 (CIP) 数据

被忽视的孩子：如何克服童年的情感忽视 / (美) 乔尼丝·韦布 (Jonice Webb), (美) 克里斯蒂娜·穆塞洛 (Christine Musello) 著; 王诗溢, 李沁芸译. —北京: 机械工业出版社, 2018.9

书名原文: Running on Empty: Overcome Your Childhood Emotional Neglect

ISBN 978-7-111-60897-4

I. 被… II. ①乔… ②克… ③王… ④李… III. 儿童教育—家庭教育 IV. G782

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 208944 号

本书版权登记号: 图字 01-2018-2892

Jonice Webb, Christine Musello. Running on Empty: Overcome Your Childhood Emotional Neglect.

Copyright © 2014 by Jonice Webb, PhD.

Simplified Chinese Translation Copyright © 2018 by China Machine Press.

Simplified Chinese translation rights arranged with Jonice Webb through Andrew Nurnberg Associates International Ltd. This edition is authorized for sale in the People's Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means, electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 Jonice Webb 通过 Andrew Nurnberg Associates International Ltd. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政区及台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本书中的任何部分。

## 被忽视的孩子：如何克服童年的情感忽视

出版发行: 机械工业出版社 (北京市西城区百万庄大街 22 号 邮政编码: 100037)

责任编辑: 姜帆

责任校对: 殷虹

印刷: 中国电影出版社印刷厂

版次: 2018 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 147mm × 210mm 1/32

印张: 8.75

书号: ISBN 978-7-111-60897-4

定价: 49.00 元

凡购本书, 如有缺页、倒页、脱页, 由本社发行部调换

客服热线: (010) 68995261 88361066

投稿热线: (010) 88379007

购书热线: (010) 68326294 88379649 68995259

读者信箱: hzjg@hzbook.com

版权所有·侵权必究

封底无防伪标均为盗版

本书法律顾问: 北京大成律师事务所 韩光 / 邹晓东



## 前言

写这本书的过程成了我人生中最为精彩的一段经历。当情感忽视的概念在我的头脑中逐渐变得更加清晰、更加确定的同时，它不仅改变了我的执业方式，也改变了我看待世界的方式。情感忽视简直无处不在：有时是在我对待我孩子的方式中，有时是在我对待丈夫的方式中，有时是在商场中，甚至在电视节目。我常常情不自禁地想，要是大家都能意识到这无形的力量——情感忽视对自身的影响，这一定会帮助到他们很多。

从业多年的经验让我得以认识到这个概念的重要性，不再怀疑它的价值，我终于与我的同事克里斯蒂娜·穆塞洛博士讨论了我的想法。克里斯蒂娜立刻就理解了，并在她自己的临床实践和生活中也开始注意到情感忽视，就像我一样。

我们开始着手描述和界定这种现象。穆塞洛博士在最初定义情感忽视这一概念的过程中给我提供了很大的帮助。事实上，正是因为她这么容易接纳了这个新概念，并认可了它的重要作用，才鼓励我进一步探索情感忽视。

尽管穆塞洛博士不能继续和我一起写作这本书，但她在我开始写的时候提供了很大的帮助。她贡献了这本书开篇部分的一些内容和临床案例。因此，我很愉快地感谢她的贡献。



## 致谢

若不是我的来访者同意分享他们的故事和咨询中所经历  
的痛苦，我是无法完成本书的写作的。对此，我表示由衷的  
感谢和尊重，深切地感激他们的信任、坦率和投入。

此外，非常感谢《纽约客》的协作，我得以引用它优秀  
的漫画来为本书增添幽默和趣味。

书写这本书时，我依赖于我的家人、朋友和同事渊博的  
学识和极大的支持。我想在此感谢这些给我动力、帮助我完  
成这个过程的人。

首先，我要对丹妮丝·沃尔德伦表示最深切的感谢。在  
写作她自己的书的同时，她还拿出了难以计量的时间阅读和  
编辑我的手稿。丹妮丝对细节的把关是非常重要的。她常常

让我感到惊讶，她能发现很多包括语言前后不一致在内的错误，并帮助我把它们改正。

其次，我要感谢乔妮·沙夫纳、执业独立临床社工组织（LICSW）、丹尼尔·德塔拉博士和尼古拉斯·布朗给我提供的非常棒的反馈和想法，让我能把手稿改得更好；在我做复杂而困难的决定时，迈克尔·费恩斯坦提供了他非凡的商业头脑；还有我的经纪人迈克尔·埃贝尔林，他相信我的书，也信任我，并指导我通过了复杂的出版流程。

