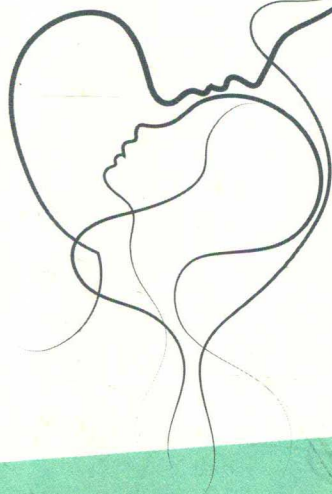


苏珊·福沃德心理学经典作品 | DR.SUSAN FORWARD

TOXIC

PARENTS



原生家庭

如何修补自己的性格缺陷

(美)苏珊·福沃德 克雷格·巴克 著
黄姝 王婷 一译

心理学家、作家 武志红 | 作序推荐
给所有被自我怀疑、焦虑所困扰的人们

苏珊·福沃德心理学经典作品

DR.SUSAN FORWARD



原生家庭

如何修补自己的性格缺陷

(美)

苏珊·福沃德 克雷格·巴克

著

黄姝 王婷

译

北京时代华文书局

图书在版编目 (CIP) 数据

原生家庭：如何修补自己的性格缺陷 / (美) 苏珊·福沃德, (美) 克雷格·巴克著; 黄姝, 王婷译. --

北京：北京时代华文书局, 2017.12

(苏珊·福沃德心理学经典作品)

书名原文：Toxic Parents

ISBN 978-7-5699-1881-6

I. ①原… II. ①苏… ②克… ③黄… ④王… III.

①性格—通俗读物 IV. ①B848.6-49

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 263194 号

北京市版权局著作权合同登记号 图字：01-2017-6646

Toxic Parents. Copyright © 1989 by Susan Forward.

This edition arranged with Bantam Books through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright © 2018 by Sunnbook Culture & Art Co.Ltd.

All rights reserved.

原生家庭：如何修补自己的性格缺陷

YUANSHENG JIATING RUHE XIUBU ZIJI DE XINGGE QUEXIAN

著 者 | (美) 苏珊·福沃德 克雷格·巴克

译 者 | 黄 姝 王 婷

出 版 人 | 王训海

选题策划 | 阳光博客

责任编辑 | 陈丽杰 袁思远

责任校对 | 陈丽杰 袁思远

装帧设计 | 郑金将

责任印制 | 刘社涛

营销推广 | 娟 娟 小 宇

出版发行 | 北京时代华文书局 <http://www.bjsdsj.com.cn>

北京市东城区安定门外大街 136 号皇城国际大厦 A 座 8 楼

邮编：100011 电话：010-64267120 64267397

印 刷 | 三河市华成印务有限公司 电话：0316-3521288

(如发现印装质量问题，请与印刷厂联系调换)

开 本 | 710×1000mm 1/16 印 张 | 20.75 字 数 | 230 千字

版 次 | 2018 年 5 月第 1 版 印 次 | 2018 年 5 月第 1 次印刷

书 号 | ISBN 978-7-5699-1881-6

定 价 | 58.00 元

版权所有，侵权必究

关于本书

这是一部振聋发聩的家庭心理疗伤经典之作。苏珊·福沃德博士通过工作中接触到的大量真实素材，分析了各类“有毒父母”的所作所为，以及这些行为如何伤害了子女并持续影响子女成年后的生活。

难能可贵的是，作者的主旨并不在于控诉这样的父母，而在于传授具体的对策，使那些受过或仍在承受父母伤害的人们获得勇气和力量，从与父母的负面关系模式中解脱，恢复自信和力量，得到自由和幸福。

