

走出 朵拉陈——著

原生家庭

创伤



钱庄

陈赛

徐凯文

韧心旋

KnowYourself 创始人

《三联生活周刊》主笔

北京大学副教授

美国资深心理咨询师

倾力推荐

原生家庭塑造了我们的过去
却不能束缚我们的现在和未来

放下对原生家庭的“偏执”
让爱与真实的力量指引你勇敢前行



机械工业出版社
China Machine Press

走出
Healing
原生家庭
Attachment Wounds
创伤

朵拉陈

著



机械工业出版社
China Machine Press

图书在版编目 (CIP) 数据

走出原生家庭创伤 / 朵拉陈著. —北京: 机械工业出版社, 2018.9

ISBN 978-7-111-60913-1

I. 走… II. 朵… III. 家庭关系—研究 IV. C913.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 210989 号

本书从心理学中创伤研究和家庭系统理论的视角,探讨了原生家庭对成年子女的影响、家庭成长周期的变化、家庭中权力结构的变化等,为你剖析原生家庭创伤的根源。同时,通过阐述愈合原生家庭之伤的过程,告诉你:怎样走出原生家庭创伤,重新书写自己的人生故事;怎样理解家庭中的边界,探索最合适的相处模式;怎样找到一个亲密伴侣,建立健康的依恋关系;怎样成为更好的父母,为孩子创造健康快乐的成长环境。

走出原生家庭创伤

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: 北京诚信伟业印刷有限公司

版次: 2018 年 10 月第 1 版第 1 次印刷

开本: 147mm×210mm 1/32

印张: 8.125

书号: ISBN 978-7-111-60913-1

定价: 45.00 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

特别感谢我的伴侣昊，
感谢我们8年多来的相伴与支持，
感谢你带给我的爱情、友情和亲情，
感谢我们共同创造的家庭。

推荐序一

几个月前，我在自己的工作中遇到了一个很大的咨询困境，下班后我联系朵拉，向她寻求支持，一股脑向她倾吐了我心中的困惑和挫败。对于我来说，朵拉不仅是同行，也是我情如姐妹的同道旅人，我们对人生价值，对生活的意义都有很多彼此认同的想法和感知。她耐心倾听之后，给了我非常中肯的反馈和有益的视角，并提醒我道：“无论如何，你还是得去帮她找到真我啊！”

朵拉对真我的执着，对人自身力量的笃信，是我们在专业工作中彼此深度认同的基础。一个活出真我的人，是真诚的，这份真诚也流淌于此书的创作中。在东方文化语境下，探讨原生家庭的缺陷，直面成长创伤的伤害，探讨毒性权威的根源，是一个庞大又艰巨

的工程。这种探讨，也往往因为当事人自身所背负的伤害印痕，很容易进入两极化：放眼当代社会的多数原生家庭论调，要不麻木无视，要不偏激抨击，能做到平和理解、包容接纳，并将成长责任勇敢地承担于自我之上，绝非易事。

身为朋友，我知道朵拉在自我疗愈路上也常常和这两极化的体验共存，但在此书的创作中，朵拉从始至终都维持了理性，不断赋权给读者，将自己的见解和视角平铺开来，没有面具，没有矫揉造作，在真诚之上不乏力量，读来让我心生感动。阅读此书也会一石激起千层浪，因为作者生动有力的文字将裹挟读者的思绪，带他们回归内心世界的柔软之处。很多真实伤痛或许会因此暴露出来，但好在痛苦本身不可怕，它往往在被理解、被言语化表达后，会让人感到彼此间的陪伴，获得心灵的释放。

