

从此，

黄之盈
著

不再复制 父母婚姻

十亿人正在承受父母关系
所带来的人生伤痛

台海出版社

从此， 不再复制 父母婚姻

黄之盈
著

十亿人正在承受父母关系
所带来的人生伤痛



台海出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

从此, 不再复制父母婚姻: 十亿人正在承受父母关系所带来的
人生伤痛 / 黄之盈著. — 北京: 台海出版社, 2017. 5
ISBN 978-7-5168-1501-4

I. ①从… II. ①黄… III. ①婚姻—通俗读物
IV. ①C913. 13-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 178954 号

著作权合同登记图字: 01-2017-2348
本书简体中文版权由成都天鸢文化传播有限公司代理
宝瓶文化事业有限公司授权出版

从此, 不再复制父母婚姻: 十亿人正在承受父母关系所带来的 人生伤痛

著 者: 黄之盈

责任编辑: 姚红梅

装帧设计: **WONDERLAND** Book design
仙逸 QQ:344581934

版式设计: 麦田时光

责任印制: 蔡 旭

出版发行: 台海出版社

地 址: 北京市东城区景山东街 20 号, 邮政编码: 100009

电 话: 010-64041652 (发行, 邮购)

传 真: 010-84045799 (总编室)

网 址: www.taimeng.org.cn/thcbs/default.htm

E-mail: thcbs@126.com

经 销: 全国各地新华书店

印 刷: 北京朝阳印刷厂有限责任公司

本书如有破损、缺页、装订错误, 请与本社联系调换

开 本: 880×1230

1/32

字 数: 130 千字

印 张: 8

版 次: 2017 年 10 月第 1 版

印 次: 2017 年 10 月第 1 次印刷

书 号: ISBN 978-7-5168-1501-4

定 价: 38.00 元

版权所有 翻印必究



【推荐序一】

我选择，活出不一样的故事

【推荐序一】

我选择，活出不一样的故事

黄锦敦（咨询心理师 作家）



读着之盈这本书稿，让我想起自己的一段童年往事。

在我成长的年代，父母体罚孩子是非常普遍的，而我又是最皮的孩子，所以身上不时留着被父母招呼过的伤痕，

竹子的、藤条的、皮带的，这样的经验随着我长大，没多想，也就过去了。一直到二十几岁进入社会福利机构工作成了“儿童保护方案”的社工时，才发现自己小时候被打的情况是符合多项“受虐指标”的，那时候的我才开始用不同的方式回溯这段小时候的经历。

前前后后我花了几年时间，通过大量学习关于家庭关系、受虐儿童、管教的专业知识，尝试去理解那时候我的父母怎么了，如此爱我的父母怎会这样伤害我？而我自己又怎么了？这样的经验对我的影响是什么？这学习的过程让我最震惊的是，文献里提到有一定比例的受虐者未来可能会成为施虐者，那时候的我便下定决心，我一定得把这件事情好好整理，等有一天我成为父亲时，我绝对绝对不要再动手打我的孩子。

现在，我的两个孩子，一个十五岁，一个九岁，这些年，即使我气到不行，气到夺门而出，也没有对孩子动过手。我常常想，我算是对得起当时那个许愿的自己，也对得起小时候被揍过的自己，没让自己不要的故事，不自觉地又一代代传下去。

其实当了父亲，我才体会到即使我很爱我的孩子，但盛怒的时候，心里头也常想着要狠狠揍他们一顿。原生家庭里的剧本是如此顽固地深埋心中，让我们带着长大，若没有学习、辨识、修正，常会悄悄地钻进我们的人生，造成恼人的困扰。在体罚孩子这件事情上，我之所以能跳脱原生家庭里我不想要的剧本，其中一个很重要的原因是我认真地重新学习，让更广阔的观点与知识帮助我更深入地思考，并学一些对我有用的新方法。

