

JOHN BRADSHAW

[美] 约翰·布雷萧/著  
杨立宪/译

# 家庭

# 会伤人

自我重生之路

BRADSHAW ON: THE FAMILY  
A Revolutionary Way  
of Self-Discovery



美国著名心理辅导兼公共电视主持人  
他用自己的生命印证家庭理论以及  
人会受伤亦会康复的信念

家，可以是温馨的避风港，也可以是折磨人的伤心处。  
本书让你看清楚整个家庭背后的来龙去脉，  
同时学会如何走出家庭阴影，不再自伤伤人。

蓝天出版社

# Family

JOHN BRADSHAW

[美] 约翰·布雷萧/著  
杨立宪/译

# 家庭

# 会伤人

## 自我重生之路

BRADSHAW ON: THE FAMILY  
A Revolutionary Way  
of Self-Discovery

蓝天出版社

# Family

著作权合同登记图字：军-1999-026号

图书在版编目(CIP)数据

家庭会伤人/(美)布雷萧(Bradshaw, J.)著;杨立宪译.-北京:蓝天出版社, 1999.9

I.家… II.①布… ②杨… III.①人格心理学-研究②家庭-人间关系-研究 IV.B848

中国版本图书馆CIP数据核字(1999)第61205号

---

## 家庭会伤人——自我重生之路

[美] 约翰·布雷萧 (John Bradshaw) 著

杨立宪 译

---

本书由美国健康通信公司授权出版  
中文简体字版权属蓝天出版社所有

Original Title: Bradshaw On: The Family©1988, 1996Joh Bradshaw

Chinese translation copyright © 19……by Blue Sky Publishing House

Published by arrangement with

HEALTH COMMUNICATIONS Deerfield Beach FL. U. S. A.

ALL RIGHTS RESERVED

---

出版：蓝天出版社  
地址：北京复兴路14号 电话：(010) 66983715  
发行：新华书店  
印刷：北京市通州利民印刷厂  
880×1230 32开 10.25印张 189千字  
1999年10月第一版 1999年10月第一次印刷  
印数：1—10000  
书号：ISBN 7-80081-964-7/Z·253  
定价：19.80元

---

版权所有·翻印必究

# 爱，是回家的路

## ——《家庭会伤人》中文版序

赵忠祥

家庭这个话题，我向来以为它太古老、太久远，又太现代、太时髦。我既不是传统的卫道士，也永难追赶时尚。因此，既然不能语惊四座，也就很少涉及这个其实终日萦回心头的话题。有一支歌曲名叫《我想有个家》，打动过许多人的心，但，那是尚处在依靠父母阶段的儿时，憧憬自己做入夫、为人妻、做父母时的徬徨。

一首散文诗这样写道：“家/是我们心灵之船/一生的起点和最深的梦乡/尽管/当暴风雨袭来/停泊在这里的大船小船无不都伤痕累累/但总还有乌云散去/繁星灿烂时候/毕竟/有爱回家的路/是船就要靠岸/是船总要返航。”家，在这里是被写得多么形象，又是多么深刻。

诚然，正如列夫·托尔斯泰笔下所写：“幸福的家庭都

是相似的，不幸的家庭各有各的不幸。”幸福的家庭有亲情，有温馨。不幸的家庭，则会伤人，自伤或伤及别人。

如今到了世纪末，社会欣欣向荣，但我们人类也正面临着伦理道德逐渐沦丧瓦解的危机和威胁。家庭——每个人都赖以成长的摇篮及心灵安适的避风港，同样也遭受到了冲击。虽然文明越来越进步，但家庭问题却日渐增多。家庭是甜蜜的，这是大多数人永远的感受，我不相信，也不忍心去探究，有多少家庭会构成对其成员的伤害。尽管从小至今，我耳闻目睹一些家庭的不幸，但我不愿接受家庭会伤人的现实。夫妻失和，父母离异，赌博，酗酒，暴力……家庭结构与社会价值观念的改变，成长中的孩子在五光十色的诱惑影响之下的教养问题，等等，几乎每一个现代人仍然是“各有一本难念的经”，不是流行着这样的话吗：“当家成了旅馆的代名词，当亲情和服务人员之间模糊了彼此的界线，家对你我而言，究竟还剩下什么？当心灵的避风港失去了它原有的意义时，还有什么是不变的？”