探讨原生家庭创伤，恢复真我力量去疗愈和告别，其本质是拿回个体天生拥有的精神自由。一个人可以自由表达痛苦和拒绝，才能真实体验幸福和连接；可以自由追求权利，才能完整承担义务。这让我想起了卢梭曾在《社会契约理论》中写道的“卑鄙的灵魂是绝对不会信任伟大人物的，下贱的奴隶则带着讥讽的神情嘲笑着自由这个名词”。实际上，精神上的自由并非不为奴隶所渴望，而是奴隶的定义就是一个未曾体验到自由的人。一个人无法体验他没接触过的东西，其实质是局限，是人的潜力的浪费。知识可以丰富我们的头脑，而唯有亲身的

良好体验才能让人真心信服，奉为自我人生的座右铭。

正因为亲身体验的价值大过完成疗愈的目标，我鼓励读者诚实面对自己所处的阶段。我们每个人和原生家庭的关系都是不断变化的，随着自我的成长，在不同阶段会做出不同的关系解读，拥有不同的心理体验，而处于不同发展阶段的读者，也会对这本书有着不同的理解和感受。

比如在为读者赋权，阐述疗愈原生家庭创伤是我们的基本权利时，朵拉写道：“那些劝说我们继续和父母相处下去的‘好心人’，不会替代我们去承担与父母相处时的痛苦和折磨，也不会替代我们过充满着压力、恐惧甚至危险的生活。如果因为社会环境的压力，我们忽略了真我的感受，硬着头皮与父母继续相处下去，我们便是在把自己重新推进了危险和痛苦的环境中，以牺牲自己的身心健康为代价去迎合世俗的眼光。我们应当意识到，无论在何种生活环境中，我们都享有为自己人生做出选择的最高权利。”

这样的语句读来让人精神振奋，但读者若是觉得无法体会，则很难认同，这也是真我这个阶段的状态，人的心理成长也不能快进，只有体验之后才会凝结为真知。无论是我对自身成长的反思，还是身为心理咨询师在工作中所获得的观察，都说明了同样的工作，如果在适合的阶段做，常会收获极佳的成长效果。比如一个终于获得独立的生活空间和经济能力的人，开始允许自己体会并表达过往压抑下去的对父母

的不满和愤怒，既验证了自我的力量感，确认了自己获取人格独立的可能性，也在足够的心理准备下成功承担起了表达的后果，那么就是极有意义的疗愈工作；反之，若操之过急，无视真我的状态，不仅无法靠近疗愈，还可能造成新的毒性压力和心理伤害。

在疗愈原生家庭创伤这条路上，我们需要做的，就是相信自己和坚定不放弃。要知道当我们在探讨原生家庭的时候，就是在探讨对于每一个生动鲜活的个体来说，他的心理世界是如何构成的。他内心世界里的的情绪、想法、信念、规律、惯性等抽象要素，虽看不到摸不着，却在很大程度上决定着个体生活的发展与走向。读这本书也许很辛苦，疗愈原生家庭之伤也许很艰难，但在这条路上，你也将收获精神和人格成长的丰厚回报。

我相信，这本系统全面，既富于专业性又充满同理心的书，将为千千万万曾经遭受过和正在经历着原生家庭创伤的人带来疗愈和希望。愿你开卷有益，读罢也能同我一样，体验到朵拉的真挚情谊所带来的力量，在成长的路上持续前行。

初心旒

美国心旒性格成长工作室创始人、

首席咨询师 (www.createsdevelopment.com)

推荐序二

作为一个心理学工作者，我深知原生家庭对于个体成长的意义与影响。在 KnowYourself 成立之后，我们推出过很多围绕原生家庭的文章，而原生家庭创伤也是我们在后台最常收到的留言内容之一。在过去三年中，我看到了无数中国家庭经历的困惑与挣扎，而每当阅读这些留言时我都会问自己，我们该如何运用心理学去帮助他们。所以当朵拉告诉我，她准备基于自己执业咨询中遇到的案例和思考，写一本关于科学地与原生家庭和解的书时，我感到由衷地高兴。有更多的专业心理学从业者关注原生家庭，就意味着我们有更多的机会和渠道去直面原生家庭创伤，而越多人直面问题，问题才有可能得到真正的重视和解决。