对我来说，之盈的这本书，就如同当年帮忙我的众多书籍一样，是肥沃土壤的一部分，让人对自身所发生的事多了一种理解的可能。更珍贵的是，书中提供许多具体的方法与练习，让人有机会通过某些方法修复过去的创伤、经营出新的质量关系，所以对于过去曾在原生家庭有受困经验而影响现在亲密关系的人，这会是一本非常具有实用价值的书。其中，我特别喜欢书里关于“自我对话”的练习，例如以下这一段我们可以说给心里头受伤孩子的话语：

亲爱的小孩……你是你，如此的独特，你不用一直这么

无所依。你值得被尊重、捧在手心疼，因为你不需要理由就值得被爱、被接受。你不用将自己缩小，才能让别人怜惜你；你也不用将自己摆得很低下，仰望着谁会发现你。

记得你是你，别再为难自己，你是最该被好好看见，自己更应该去好好展现。不用担忧、不用惧怕，你可以成为你自己。成为自己是多么美好的一件事情，就像这个世界上拥有这么一个独特的你。

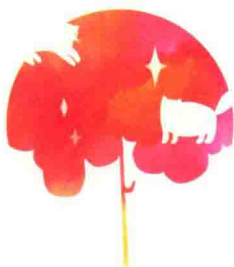
当我第一次读到这篇祝祷文时，我放下书稿，抬起头望着远方，心里想象着：如果小时候那个抚着伤口哭泣且自责怎么那么不乖的我，可以听到这样的一段话语，那该会多好！



【推荐序二】

智慧与美丽的交会

徐秀敏（台北市立明德国中校长）



常常听已婚者说，婚姻是爱情的坟墓，婚姻不只是两个人的事，更是两个家庭的事……这往往是在婚姻中体会、累积的感受。但婚姻其实也是一种人我关系，是自己与另一半、另一个家庭、社会互动的关系。在亲密的婚姻关系中，如果

能有一双清澈明白的眼睛，能洞悉婚姻中的盲点，如果能有一颗正向同理的心，能体察伴侣之间的互动，是不是就能让婚姻走得更顺利、更长久？

处于婚姻之中者，能否在婚姻经验中，保有这么清澈明白的眼睛、正向同理的心，甚至可以帮助其他的已婚者？还是在充分的专业涵养与人格特质的交融下，可以让咨询心理师在婚姻、亲子关系之间，为受困者、受苦者找到一条蜿蜒小径，而得以柳暗花明、离苦得福？在之盈身上，我看见咨询心理师的强大能量与温柔坚定。

之盈是专业的咨询心理师，也是学校专任辅导教师，当年以全市第一名的成绩分配明德国中，成为众师生倚重的正向能量。这几年来，校园里有之盈老师，是件无比幸福的事情。学校中的专任辅导教师必须处理二三级辅导个案，然而许多个案背后，往往隐藏着一个高风险家庭，一个可能有破碎之虞的婚姻，或是一份没有结局的感情。这些个案的苦与忧，在之盈老师的抽丝剥茧、悉心陪伴下，渐渐地得到理解与曙光。

专任辅导教师的角色很难，但之盈恰如其分地诠释了这个角色。辅导工作的难处，常常在于“立竿无法见影”，因为辅导是一种助人工作，既然是处理人的需求、人的问题，就很难有既定的逻辑。之盈总是以一贯的笑容、明亮清澈的

眼睛，用心去看见每一个在校园生活中与她相遇的有缘人，以自己咨询心理师的专业，运用咨询辅导的策略，帮助师生拨开迷雾，找到幸福。

我想，这样的功力，源自于咨询心理师的专业养成与不断精进的实务经验。之盈毕业自高雄师范大学辅导与咨询研究所，学有专精，不在话下；之盈也是乐于进修、乐于分享的终身学习者，在工作之余，经常主动参加研习，精进自己的专业，更愿意主动关怀需要的人、为人服务，善聆听、善提问、善沟通，也在一次次的咨询历程中，找到更多助人机会。

