

婚姻家庭系列

# 家庭 会伤人

## 自我重生的新契机

*The Family—A Revolutionary Way of Self-Discovery*

约翰·布雷萧(John Bradshaw)

郑玉英 赵家王

著  
译



家庭系列 8008699855 成  
02586631855 或 4006001111  
移动电话 139 6293309 或 139  
四川人民出版社



四川大学出版社

婚姻家庭系列

# 家庭 会伤人

自我重生的新契机

*The Family—A Revolutionary Way of Self-Discovery*

约翰·布雷萧(John Bradshaw)

著

郑玉英 赵家玉

译



四川大学出版社

责任编辑:罗丹  
责任校对:蒋姗姗  
封面设计:李金兰  
责任印制:杨丽贤

### 图书在版编目(CIP)数据

家庭会伤人:自我重生的新契机/(美)布雷萧  
(Bradshaw, J.)著;郑玉英,赵家玉译. —成都:四川  
大学出版社, 2007.4  
ISBN 978-7-5614-3673-8

I. 家… II. ①布…②郑…③赵… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2007)第047147号

四川省版权局著作权合同登记图进字21-2007-09号

BRADSHAW ON: The Family © (1988) by John Bradshaw  
Published by arrangement with HEALTH COMMUNICATIONS, INC.  
Through Bardon - Chinese Media Agency  
Simplified Chinese translation copyright © (2007) by Sichuan University Press  
ALL RIGHTS RESERVED  
国际简体中文版授权/深圳埃基柯文化发展有限公司 [www.ageco.com.cn](http://www.ageco.com.cn)  
本书译稿引用自张老师文化事业股份有限公司  
译者:郑玉英 赵家玉

### 书名 家庭会伤人:自我重生的新契机

著者 约翰·布雷萧(John Bradshaw)  
译者 郑玉英 赵家玉  
出版 四川大学出版社  
地址 成都市一环路南一段24号(610065)  
发行 四川大学出版社  
书号 ISBN 978-7-5614-3673-8/G·844  
印刷 成都蜀通印务有限责任公司  
成品尺寸 170mm×220mm  
印张 16.75  
字数 167千字  
版次 2007年4月第1版  
印次 2007年4月第1次印刷  
印数 0 001~5 000册  
定 价 31.00元

◆读者邮购本书,请与本社发行科  
联系。电话:85408408/85401670/  
85408023 邮政编码:610065

◆本社图书如有印装质量问题,请  
寄回出版社调换。

◆网址:[www.scupress.com.cn](http://www.scupress.com.cn)

版权所有◆侵权必究

此书无本社防伪标识一律不准销售

## 心理咨询丛书 顾问委员会

- |        |                |
|--------|----------------|
| 樊富珉教授  | 清华大学教育研究所      |
| 孙时进教授  | 复旦大学心理学系       |
| 赵旭东教授  | 上海同济医学院        |
| 伍新春教授  | 北京师范大学心理学院     |
| 孙学礼教授  | 四川大学华西医院心理卫生中心 |
| 方晓义教授  | 北京师范大学心理学院     |
| 张志刚副教授 | 复旦大学心理研究中心     |
| 陈 华教授  | 电子科技大学心理健康教育中心 |
| 黄丽珊副教授 | 四川大学心理健康教育中心   |
| 孔 勤教授  | 西南财经大学心理健康教育中心 |
| 陈秋燕教授  | 西南民族大学心理健康教育中心 |
| 吴薇莉博士  | 西华大学心理健康教育中心   |



译  
序

## 译 序

郑玉英

本书谈的是家庭——我们一生的起点和最深的梦乡。

出人意料的是，本书既不温馨也不甜美，而是充满了真实的痛楚。作者道尽了家庭带给人们负面影响的可能性，邀请读者用真实的勇气去阅读，以便发现自己身上可能携有的伤痕和偏差的来源，从而找回健康的自我。