斯科特·克雷顿博士、凯瑟琳·伯格、帕特里斯和查克·阿伯纳西、大卫·霍恩斯坦和南希·菲茨杰拉德·赫克曼，他们在我需要的时候给予我帮助，或是倾听，或是关心、建议，抑或请求别人帮助，以帮助我完成这本书。

最后，我要向我的丈夫塞斯·戴维斯和我的两个孩子丽迪娅和艾萨克表示衷心的爱和感激。他们心甘情愿地让我投入很多时间进行研究和写作，永远不会让我怀疑自己。没有他们的支持和坚定的信心，我是无论如何也没有办法完成这本书的。



## 引言

还记得你的童年吗？或多或少，每个人都记得点点滴滴的童年往事。也许，你记得一些高兴的事，像家庭假日、老师、朋友、夏令营或者学术奖励，也有些不那么愉快的记忆，像家庭冲突、手足之争、学校里的的问题，甚至一些悲伤和令人烦恼的往事。《被忽视的孩子》讲的不是上述记忆中的任何一种。事实上，它跟你的记忆，跟任何发生在你童年的事都无关。这本书会帮助你意识到童年时那些“没有发生”的事、那些你“不记得”的事。因为和任何你记得的事相比，这些“没有发生”的事对你有着同等重要甚至更深远的影响。本书会向你展现未发生之事的后果：掌控你生命的无形之力。我会帮你认清你是否被这股无形之力影响，如果是，如何克服它。

很多优秀、能力很强的人私底下总会感觉到不完美，与周围缺



乏连接<sup>①</sup>。“我不该更开心些吗？”“为什么我没有取得更多成就？”“我为什么感觉生活没有意义？”这些都是“无形之力”向你提出的问题。经常有这些疑问的人大多相信他们有慈爱的父母，他们记忆中的童年也很快乐、健康。对成人后的这种“感觉不对劲”，他们只有自责。他们认识不到自己正被那些记不得的事影响着。

至此，你大概在疑惑：什么是“无形之力”？我向你保证，它不可怕，它不是超自然现象，也不是魂灵或是怪异现象。事实上，这是一个在全世界每时每刻“没有发生”在家里、“没有发生”在家人相处中的一个普遍的现象。即便如此，我们仍意识不到它的存在，也意识不到它对我们的影响。我们还未给它命名。我们不会思考它，也不会谈论它。对于这看不见摸不着的无形之力，我们只能感觉到它。当我们确实感觉到它的时候，我们还是不知道我们感觉到的是什么。

在本书中，我终于为这无形之力找到了名字——情感忽视。为了不和有形的忽视混淆，让我们先来弄清楚什么才是情感忽视。

我们都熟悉“忽视”这个词。它只是个普通的词。根据韦氏词典，“忽视”的定义是：“给予很少的关注或尊重，或漠不关心；尤其是指因为粗心而不提供照料、看护。”