推荐序

直面家庭的真相

武志红

你的所有感受都是有道理的，尤其是那些灰暗的感受。

内心充满痛苦的人，只要能发现这样一个简单的道理，他们的痛苦就会减轻很多。

并且，这个道理的核心是，你那些灰暗的、一直以来难以被别人和自己所理解接纳、似乎根本无处安放的感觉，其实就是来自你的家庭，而且主要是来自你与父母的关系。

这是一个真相，我们必须尊重的真相。

父母是伟大的，天下无不是的父母，这是我们文化一直所宣导的，经过两千多年一以贯之的宣导，孩子对父母的孝道就成了一种“非如此不可”的教条。

在这种教条之下，你的那些灰暗的感受将无处安放。

一位男士，他的精神濒临崩溃，他有想杀死妻子的冲动，他觉得妻子背叛了他。

我问他，什么时候还曾有过这样的冲动，他说，偶尔有。

我再仔细询问，这些时候有的一些什么样的共同点。

结果发现，其中最大的共同点是，每次都是妈妈过来和他一起住，约半年后他产生了杀死妻子的冲动。

我再问，你真正想杀的是谁？他沉默了很久后说，是妈妈。

我另外一位来访者，他做了一个梦，梦见自己杀死了一个女同学，然后就四处逃亡，终日活在惶惶不可终日的道德焦虑中。我请他自由联想，即这位女同学会让他第一时间想到谁，他说，妈妈。

现实中，他当然没有杀死妈妈，他对妈妈百般孝顺。事实上，他对女性极其温柔，他甚至都不会和女性吵架。但他的内心深处藏着很深的道德焦虑，因为他真的对妈妈有巨大的愤怒，这种愤怒有时会让他在一闪念中产生想杀死妈妈的冲动。

孝道教条主义之下，对妈妈的愤怒成了不可呈现的东西，不管这份愤怒有多大，它也不能流向妈妈哪怕丝毫，于是，它最终流向了另一个女人，或者其他人。

这是迁怒，而我们社会中的无数恶性事件乃至陋习，其核心都是迁怒，即将对父母的不满迁怒于其他人。

这两位男士，在相当长时间的咨询中，细致地审视了与父母的关系，尊重了自己对妈妈的愤怒，于是这份愤怒就真的可以放下了；愤怒放下后，对妈妈的更充分的爱出来了。同时，他与妻子就真的可以相爱了。

瑞士心理学家荣格有一个术语“阴影”。我很喜欢这个术语，不能在阳光下呈现的心理，最后就会躲入阴影中，但它不会消失，而是会以我们不能控制的破坏性的方式出现。

譬如这位男士对妈妈的愤怒，如果只能躲在阴影中，那么最终真可能会以制造北京大兴灭门案的李磊的故事模本而结束。相反，当这份愤怒可以用觉知之光照亮时，它反而可以化解了。

在我听到的几千个故事中，类似这样的故事比比皆是。

所以，我们需要《原生家庭：如何修补自己的性格缺陷》这样的书。这本书并没有很深的道理，它简单直接，可以让我们很清晰地去认识自己的家庭。

我们的文化尤其需要这样的书，因为孝道流传两千多年，在我们每个人的心中都扎根太深。我个人认为，孝道以及与孝道密不可分的重男轻女，最终成为几乎一切常见的病态心理的根源。

譬如中国人好面子。为什么？因为我们在孩子的时候是没有面子的，既然父母怎么对孩子都是对的，那么父母可以肆无忌惮地否定孩子、攻击孩子，孩子的尊严荡然无存。于是，等长大了有力量有力气了，就会过度地去捍卫自己的面子。

譬如中国人好吃。为什么？因为看似“一切为了孩子”的我们，实际上在喂孩子吃奶这件事上做得相当之差。于是我们做孩子时吃奶的欲望普遍没有得到满足，一切没有完成的重大愿望都会成为诅咒般的力量，这种吃奶的饥渴感最后就化为了对吃的执着。

譬如中国人有私德而缺乏公德。为什么？因为私德的核心是孝道，是孩子要无条件地遵从父母的规则，这是“非如此不可”的、必须做的东西。相反，公德的核心是良知，但在家里过度孝顺的我们到了社会上就忍不住想放肆，破坏公德都会给我们叛逆的快感。可以说，破坏公德就是过度孝顺的阴影。

类似这样的对比，如果仔细分析起来，可以无穷无尽。

家，是爱与温暖的传递通道，也是恨与伤害的传递通道。但孝道让我们只看到前者，而否认后者的存在。于是，打着“天下无不是的父母”的旗号，父母们就可以放肆地去伤害孩子，像自己的父母伤害自己一样，由此将恨与伤害传递下去。

这个通道，在我看来，远大于战争的破坏力，因为至亲之间的相互伤害容易让人丧失对人性的希望。

有些父母是“中毒”的，而且中毒的父母绝不在少数，尊重这一点，而不是活在孝道的教条主义之下，我们的心就有了空隙，觉知之光就可以照射到我们的心中，爱、幸福与自由就会点燃。