这一切，都让我深感痛心。

我曾经设想，是不是可以写这样一本书呢？——它是谈家庭的，既不温馨也不甜美，却充满了真实的痛楚。它严正地指出父母可能给孩子树立坏的榜样和带来的伤害，却无意对父母的善意亲情作任何的指责和批判。因为他们

已经穷尽毕生精力，给了孩子在他们力所能及范围内的关爱和照顾。况且父母也曾经是家庭中的孩子，许多不妥当的做法往往来自于家庭系统的世代相传，伤人的父母往往也曾经是受伤的孩子，因而他们决不是故意伤害自己的孩子。

但遗憾的是，我不是专业的心理治疗学者或专家。

于是，我唯一能做的就是期待着有这样的心灵艺术家，推出这样的力作。

这种期待，原本只是一种憧憬，并不抱太大的希望。不料，在我面前果然出现了这么一本书。这本书，就是《家庭会伤人》。

怀着一份探奇的心情，我连夜阅读完此书。

起初，我还是有一点担心的。原因是本书的作者，美国著名的公共电视节目制作主持人兼心理辅导者，约翰·布雷萧先生，出身于酗酒的家庭，虽经进入教会，立志传教，却曾因吸毒成瘾而被强制送入戒毒中心。

——有这样创深痛巨的经历，他还有可能保持健康向上的心态吗？况且写作的题材——家庭，又是他曾久久羁绊其中、无力自拔的“雷区”。

但我很快就释然了。

因为约翰·布雷萧先生，以自身的经历印证在家庭中人

会受伤、亦能康复的信念。

他这样写道：

以我个人的例子来说，我现在开始领悟到以前所经历的一切都是必需的。我必须要经历酒瘾的折磨，才能了解沉溺性行为所造成的痛苦。由于来自一个病态的家庭，我才能了解那些导致家庭病态的规则。这些经验使我今天可能在这里和你们讨论家庭的问题。

如果我的父亲不酗酒，如果我的家庭没有问题，我绝不会制作有关家庭问题的电视节目，更不可能写这本书。如果没有受苦的经验，无法真正了解病态的家庭系统，我也无法为充满沉溺性的社会做见证，更没有机会亲身经历复原的过程，并勇敢地向毒性教条挑战。这段路途何其漫长，——从被放在担架上送进医院的戒酒中心，到如今进入高层次的意识；这段路途何其遥远，然而早在那段沉溺于酒精的岁月里，这一切的努力历程其实早已开始进行了。

亲爱的朋友，请你也用心去寻找，寻找一个永不被遗弃，永不再孤单，且不必被完美主义驱策的地方。这个地方就是你的心灵。

同样地，他还指出道：

若无面对真实生命的勇气，宗教也只是躲避苦难的避风港。

是的，我们是多么不愿意承认家中有上瘾和失控的父母，多么不愿意见到在家庭中有身体或情绪的虐待，甚至性暴力的发生。但这本书提醒大家对家庭中发生的问题不能采取不承认主义，更不能对发生在我们身边的问题听之任之。

当我们展读这本书，了解了家庭中可能发生的一些问题，且检查自身的经验之后，倘若发现自己的家庭并不具有这些严重的问题，那将是非常值得庆幸的。然而，我更期望，一些有问题的家庭，通过阅读这本书，能够找出问题的根由，重整自己的家庭，再度拾回家庭的温馨。

——家庭会伤人，不错，用长大的眼睛重看儿时走过的路，也许是这样的。但毕竟家庭是我们生命的摇篮！且不说家庭的出现是人类文明史发端的一个标志，单说家中有你的挚爱，有你的亲情，家会给你一个永恒的归属感，你就应该珍视家庭，不是吗？这样的话我不止一次地在不同场合说过：“我珍视我的家。尽管我的家平平常常，但平平淡淡才是福。”