前几天，在我公开授课的课堂里，之盈不仅敏锐地观察到孩子的细微表情，也与我讨论起与学习怯懦的孩子们的互动方式。在这种专业对话里，我享受着之盈用心、用爱散放的智慧与美丽。

感谢出版社出版了之盈的这本好书。我一直深信，咨询辅导工作不仅在于治疗，更在预防。阅读完全书之后，我看见当我们能通过自己与自己的对话，通过自己与他人的关系建立，生命能找到更光亮的出口。谢谢之盈的慷慨分享，谢谢上天给予之盈如此的智慧与美丽，于此结缘、在此交会。愿这本书，成就更多幸福家庭。



我从小告诉自己，不要像爸妈，
但结了婚，我却和父母一样！

Part 1

亲爱的，我们明明如此相爱，
为什么结了婚，却吵不停

一、压抑型——

婆婆是我和先生之间的小三 /003

二、唱衰型——

先生对孩子说：“你以后离婚，别太惊讶。” /010

三、冷漠型——

孩子哭不停，先生却不去抱孩子 /016

四、依赖型——

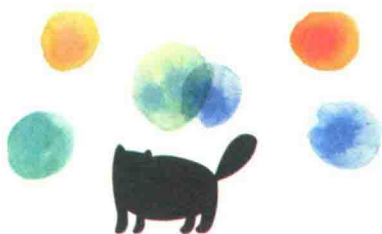
就是要全家都在一起，才是爱啊！ /023

五、受虐型——

太太只因一点小事，就大骂孩子 /030

六、闪躲型——

在工作上不“尽全力”，全因为权威的母亲 /037



七、过度理性型——

太太产后忧郁，先生却只会说：“正面一点……” /045

八、完美主义型——

一心为公婆、孩子付出，先生却外遇 /053

九、无法不成功型——

已经半夜两点，太太非要让孩子把数学算对 /060

十、负面思考型——

一失业，先生从此一蹶不振 /067

十一、拒爱型——

父亲过世，先生一滴泪也没掉 /072

十二、害怕独活型——

公公过世，先生也崩溃 /078

十三、自毁型——

一讲到钱，先生就抓狂 /083

Part 2

为什么另一半的地雷这么多

十四、拯救者型——

成为第三者，原因是来自父母的婚姻？ /093

十五、影射型——

太太话都不讲清楚，我只能用猜的 /102

十六、强势型——

所有的事，都太太说了算 /108

十七、罪恶感型——

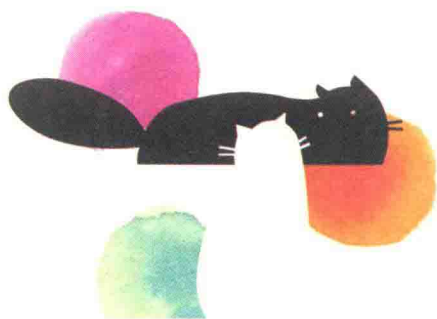
先生都站在婆婆那一边 /115

十八、上紧发条型——

每天生活都像打仗 /120

十九、自怜型——

我真命苦，嫁给这种人 /126



二十、疏离型——

孩子明明还很小，太太就实施铁血教育 /132

二十一、永远不够好型——

先生不断严格要求学琴的孩子 /137

二十二、置身事外型——

连太太哭，他都没感觉 /142

二十三、夸海口型——

先生爱吹牛，全为取悦童年时的母亲 /147

二十四、情绪型——

总是不愿带你去见他父母 /152

Part 3

在婚姻关系中，表面上看起来是和另一半相处，但其实是不断重新经历自己过往与父母的关系

二十五、木头人型——

为什么先生就是听不懂我的话呢 /161

二十六、贬低型——

太太动不动就闹自杀 /167

二十七、温吞型——

婆婆就是不喜欢我…… /173

二十八、事事要管型——

什么事都要管，当我是她小孩吗 /178

二十九、没安全感型——

他都不接我电话，是不是不要我了 /185

三十、矮人一截型——

第三者是她的宿命？ /191