《原生家庭：如何修补自己的性格缺陷》这本书的作者苏珊·福沃德对我有特殊的影响。在北京大学学习时，一次在图书馆借到了一本书《情感敲诈》(*Emotional Blackmail*)，这本书让我读得很过瘾，尤其是长期困扰自己的一些东西一瞬间就明白了，这种理解来得相当简单容易。那时我就想，为什么不这样写书呢？为什么非得将书写得晦涩难懂呢？

也许这是一个重要的起因，为什么我自己的书会写成我现在的风格。

《情感敲诈》这本书，是苏珊·福沃德的另一本力作，我也很期待国内的出版社能将这本书“激活”，就像《原生家庭：如何修补自己的性格缺陷》这本书被“激活”一样。

出版这样的书，是功德无量的事情。说“功德无量”这样的话，容易给人一点压力，似乎这么好的书，你不接受就是你的错。我不希望给你这样的感觉。

选择一本书最好的方式，在我看来，就是你喜不喜欢这本书，至于这本书是否重要，这真的不算重要。

虽然我还想补充说，《原生家庭：如何修补自己的性格缺陷》真的是一本重要的书。

武志红

心理学家，心理咨询师，《广州日报》心理版专栏作家

有毒的父母，中毒的孩子

他们大多也和戈登一样，不会把生活中遇到的问题同自己的父母联系起来。这是一个颇具共性的情感盲区——人们很难意识到，与父母的关系会对自己的生活产生重大的影响。

戈登，一位三十八岁的成功的整形外科医生，在结婚六年的妻子离开他后来找我。他曾想方设法地挽留她，但他妻子说，如果不想办法改掉他那控制不住的坏脾气，她是不会考虑回家的，他突如其来的爆发和毫不留情的训斥实在令她恐惧。戈登也知道自己脾气暴躁而且有些唠叨，但面对妻子的出走，他仍然惊讶得目瞪口呆。

我让戈登聊聊他自己，并在交谈间提了几个问题，引导话题走向。当我问到他父母时，他笑着描绘了一幅光辉灿烂的景象，尤其在谈到他父亲——一位中西部地区杰出的心脏病专家时，他这样说：

没错，过去我父亲经常打我，但他这样做只是为了让我乖乖听话。我

不觉得这和我婚姻破裂有什么关联。如果不是父亲，我根本就不会成为一名医生。他是最棒的，病人都把他视为圣人。

我问他现在和父亲的关系怎样，他尴尬地笑了笑，说：

很好啊……至少在我告诉他我打算从事整体医学¹研究之前是这样的。你是不是觉得我想要成为一个杀人如麻的刽子手？我是大约三个月前告诉他的，现在每次说起，他都咆哮着说他送我上医学院不是为了让我成为信仰治疗师²的。昨天谈得更糟糕，他很烦躁地说，让我忘了自己是他的家人。这真的很伤人。我也不知道为什么我们的关系会变成这样，或许整体医学真的不是个好选择吧。

在戈登描述他父亲的时候（显然，他父亲并没有他想让我相信的那样出色），我注意到他的双手不断地扣紧再松开，似乎预示着他内心的不安。而当他意识到自己这一动作时又开始刻意克制，双手指尖相抵，就像讲台前的教授常常会有样子的，这手势看起来似乎是从他父亲那里学到的。

我问戈登他父亲是不是总这么霸道。

不，其实也不能这么说。我是说，以前他确实常常对我大吼大叫。和

1 整体医学 (holistic medicine): 理念上与传统中医学一脉相承，从整体角度研究人体疾病的发生发展规律、疾病中人体各部分之间的相互联系及所导致的机体状态的变化规律，并从整体角度研究疾病的预防治疗方法的一门学科，是将古代传统医学的整体观念与现代科学的实证方法有机结合的全新医学体系。