书中严正地指出父母可能给孩子带来的伤害，却无意对父母的善意做任何指控与批判。因为他们已经穷尽半生精力，给了孩子在他们所知范围内最好的对待。而父母也曾经是家庭中的孩子，许多不妥当的做法，也只是在家庭系统当中本能地代代相传下来的，伤人的父母往往也是曾经受伤的孩子。在看清整个家庭系统的来龙去脉之后，会使我们对曾度过辛苦童年的父母，更增谅解和亲近。

书中详细叙述了人格在家庭系统中扭伤的心理历程。例如，受到虐待的孩子如何在幻想中美化父母；承受父母指责、羞辱的孩子，如何把羞愧内化到自我的核心，而成为一个没有羞愧感却十分自贬的成人；孩子如何为了符合家庭系统的需要而长出“假

我”；孩子如何为了弥补父母的缺憾而提早结束童年。

“上瘾”乃是世纪之病，现代人用多种强迫性和上瘾行为来掩盖真实的痛苦，作者对上瘾行为和家庭之间的紧密联系提出了精辟的见解。

我们多么不愿意承认家中有上瘾或失控的父母；多么不愿意见到家中出现身体或情绪的虐待，甚至性暴力。本书有如打开探照灯，照亮家中可能有的阴暗角落，且提供多项检核表，供读者检核之用。当我们研读家庭中可能有一些问题，且检查自身的经验之后，倘若发现自己的家庭并非如此，将会知道这是多么值得感谢的事，而不会视“家庭的健康”为理所当然。倘若我们检查出自己的生命历程中有一些类似的经验，就能看清问题的脉络，知道如何走出困境，不再自伤及伤害他人！

本书作者是心理辅导者及著名的电视制作人、主持人，透过大众传播媒体讲述家庭互动的原理和人由受伤到康复的过程。他是一位传奇性人物，出生于酗酒家庭，曾经进入教会立志传教，却因酒瘾而进入奥斯汀州立医院接受治疗。他在度过漫长而艰辛的复健过程后现身说法，以自身的经验印证家庭理论，以及人会受伤亦会康复的信念。

他是一名真正的传教士，因为他用生命为自己所相信的事做了见证。他也指出：若无面对真实生命的勇气，宗教也只是躲避苦难的避风港。可是，倘若没有在人性的层次上充分耕耘，就过分简化地把一切归给上帝，其实是一种逃避自我的做法。故宗教狂热本身也可以成为一种上瘾行为。

其实有多种心理治疗的终极目标，都指向精神和灵性的层次，



## 译 序

高层意识 (higher consciousness) 亦为其中一端。人本主义之父马斯洛 (Maslow) 也指出, 在自我实现之后的更高层次是自我超越。本书提出康复的三个阶段, 即由最深的痛苦和最大的软弱走向高层意识的过程, 并非一蹴而就的, 首先需要治愈在上瘾中忘却痛苦及陷在假我中佯作坚强的病态模式。当我们能够勇敢地咀嚼生命中的苦难, 不再被残障的意志力所欺骗, 承认自己的软弱之后, 就会自然产生一种向上的愿望, 而在此过程中, 对于孕育我们人性的家庭背景加以深入体验, 更是必经之途。

身为一名心理工作者, 我对于书中所叙述的康复工作三阶段的每一部分, 都深有同感并且引发极大共鸣及繁多联想。译作过程中多次掩卷, 心中激荡不已。想起的总是那一场场心理剧和家庭重塑中的主角, 他们勇敢地走进我的工作团队所主持的成长团体, 以他们自身和家庭的经验教导了我, 让我深切认识了可贵的生命力。

我想起每回主角在剧场中表达对父母深深的渴慕, 全场为之动容的景况; 也想起一些曾在心理上遭到父母遗弃的朋友, 在猛然发现自己也遗弃了自己之时, 颤抖着手在剧场中象征性地将那被弃的孩子——内在的自己——拾回时, 是怎样一个动人的场面。