“忽视”是社会服务心理健康专业人士经常用到的词汇。通常

---

① 在此指情感上与人隔绝的状态。——译者注

是指没有自主能力的儿童或老人的需求没有得到满足的情况。举例来说，像在冬天里，没有穿大衣来到学校的孩子；或是被关在家中的老人，其女儿经常忘记带给她日常用品。

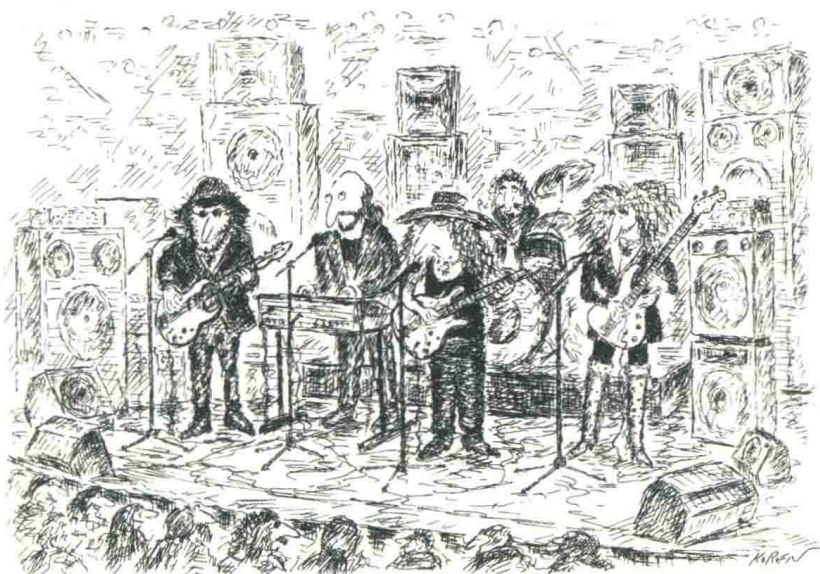
纯粹的情感忽视是看不见的。它通常是非常微妙的，很少有身体上的或是可见的迹象。事实上，很多经历情感忽视的孩子确实得到了很好的照料。他们的家庭看上去非常完美。我正是为这些看似没有一点外在迹象表明他们被忽视，也不太可能被看作经历了忽视的人们写的这本书。

为什么要写这本书呢？毕竟，情感忽视这个一直未被研究者和专业人士注意到的课题，能有多重要呢？事实是，经历情感忽视的人非常痛苦。他们找不出原因，咨询师也无法治愈他们。通过写这本书，我为这个阻碍受害者甚至他们的咨询师的隐秘顽疾下了定义，也给出了建议。我的目标是帮助这些在沉默中不停地质疑自己、痛苦着的人。

对于情感忽视为什么一直被忽略，有一个很好的解释，它隐藏着。它藏在“不作为”当中，而不是“作为”当中；它是家庭照片中空白的地方，而不是照片本身。它存在于那些“没有说”“看不到”“记不得”的童年中，而不在“说过的”当中。

例如，父母可能为子女提供了温暖的家，让孩子丰衣足食，也从不虐待或怠慢孩子。但就是这些父母可能忽略了他们青春期的孩

子正乱用毒品；或者给了孩子太多自由，仅仅因为害怕冲突而不给孩子定规矩。当这些少年成年以后，他们回头看着自己“完美”的童年，从来都不会意识到他们的父母在自己最需要的地方辜负了他们。他们会为自己少年时期做出的不良行为而自责。“我可真是很难管呢！”“我的童年棒极了，现在我没有成就更多，也怪不得谁。”作为咨询师，我听过太多人这样说了。他们通常很优秀，但对情感忽视这一隐形力量在童年时期对他们的影响一无所知。这只是无数情感忽视发生的例子中的一个。



“谨以这首歌献给我们的父母，以祈求更充分的监督。”

在此，我要郑重地声明：我们所有人都有对父母失望的地方。没有谁的父母是完美的，也没有谁的童年是完美的。我们也清楚大

部分父母是竭尽全力地为子女着想的。身为父母的我们也知道，就算教育方式出了问题，我们还有机会改正错误。写这本书并不是要让父母难堪，或是让他们觉得自己是失败的父母。事实上，通过本书，你会看到很多全心全意为子女着想的父母还是会在根本问题上让孩子经受到情感忽视，而这些父母也都是挺好的人、挺不错的父母，只是他们年幼时也经历过情感忽视。所有的父母在抚养子女的过程中都或多或少有过情感忽视，但也不会造成什么真正的伤害。当孩子受到太多的、持续不断的情感忽视时，问题就很严重了。

不管父母的教养方式有多失败，经受情感忽视的人通常不会认为父母有问题，他们更多地认为自己有问题。

在本书中，我引用了很多我的来访者的故事，也有些其他人的故事。他们一直纠结在悲伤、焦虑或是生命的虚无感中。他们无法表达这些，也找不到解释。这些经受过情感忽视的人通常知道怎么去满足他人的需求。他们清楚在社交中他人对自己的期待。他们内心煎熬，无法识别并描述到底他们的内在生命体验中哪里出了错，他们又是如何受到伤害的。

这也不是说童年时期经历过情感忽视的人没有可观察到的症状。只是这些症状虽然促使他们走进咨询师的门，却经常伪装成其他的东西：抑郁、婚姻问题、焦虑、愤怒。他们把这些问题当成自己的不幸，并且对求助感到羞耻。因为他们还没学会识别他们自身真正

的情感需求，咨询师也很难让他们持续咨询到他们真正理解自身的时候。这本书不仅是为经受情感忽视的人而写的，同时也为咨询师提供了一个能够帮助这类来访者的有效工具。这些来访者长久以来缺乏自我同情，这会破坏任何治疗的努力。