2 信仰治疗师 (faith healer): 通过修正、改变人的世界观和人生观，塑造信仰体系来恢复或强化病人的心理能力，以治愈其心理疾病的医师。

别人家的小孩一样，我偶尔也会挨揍。可尽管如此，我也不觉得他霸道。

在说到“挨揍”这个词的时候，他脸上的神情以及声音里细微的情感波动触动了我。于是我追问下去。原来，他所谓的“挨揍”竟然是每周被父亲用皮带抽打两三次！戈登用不着犯什么大错便能招来一顿暴打：言语间的些微不敬，低于平均分数成绩单，或者忘了做家务……都是不可饶恕的“罪行”。戈登的父亲抡起皮带来也是没头没脑的。在戈登的记忆里，他的后背、双腿、胳膊、双手和屁股，都无一幸免。我又问戈登他父亲下手有多重：

戈登：“也没有流血或是怎样，每次我都没什么大事。他只是需要采取些手段让我守规矩而已。”

苏珊：“但你还是很怕他，是不是？”

戈登：“过去真是怕得要死，但为人父母不就应该这样吗？”

苏珊：“戈登，你希望你的孩子也这样怕你吗？”

戈登避开了我的目光，这问题让他非常不安。我把椅子拉近了些，用温和的语气继续问下去：

你太太是儿科医生。如果她在诊室里见到某个孩子身上伤痕累累，就像曾经你挨完揍身上留下的那些伤痕一样，你觉得她应不应该依法向有关部门报告？

戈登没有回答。忽然间的醒悟让他的双眼满含泪水。他低声说：

我胃里堵得难受。

戈登的防线彻底垮掉了。尽管非常痛苦，他却第一次发现了自己的坏脾气隐藏已久的根源在哪里。从童年时代起，他的心底一直潜伏着一座火山，那是他对父亲的愤怒。一旦外界的压力过大，他便会肆意向身边的人——通常是他的妻子喷发。我已经知道了该如何解决戈登的问题：面对他内心深处这个挨过揍的孩子，并且治愈这个孩子。

那天晚上回家后，我发现自己仍然满脑子都是戈登的遭遇，眼前不断浮现出他终于意识到自己遭受虐待时满眼泪水的样子。我还想起了许多曾经在我这里接受治疗的成年男女，想起他们的生活是如何被童年时期父母设定的模式所影响甚至控制的，这些模式对孩子的情感极具破坏性。我忽然意识到，一定还有更多的人想不通为什么他们总是诸事不顺，而他们同样可以得到治愈。这正是我撰写本书的原因。

为什么要回顾过去

戈登的经历并不是个例。作为一名心理医生，在过去十八年的从业生涯中，不论是在私人诊所，还是在医院，我都接触过大量的咨询者。他们的自尊心大多受过伤害，而这些伤害来自于他们的父母——经常打骂、训斥他们；嘲笑他们愚笨、丑陋或无用，使他们深受负罪感的折磨；对他们

实施性虐待；强加给他们太多的责任或者对他们极度溺爱和过度保护……他们大多也和戈登一样，不会把生活中遇到的问题同自己的父母联系起来。这是一个颇具共性的情感盲区——人们很难意识到，与父母的关系会对自己的生活产生重大的影响。

心理疗法的侧重点早已从“当时”转变为“此时此地”。如今的心理治疗早已不再倚重分析咨询者早期的生活经历，而是把重点转移到对他们当前行为、人际关系和心理机制的检验和改善了。我认为这种转变的原因是许多传统疗法昂贵、耗时，却收效甚微，令咨询者心生抵触。

对于能改变破坏性行为模式的短期疗法，我坚信不疑，但经验告诉我，仅治疗身体上的症状是不够的，还必须解决引发这些症状的根源。只有双管齐下，才能获得最好的疗效：在改变咨询者现阶段自毁行为的同时，也要彻底治愈过去的精神创伤。

戈登需要学习一些技巧来控制他的愤怒，但要做出彻底的改变，能够经得住压力的改变，他还需要回顾过去，治疗自己童年时期的伤痛。

父母在我们心里种下了精神和情感的种子，它们会随我们一同成长。在有些家庭里，父母种下的是爱、尊重和独立，而在另一些家庭里，则是恐惧、责任或负罪感。

如果你来自第二种家庭，那么这本书就是为你而写的。随着你步入成年，这些种子也会长成无形的杂草，以你想象不到的方式侵入你的生活。它们的须蔓可能已经伤害了你的自信和自尊，而你在人际关系、事业或家庭各个方面也很可能已经受损而不自知。