我从不害怕听到有人对亲生父母发出愤怒, 因为我曾多次见到有人由对父母的童稚之爱, 经历了怨愤, 甚至于痛恨之后, 重新走入宽恕的美丽历程; 我也想起, 当一个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。

在我们的工作中, 更见到许多属于中国社会的独特现象, 而于家中引发的特殊主题。例如, 曾经因战乱而引起的家庭分离; 传统的重男轻女观念分别给男孩和女孩带来的不同压力; 养女、

指腹为婚及童养媳制度，曾经给我们的上一代带来怎样的苦难，而间接影响到我们这一代的成长。

这许多的经验使我相信：家庭真的会伤人，而人的康复也绝非不可能！当我见到有人从原生家庭的羞耻感而逐渐走向自尊和自爱时，或一个幼时曾被打得遍体鳞伤，而现在成为一位慈爱的父（母）亲时，我相信人具有强韧的生命力。人类固然会在童稚时受到家庭系统的创伤和扭曲，但是如果他具有锲而不舍、面对真实的精神，康复永远是可以达成的。就像有些食物经过霜寒之后，会格外的甜美；一些在困苦环境当中形成的人格，常常拥有格外坚忍、美丽和可待开发的高度潜能。是这种对生命力量感动的经验，以及对于人在受伤之后可以再度康复的信念，才使我们这些从事心理复健工作的人，沉醉其中，乐此不疲。

赵家玉是我的外甥女，我还记得大姐产后把她从医院抱回家中的模样。本书初版稿完成之时，家玉刚刚通过南加州大学咨询心理学的博士班资格考试，现今再版之时，她已是在美国执业多年的心理师了。能远隔重洋合译此书，是因我们分享了同一家庭根源中的苦楚和挚爱。我们合力完成本书的译作，用以纪念已经去世多年的郑玉洁女士——我的大姐，家玉的母亲。若没有她的苦难，就不会有今天的家玉和我。

写于辅仁大学社会工作学系

1995年春



楔子

# 悲剧中的悲剧

——阿吉的故事

从前有个非常尊贵的人，名字叫阿吉，他的性别并不重要，重要的是：他是一个前无古人、后无来者、在天地之间独一无二、不可取代的人，其价值之高无法衡量。

然而，在生命最初的15个月里，阿吉对自己的认识却需要透过照顾者的眼光。阿吉的照顾者不止一人，他们虽非盲目，却戴着有色眼镜，每人的眼镜上都各自印有图像。因此，纵使他们在阿吉身边，也不能真实地看到他，阿吉也无法在他们眼光中反映出自己的真实面貌。阿吉对自己的认识就是透过这些图像，七拼八凑形成的。他始终不认为自己是一个多么尊贵而有价值的人。

在夜阑人静一人独处时，阿吉会觉得自己的生命像是失落了些什么，也常感觉到有一些空虚在啃蚀着心灵——一份深深的、寂寞的感觉。

他试过用种种方法去填满空虚：权势、名利、美食、药品、娱乐、孩子、性高潮、爱情关系、工作，甚至运动。然而，却怎么也驱赶不走那份空洞、寂寞。在最深最静的夜里，当一切分神之事远离时，他会听见一句来自心底、无声的语言说道：“请你不要忘记我啊！”但是，阿吉仍然忘记了，终了一生，也无法认识自己到底是谁。这不是一个极大的悲剧吗？



目  
录

# 目 录

译序 .....	(1)
楔子 悲剧中的悲剧 .....	(1)

## 第一章 绪 论

——危机潜藏的家庭 .....	(1)
羞愧感：灵魂之病 .....	(3)
羞愧感与健康的羞愧 .....	(4)
遗弃导致羞愧 .....	(4)
假我出现 .....	(5)
家庭规则 .....	(6)
强迫性/上瘾行为 .....	(7)
害人的毒性教条 .....	(9)
孩子的信念 .....	(12)
假我的发展 .....	(14)
由社会学看毒性教育 .....	(17)