从此，我们可以理解一个人对亲生父母发出的怨忿，



因为我们已经切实地见到一个人从对父母的全身心的依恋与爱，经历了怨愤，甚至于痛恨之后，是怎样又重新走进宽恕的美丽历程；我们也明白了，当一个受伤的孩子知道当年苛待自己的母亲，也曾经有着辛苦而受虐的童年时，他便能全然宽恕而谅解了。

最后，感谢蓝天出版社的同志们给了我这样一个机会，说一心里话。

正要搁笔，忽然想起孟郊的《游子吟》：“慈母手中线，游子身上衣。临行密密缝，意恐迟迟归。谁言寸草心，报得三春晖。”这首诗位列五年前香港文化界评出的十首唐诗佳作的榜首，为什么？因为它反映的是人类刻骨铭心的亲情和伟大的母爱。母爱仍是现在乃至久远的未来家庭温馨的核心。不管发生了什么，发生过什么，爱我们的家吧。在读过《家庭会伤人》之后，更爱我们的温馨大过于伤害多多的家吧！

1999年9月于北京

# 目录

**爱，是回家的路**      赵忠祥  
——《家庭会伤人》中文版推荐序

**楔子：悲剧中的悲剧**  
——哈格的故事

- 1 **绪论** 1  
——危机潜藏的家庭
- 2 **家庭是一个系统** 33  
——我想有个家
- 3 **健全家庭之素描** 57  
——幸福的家庭都是相似的
- 4 **不健全家庭之素描** 87  
——千种无奈更与何人说

- 5 **上瘾的父母** 121  
——家庭中的强迫性行为
- 6 **家庭中的黑暗死角** 161  
——性暴力与肢体暴力
- 7 **我是坏孩子** 189  
——家庭中的情绪虐待
- 8 **孤独不是冷漠** 215  
——真正的家庭病根
- 9 **康复第一阶段：重振意志** 241  
——寻找一个温馨的家
- 10 **康复第二阶段：寻回自我** 269  
——粉碎原始的咒语
- 11 **康复第三阶段：返朴归真** 297  
——走入真我
- 译后记** 314



# 绪论

## ——危机潜藏的家庭

我们的心理学根基业已动摇，  
我们使用表达过去世界的语言  
来掌握今日世界的意义。  
过去的生活  
看似更为接近我们的本性，  
但其原因只是：  
过去的生活  
更为接近我们所使用的语言罢了。

——*Antoine De Saint Exupery*

你是否以为你的家庭“一定”没有问题呢？

你是否知道许多家庭的规则具有伤害性和羞辱性，有的甚至可以称得上是“灵魂杀手”呢？

你这样想过吗？——孩子对父母的看法是父母教出来的，而且，孩子会依照父母对待自己的方式来对待自己。

你已经发现心灵被扼杀是今日世界最根本的问题，也是家庭最大的危机了吗？

你是不是应该试着这样去做：尽管我们无法根据现在的感受去修正自己的童年，但是，我们可以做到让下一代不再在会伤人的家庭环境中成长呀！

20世纪中叶的晚些时候，过去的35年以来，几代人的不懈探索终于让我们对家庭第一次有了深刻而全面透彻的了解。现在我们对于家庭塑造人生的力量更为清醒了，发现家庭对于个人的影响力远远大于我们的想象，甚至有的心理学家认为：一个人成年以后所有行为都可以在他幼年时期的家庭环境中寻找到答案。

