

| 原书第 4 版 |



A Self-Help Guide to  
Change Through Family of Origin Therapy

Family Ties That Bind



# 超越 原生家庭

[美] 罗纳德·理查森 著 牛振宇 译  
(Ronald W. Richardson)



机械工业出版社  
China Machine Press

# 超越原生家庭

| 原书第4版 |

Family Ties That Bind

A Self-Help Guide to Change Through Family of Origin Therapy

[美] 罗纳德·理查森 著 牛振宇 译  
(Ronald W. Richardson)



机械工业出版社  
China Machine Press

## 图书在版编目 (CIP) 数据

超越原生家庭 (原书第 4 版) / (美) 罗纳德·理查森 (Ronald W. Richardson) 著; 牛振宇译.  
—北京: 机械工业出版社, 2018.1 (2018.3 重印)

书名原文: Family Ties That Bind: A Self-Help Guide to Change Through Family  
of Origin Therapy

ISBN 978-7-111-58733-0

I. 超… II. ① 罗… ② 牛… III. 家庭关系—研究 IV. C913.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 309788 号

本书版权登记号: 图字 01-2017-4833

Ronald W. Richardson. Family Ties That Bind: A Self-Help Guide to Change  
Through Family of Origin Therapy, 4th Edition.

Copyright © 1984, 1995, 2011 by International Self-Counsel Press Ltd.

Chinese (Simplified Characters only) Trade Paperback Copyright © 2018 by China  
Machine Press.

This edition arranged with International Self-Counsel Press Ltd through Big  
Apple Tuttle-Mori Agency, Inc. This edition is authorized for sale in the People's  
Republic of China only, excluding Hong Kong, Macao SAR and Taiwan.

No part of this book may be reproduced or transmitted in any form or by any means,  
electronic or mechanical, including photocopying, recording or any information storage  
and retrieval system, without permission, in writing, from the publisher.

All rights reserved.

本书中文简体字版由 International Self-Counsel Press Ltd 通过 Big Apple Tuttle-  
Mori Agency, Inc. 授权机械工业出版社在中华人民共和国境内 (不包括香港、澳门特别行政  
区及台湾地区) 独家出版发行。未经出版者书面许可, 不得以任何方式抄袭、复制或节录本  
书中的任何部分。

## 超越原生家庭 (原书第 4 版)

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: 朱婧琬

责任校对: 李秋荣

印 刷: 中国电影出版社印刷厂

版 次: 2018 年 3 月第 1 版第 2 次印刷

开 本: 147mm × 210mm 1/32

印 张: 7.75

书 号: ISBN 978-7-111-58733-0

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

## 读者须知

本书中包含的案例全都来自本人客户的真实生活经历。但是在每个案例中，为了保护客户的隐私，我特意修改了一些个人的突出特征，防止别人发现他们的真实身份。有时候，我会把两个或者两个以上客户身上发生的事件融合为一个事例，以求更加清晰、有效地展示本理论。

## 致谢

在《纽约客》杂志的一幅漫画中，一位端坐在办公桌前的出版商对一个有些吃惊的作者说道：“哦，这挺不错的。但是现代人写书也不全靠自己了。”这幅画反映出了我写本书过程中的体会。

我是从乔治城大学的莫瑞·鲍文（Murray Bowen）博士的著作中学到了家庭内部运作机制的基本理念。鲍文博士是原生家庭心理疗法最早的先行者之一。本书大部分内容都是基于鲍文博士在原生家庭方面的研究和实践工作，他的研究始于20世纪50年代早期。我所做的只是把他的理论用通俗易懂的语言表达出来而已。我从不列颠哥伦比亚大学的大卫·弗里曼（David Freeman）博士那里学会了如何把这些理论应用到自己的生活和心理治疗过程中。弗里曼博士是一位非常有能力的导师，对我也很关怀。他帮助我彻底理清了原生家庭理论中各种理念的意义和用途。

此外，如果没有我妻子露易丝的帮助，此书也不会面世。她是一名专业的编辑和作家。是她首先建议我为非专业人士写一本通俗易懂的原生家庭心理疗法方面的书籍。当我完成本书的初稿之后，她又对其进行了修改和重组，让内容变得更加浅显易懂。虽然有时候我会不同意她的修改，但最终我还是对她充满了感激。