我现在就来帮你找出这些杂草，将它们彻底拔除。

什么样的父母是有毒的父母

所有的父母都难免偶有不足之处。我自己也曾在孩子的事情上犯过严重错误，给他们（也给我自己）造成了不小的伤害。能够满足孩子所有情感需求的父母是不存在的，偶尔向孩子发脾气也是正常现象。每位父母都有可能偶尔对孩子管教过严。大部分父母都打过孩子，哪怕只是偶尔为之。仅凭这些一念之差的过激行为，就能说明他们是残暴无情或不称职的父母吗？

当然不能。父母也不过是普通人，也有很多他们自己的问题。只要他们平时给予孩子足够的爱和理解，大部分孩子还是可以原谅他们偶尔的怒气爆发的。

但也有很多家长，他们的负面行为模式是持续存在的，始终支配着孩子的生活。这些就是伤害型父母了。

当我试着寻找一个合适的词来描述这些伤害型父母所具备的共性时，头脑中不断闪现一个词——有毒。这些父母加之于孩子的情感伤害，就像化学毒素一样蔓延至孩子的整个身心，而孩子遭受的痛苦也会随着成长不断加深。还有什么字眼比“有毒”更适合描绘这些不断贬损、伤害甚至虐待孩子，即使在他们成年后也大多并未收敛的父母呢？

在这一界定中的“持续性”和“反复性”方面也存在一些例外——性虐待和身体虐待的伤害太过巨大，往往一次就足以给孩子的感情造成重创。

遗憾的是，我们应该掌握的至关重要的技能之一——如何为人父母，在很大程度上仍然靠我们凭感觉和本能去尝试。父母的所谓方法主要来源于他们的父母，而他们的父母在教导子女方面的表现可能一样乏善可陈。

许多代代相传的古老的教子之法其实不过是貌似聪明的傻主意罢了（还记得“不打不成器”的老话吗）。

有毒的父母都对你做了什么

不论小时候的经历如何不同，是常常挨打还是被独自留在家，是遭受性虐待还是被当作傻瓜对待，是被过度宠溺还是为负罪感所累，中毒的成年子女所表现的症状都惊人地相似：自尊心受损以及由此引发的自我毁灭式行为。几乎所有人都或多或少地感到自己毫无价值、不讨人喜欢而且一无是处。

这些想法很大程度上来自于这样一个事实：中毒的子女会自觉或不自觉地因为父母的虐待而自责。对于一个毫无防范、依赖父母的孩子来说，很容易觉得自己做了“坏事”在先，惹得父亲发火是理所当然的，并因此感到愧疚。他如何会认识到这样一个可怕的事实——本该保护他的父亲竟然不值得信赖！

这样的孩子成年后，会继续背负着身为不称职子女的罪恶感，很难建立起一个积极的自我形象。由此引发的自信心和自我价值感的缺失反过来也将影响他们生活的方方面面。

为自己的心理诊脉

要判断你的父母是否有毒，或是曾经有毒，并不总是那么容易。很多人都与自己的父母关系紧张，单凭这一点还不足以说明你的父母在情感上

对你造成过伤害。人们往往内心挣扎，摇摆不定，弄不清究竟自己是受到了虐待还是只是过于敏感。

我设计了一份调查问卷来帮你解开这一内心矛盾。其中有些问题或许会让你焦虑不安，这也没关系，要正视父母可能对你造成了多少伤害毕竟不是件容易的事。情绪上的反应可能有些痛苦，但毫无疑问是益于身心健康的。

为了方便起见，我会在问题中使用“父母”这一统称，你可以根据父亲或母亲任何一方的表现做出回答。

I. 童年时期你与父母的关系：

1. 父母说过你很糟糕或者一无是处之类的话吗？他们骂过你吗？总是训斥你吗？

2. 父母体罚过你吗？他们用皮带、刷子或是别的什么东西打过你吗？

3. 父母曾酗酒或吸毒吗？你对此感到过迷惘、不安、恐惧、伤心或羞愧吗？

4. 父母曾因情感问题或身心疾病而情绪严重低迷，或者对你不闻不问吗？

5. 你曾经因为父母出现状况而反过来照顾他们吗？

6. 父母曾对你做过什么不可告人的事吗？你是否曾遭受过性骚扰（不论是何种形式）？

7. 你是否曾在很长的一段时间里对父母心怀畏惧？

8. 你是否不敢表达自己对父母的愤怒？