我们也已经了解到，父母的教育方式无疑是我们的家庭规则之一，也就是父母用什么样的方法来抚养孩子。

每个孩子都是在自己父母的教育方式下长大的，什么样的教育方式将会产生什么样的孩子。孩子的性格和命运便与教育方式这一家庭规则紧紧地联系在一起。

孩子是每一种文化里最重要的自然资源，世界前途有赖于每个孩子的成长，也就是有赖于每个家庭的家庭规则。

但是现在，我们的家庭已出现了一个危机，这个危机不仅仅是父母教育子女的方法问题，也不仅仅是子女的性格命运问题，而且是关于文化发展和世界前途问题。

## 自贬：灵魂之病

我认为有许多家庭规则是具有伤害性及羞辱性的。它们破坏孩子人格的内在完整性，从而带来自贬之心。根据高夫曼（Kaufman）所著《羞耻心》一书中的定义：

“自贬是一种灵魂之病，是自己对自己产生最尖锐的痛苦之感。它或许出现在我们受到羞辱而呈现怯弱之时，或是在挑战失败之时。自贬的心情是一种内心的伤痛，它将我们与别人隔离开来。”

高夫曼认为自贬的心态否定完整的人性，是许多心理困扰的根源。诸如：忧郁症、孤僻、自我怀疑、偏执、强迫性行为、精神分裂、完美主义、自卑、自恋、边缘性人格等等，皆有自贬的心态作祟其中。它是灵魂的杀手，一旦人的自贬已经内化成功，生命便会渐渐被一种心理上的麻木凌迟处死。自贬基本上是一种自我否定，它铸成于我们早期与人相处的原始经验，尤其是青少年时期的家庭环境，并由此影响我们生活中的各种人际关系。

## 自贬心态和健康的羞愧

“自贬之心”和“健康的羞愧”是不同的。健康的羞愧是“我做错了”，而自贬是“我是个有问题的人”；健康的羞愧是“我犯了一个错误”，而自贬是“我本身就是一个错误”；健康的羞愧是“我的行为不太好”，而自贬的态度是“我不好”，两者之间大不相同。

我们教育子女的方式，在过去 150 年中没有多大的改变，反观社会上节节高升的离婚率、青少年问题、毒

品滥用、近亲乱伦、饮食无度以及身体虐待等，一再显示着问题的严重性。我认为这些现象在告诉我们，旧有的养育方式已经不适用于现代社会了，为人父母者是到了寻求新的养育方式的时候了。

## 遗弃导致自贬

有的父母在教养孩子时，基本上是用各种遗弃的方法来控制他们，而孩子从中学到的只能是自贬。父母遗弃孩子的方式大都表现在：

1. 放弃抚育孩子。
2. 以不妥当的情绪示范来教导孩子如何表达情感。
3. 对于孩子情绪的表达漠不关心。
4. 不满足孩子发展中的依赖需求。
5. 对孩子施以身体、情绪、精神以及性方面的虐待。
6. 利用孩子来满足父母自身的依赖需求。
7. 利用孩子来维持或挽救婚姻。
8. 父母企图对外界隐瞒或否认他们见不得人的秘密，以致孩子为了平衡家庭而奋力保密。
9. 不去陪伴、关心及指引孩子。
10. 父母自己的行为不端，使孩子在别人面前蒙羞。儿童期的孩子对父母关怀的需求是永远不会满足的。



没有任何一个5岁的孩子能够独立离家去自创前途。通常孩子要到15岁以后才会有离开家庭及父母的欲望，在这之前，他们一直都需要父母的照顾。

然而父母的遗弃扭转了大自然的秩序，违背了孩子的成长规律，孩子不但得不到关怀，而且必须要去照顾父母，他们变得孤独和疏离，因为他们失去了每个孩子都该享有的珍贵、独特的童年。父母的遗弃也因而造成孩子自贬、自卑的内心。遗憾的是，由于父母的自私，孩子被遗弃的现象有增无减。

## 假我的出现

一旦内心有了自贬的声音，面对自己便成为一种痛苦的体验。基于补偿和逃避的心理，人会制造出一个虚假的自我，以便让自己生存下去。这便是“假我”的出现。

“假我”的功用是可以保护自己不去面对真实自我的痛苦及内心的寂寞。在伪装多年之后，个人的真我将变得麻木，再也不知道自己是谁了。

假我所带来的危机，远超乎人的想象，因为许多为人父母者，内心也隐藏着自贬的心态，不敢面对真正的自我，而且他们也曾被自己的父母遗弃过。

成千上万的人看似成人，说话及衣着都是成人，但