在《被忽视的孩子》中，我引用了很多童年时期和成年时期发生的有关情感忽视的事例。这些事例都来自我和穆塞洛博士的临床病例的真实故事。为了保护来访者的隐私，故事中的名字和故事细节都经过了修改。另外，在第1章和第2章中，扎克的故事是虚构的，目的是展示不同的父母教养会如何影响一个孩子。

你好奇这本书对你适用吗？回答以下问题就能知道了。在答案为“是”的问题上画圈。

## 情感忽视问卷

你是否有以下经历：

1. 有时会感觉与家人和朋友格格不入。
2. 对不依赖他人感到骄傲。
3. 不喜欢求助于他人。
4. 朋友或家人会抱怨你冷漠疏远。
5. 你感到还没有发现自己生命的潜能。

6. 经常希望自己独处。
7. 暗暗地觉得自己可能是个骗子。
8. 在社交场合中会感到不舒服。
9. 经常对自己失望或是生自己的气。
10. 对自己比对他人严苛。
11. 拿自己与他人比较，并觉得自己不如别人。
12. 比起人，更喜欢动物。
13. 经常无缘由地觉得暴躁，不开心。
14. 不清楚自己的感受。
15. 分辨不出自己的长处和短处。
16. 有时感觉自己是旁观者。
17. 相信自己是那种很容易过隐士生活的人。
18. 很难让自己冷静。
19. 总觉得有什么拖你后腿，让你无法活在当下。
20. 会感到内心空虚。
21. 隐隐地觉得自己有问题。
22. 很难自律。

看看你选“是”的选项。这些选项预示着在这些方面，你可能经历过情感忽视。

前言  
致谢  
引言

## 第一部分 奔跑在荒漠之中

### 第 1 章 情感的“桶”为什么装不满 /2

传统健康父母的行为 /5

### 第 2 章 造成情感忽视的 12 种类型的父母 /14

类型 1：自恋型父母 /15

类型 2：专制型父母 /21

类型 3：放纵型父母 /28

类型 4：离异 / 丧偶型父母 /34

类型 5：成瘾型父母 /40

类型 6：抑郁型父母 /47

类型 7：工作狂父母 /51

- 类型 8: 照顾伤病家属的父母 /56
- 类型 9: 成就 / 完美导向型父母 /61
- 类型 10: 反社会型父母 /66
- 类型 11: 孩子即父母 /74
- 类型 12: “都是为你好”型父母 /77

## 第二部分 燃料耗尽

### 第 3 章 被忽视的孩子，长大了 /82

1. 空虚感 /85
2. 反依赖 /90
3. 不切实际的自我评价 /93
4. 对自己毫无同情，对他人满怀同情 /98
5. 负罪感和羞耻感：我到底怎么了 /101
6. 对自己生气、自责 /104
7. 感到自己有致命缺陷（如果人们真的了解我，他们不会喜欢我） /106
8. 难以关爱自己和他人 /109
9. 自我约束能力差 /112
10. 述情障碍 /116

### 第 4 章 认知秘密：自杀倾向的特殊问题 /122

## 第三部分 重拾动力

### 第 5 章 改变是如何发生的 /136

阻碍成功改变的因素 /137

### 第 6 章 情绪的重要性及如何对待情绪 /140

1. 了解情绪的目的和价值 /141



2. 识别及命名你的感觉 /143
3. 学习监控自己的感觉 /144
4. 接受并信任你的感觉 /148
5. 学习有效地表达你的感觉 /150
6. 认识、理解和重视人际关系中的情绪 /153

## 第 7 章 自我关怀 /161

- 自我关怀第一部分：学习关爱自己 /163
- 自我关怀第二部分：提高自我约束能力 /190
- 自我关怀第三部分：自我安慰 /194
- 自我关怀第四部分：同情自己 /199

## 第 8 章 终结恶性循环：让孩子拥有你所缺失的东西 /205

1. 为人父母的负罪感 /207
2. 你已做出的改变 /208
3. 识别出你身为父母所面临的特定挑战 /209

## 第 9 章 给治疗师 /227

- 研究 /230
- 识别情感忽视 /234
- 治疗 /239
- 给治疗师的建议总结 /247
- 结语 /248

## 情绪词汇表 /249

## 参考文献 /262