尤其是在我们的文化语境下，由于“边界感”的集体无意识、传统亲子观念的影响以及教育体系中对于自我认知引导的缺失，可以说在中国很难找到一个完全没有原生家庭之伤的人。同时，随着整体社会观念的提高和大众心理学的逐渐普及，原生家庭作为分析个人成长与个体健康的重要维度不断出现在讨论中。然而从专业心理学的视角来看，我们目前有许多关于原生家庭的讨论已经远离了科学的范畴，既不能指出真正的问题，又无法给出有效的分析与解答。如果原生家庭和原生家庭创伤只成为我们发泄愤怒的目标，那我们终究无法诚实地解决问题。当越来越多的人想了解原生家庭时，我们就需要像《走出原生家庭创伤》这样严谨但并不严肃的心理学读物。这也是我个人喜爱心理学的原因之一，心理学并非是一个目的地，只告诉你现在遇到的一切问题都归咎于原生家庭；心理学是一场探索之旅，她将世界的奥秘逐渐揭示给你看，也教会你认识与接纳世界的方法。就像朵拉在书中所写的“如果你希望在读完本书之后，就能完全摆脱原生家庭之伤带来的阴影，脱胎换骨地变成‘理想中的自己’，这是非常不切实际的想法。事实上，没有任何一本书、任何一个人、任何一种治疗方法，能够像灵丹妙药一样，帮助你一蹴而就地完成心愿。个人愈合原生家庭之伤是一段漫长的过程，而不是一个最终的结果。”

心理学是严谨客观的科学，但同时也具有温暖人心的力

量。当我越深入学习心理学，就愈发觉得一个心理学工作者对人性保持善意与信任，是一件必须且必要的事情。我想，朵拉也是抱着如此的善意来撰写此书的，将她曾经挣扎于原生家庭的愈合之路与这几年专业的学习和经历相结合，才有了书中每一章的内容与自我疗愈的方法。

对于即将阅读这本书的读者们，希望你们在阅读后能够更坚定地拥抱真实的自己。人活一世，我们拥有的只是此刻，希望你敢于戳穿幻想，也要敢于接纳真实。最后，无论从任何角度来看，阅读这本书和了解自己都会是一次美好的体验。

KnowYourself 创始人钱庄

2018年9月9日于上海

序 言

我怎样摆脱原生家庭的阴影？

已经成年的我应当如何与伤害过我的父母相处？

不健康的原生家庭真的会毁掉我的一生吗？

.....

作为一名心理咨询师和心理健康知识科普作者，我时常在咨询工作中、文章评论栏里、网络论坛私信中看到以上类似的问题。近几年来，随着个体意识的觉醒以及心理知识的普及，“原生家庭”成了媒体舆论中的热门词。越来越多的人意识到，自己现有的自我评价、观点态度、人际互动、婚恋关系等，在很大程度上受到了原生家庭的影响。然而，很可惜的是，并不是每个人的原生家庭都始终充满着爱与滋养。许多人从原生家庭中“继承”下来的，不

仅是关怀与爱护，还可能是苦涩与伤痛。

读到这些问题以及它们背后的原生家庭故事，我陷入了深深的沉思。这些问题、这些故事，让我有一种似曾相识的感觉。在很长的一段时间里，我也曾这样苦苦追问过他人，期盼有人能够给我答案。经历无数次失望之后，我才猛然发觉，原来所有问题的答案，其实一直都埋藏在自己的心灵深处。只有真诚、真心、真实地对待自己，我才能够拨开创伤带来的迷雾，发掘内心的答案。

因此，我萌生了动笔写下这本书的念头。我希望尽自己的一份力量，陪伴你走上我曾经走过的疗伤路，帮助你找到真正属于自己的答案。

虽然这是一本关于原生家庭创伤的书，然而，如果你期盼着从书中获得“解气”的感觉，那么注定是要失望的。因为本书中讲的不是伤害与怨愤，而是经历过伤害后的勇敢与独立、爱与滋养、真实与坚定。