	难以察觉的“乖顺” .....	(21)
	本章摘要 .....	(22)
<b>第二章</b>	<b>家庭是一个系统</b> .....	(25)
	生命的形成 .....	(29)
	家庭系统理论 .....	(31)
	整体论 .....	(32)
	家人关系 .....	(32)
	新的信念 .....	(35)
	家庭规则 .....	(35)
	满足家庭的需求 .....	(36)
	不同排行的孩子的特征 .....	(38)
	家庭催眠状态 .....	(42)
	家庭催眠状态之循环作用 .....	(43)
<b>第三章</b>	<b>健全家庭之素描</b> .....	(45)
	何谓成熟 .....	(48)
	情绪——行动之下的能量 .....	(51)
	何谓功能良好的婚姻 .....	(53)
	谁是健康尽责的父母 .....	(55)
	五种自由 .....	(56)
	有效的沟通 .....	(57)
	功能良好的家庭规则 .....	(61)
	公平的争吵 .....	(62)



良好及有效的家规 .....	(64)
家庭责任 .....	(66)
<b>第四章 不健全家庭之素描 .....</b>	<b>(69)</b>
五代家庭图探讨 .....	(71)
一个简单的算术 .....	(74)
在权力斗争中力求完整 .....	(76)
不准自我陶醉 .....	(78)
丧失自由 .....	(83)
意志残障 .....	(87)
家庭角色 .....	(88)
文化及次文化的界限 .....	(91)
<b>第五章 上瘾的父母</b>	
——家庭中的强迫行为 .....	(95)
遗弃 .....	(103)
强迫性家庭概说 .....	(105)
强迫性/上瘾行为 .....	(107)
情绪上瘾 .....	(109)
思想偏差 .....	(110)
酒瘾 (参见图 5-1) .....	(112)
饮食失调 (参见图 5-2) .....	(115)
宗教狂 (参见图 5-3) .....	(118)
工作狂 (参见图 5-4) .....	(121)

<b>第六章</b>	<b>家庭的黑暗死角</b>	
	——性暴力与肢体暴力 .....	(127)
	解离经验 .....	(130)
	性侵犯者 .....	(141)
	乱伦的家庭系统 .....	(142)
	来自暴力家庭的孩子 .....	(144)
	受虐者与暴力行为难以割舍 .....	(146)
	习得的无助感 .....	(146)
	虐待家庭为封闭系统 .....	(148)
<b>第七章</b>	<b>我是坏孩子</b>	
	——家庭中的情绪虐待 .....	(151)
	愤怒、性以及情绪能量 .....	(154)
	循序渐进地发展 .....	(156)
<b>第八章</b>	<b>共依存</b>	
	——真正的家庭病根 .....	(171)
	求生存的行为 .....	(174)
	社会共识中的相互依存观点 .....	(176)
<b>第九章</b>	<b>康复第一阶段：重振意志</b>	
	——寻找一个温馨的家 .....	(193)
	让残障的意志康复 .....	(197)
	自我的形式 .....	(199)
	我的投降和康复 .....	(203)



我的新家庭 .....	(204)
寻回自己 .....	(205)
复原的初期 .....	(206)
十二步骤复原计划 .....	(208)

## 第十章 康复第二阶段：寻回自我

——粉碎原始的咒语 .....	(215)
解除咒语 .....	(219)
把羞愧具体化 .....	(221)
对于治疗的需求 .....	(225)
经验的修正 .....	(228)
离家 .....	(233)
治疗成果的维护 .....	(235)

## 第十一章 康复第三阶段：返璞归真

——走入真我 .....	(237)
内在旅程 .....	(241)
放松对自己的控制 .....	(242)
未完成的自我需求 .....	(243)
信念的力量 .....	(245)
内在的生命 .....	(247)
我的故事 .....	(248)

# 第一章

## 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 Eaupery*