本书的写作过程对我来说，是一段非常享受，也非常疗愈的经历。作为一名立志投身于创伤治疗的心理咨询师，也作为一名曾在原生家庭创伤迷雾中苦苦挣扎的成年子女，我始终认为自己肩负着一使命，把我临床工作中的所见所闻，以及我个人治愈原生家庭之伤道路上的所感所思，以某种形式记录下来、传播出去，告诉所有品尝过这般苦涩的伙伴，

你并不孤单。

因此，本书既是我的工作总结，也是我的个人感悟。

在写这本书的过程中，我得到了许多来自朋友、同行以及社区的帮助，他们的殷切期盼和鼓励，让我更加坚定了自己写作的初心。在这里，我想特别感谢以下几位：首先，感谢我的伴侣昊。他在生活上、精神上以及心灵上的陪伴与支持，增强了我完成这本书的力量。其次，感谢我的挚友 Yida，她是本书的第一位读者，也是我愈合之路上志同道合的伙伴。在她的影响下，我切身感受到了“真我”的力量。最后，感谢我的挚友韧心旒，感谢她为本书作序，也感谢她在生活中兼任我的“心灵导师”一职，每每与她谈话，我都能感受到一种由心而生的成长动力和生活灵感。

经历了自己的愈合过程，也通过观察其他人的愈合之路，我深刻地体会到，虽然原生家庭在很大程度上塑造了我们的过去，但是永远不能束缚我们的现在和未来。作为自我人生的唯一掌控者，我们每个人都有权利，也有能力挣脱原生家庭之伤的枷锁，拥抱真实、健康、美好的人生。我始终坚信，每个人的内心都有一股源源不断的真实力量，只有它能够引领我们走出这人生中最苦涩的泥沼，过上真正属于自己的生活。

因此，我希望把本书献给经历过原生家庭之伤的你，愿它成为你愈合之路上的陪伴，也愿真实的力量永远与你同在。

声 明

为了保护来访者的隐私，本书中涉及的所有来访者案例均源于作者的个人经历，以及书本、论文、报纸、网络等媒体上的公开信息，并经过作者的虚构、杂糅、夸张等加工处理，以确保没有透露任何来访者的身份信息和具体故事。

本书是心理自助类读物，不能代替专业的心理治疗和药物治疗。

目 录

推荐序一

推荐序二

序言

声明

第 1 章 原生家庭会伤人 /1

我最依赖的人，却伤我最深 /4

原生家庭之伤的四种类型 /7

第 2 章 直面原生家庭 /24

原生家庭对我们的影响有多大 /25

什么阻碍了我们对原生家庭的认识 /27

原生家庭对我们生活的负面影响 /34

我们该不该允许自己愤怒 /47

沉浸于吐槽父母，我们得到了什么 /51

我们失去了什么 /53

第3章 为何原生家庭会伤人 /56

了解父母，打破原生家庭魔咒 /57

爸妈，请不要这样爱我 /59

创伤使人爱无能 /74

寻找原生家庭创伤的根源 /87

第4章 走出原生家庭之伤 /93

创伤带来了永恒的情感丧失 /95

重新开始自我成长 /110

与创伤对抗：爱与滋养的能量 /133

觉醒，感悟真我的力量 /140

抛开面具，拥抱更多人生选择 /142

走出“永恒的受害者”模式 /145

重新书写我们的人生故事 /149

冲破“舒适圈”，走上愈合之路 /153

第5章 与原生家庭相处 /157

离家，人生的必修课 /158

选择最合适的相处方式 /169

如何告诉父母他们对我们的伤害 /172

重新定义“原谅” /179

如何与原生家庭平等相处 /182

如何与父母进行有效沟通 /200