当然，我还必须感谢自己原生家庭的各位成员：我的母亲——她为我树立了一个充满慈爱与支持的榜样；我的父亲——虽然我不知道他是谁；我的姨妈和姨父、表兄弟姐妹、外祖父母，以及曾外祖父母等。这些人从小就认识我、了解我。我长大之后，也试图更加深入地了解他们。

## 目录

致谢

第 1 章 简介 / 1

第 2 章 家庭是奇怪的生物 / 13

    髌骨与股骨的结合：家庭关系运行的原理 / 14

    必须服从：家庭中的各种规则 / 20

第 3 章 你从来不跟我说话：家庭成员之间的亲密与疏远 / 28

    关系可以更近一些，但不要过分 / 29

    表面现象是迷惑人的 / 34

    全世界的人都想要个妈妈 / 36

第 4 章 你不比我更好，只是跟我不同：家庭分歧的处理 / 41

    我说东，你说西：家庭分歧导致的焦虑 / 42

按照我的方式来做，否则就要受到惩罚：夫妻之间  
对协同一致的追求 / 44

## 第 5 章 如何在保持真我的同时维持亲密关系 / 60

做真正的自我：保持真我，并且知道自己是谁 / 61

融合：陷入泥潭之中 / 69

是你让我做的！——为自己负责 / 77

还是留给妈妈做吧！——功能过度与功能不足 / 80

结论 / 85

## 第 6 章 人际关系中的三角模式 / 88

这里有一群人：“三角关系”到底是什么 / 89

三角关系是如何运行的 / 97

你和我一起对付她：三角关系中同盟的意义 / 105

世界就是个舞台：三角关系中的各类角色 / 114

## 第 7 章 谁是长子或长女：原生家庭中子女出生顺序 与性别序列 / 119

长子或长女 / 127

幼子或幼女 / 135

出生顺序居于中间的子女 / 143



独生子女 / 148

双胞胎 / 153

## 第 8 章 如何改变自己与原生家庭的关系 / 156

第 1 步 家庭谱系：你的家人都有谁 / 159

第 2 步 你好，妈妈，还记得我吗？联系家庭成员 / 164

第 3 步 创建一段家庭历史纪事 / 169

第 4 步 发现家庭内部运行模式 / 171

第 5 步 你可以回家了：探亲与家访 / 179

第 6 步 这就是我，无论你是否喜欢：自我分化 / 189

第 7 步 重做一遍 / 197

## 第 9 章 我如何改变自己与原生家庭的关系 / 200

我自己的家庭环境 / 203

工作的开始 / 209

工作的进展 / 213

改善原生家庭中的“三角关系” / 218

实现自我的分化 / 223

结论 / 226

## 附录 A 如何与原生家庭加强联系 / 228

## 附录 B 如何寻求原生家庭领域专业人士的帮助 / 234

第1章

简 介

原生家庭对家里子女的影响越深刻，子女长大之后就越倾向于按照幼年时小小的世界观来观察和感受成年人的大世界。

——卡尔·古斯塔夫·荣格

对每个人来说，原生家庭（即我们出生和成长的家庭）中的生活经历对我们的一生往往具有极大的影响。这种经历的影响和作用并非仅限于我们的童年时期。我们对自己的认识，对待他人的方式，以及我们的整个世界观，都是由原生家庭的环境塑造的。在原生家庭中习得的各种观念也会伴随我们一生。

在人生中的某个时间，我们大多数人都会离开自己的原生家庭，但我们在心理上很少能够摆脱原生家庭的影响。即使你跟原生家庭远隔重洋，或者离开之后再也没有返回过，但是你在自己建立的新家庭中，仍然会重复原生家庭的各种机制和规则。当然，某些具体内容和细节也许会有差异。

例如，你会做很多父母曾经做过的事情，虽然你总是发誓自己绝对不会这么做。毫无疑问，你的父母曾经也发过这样的誓。这种传统可以一直追溯到远古的穴居人，也许他们也曾发誓再也不像他们的猿人祖先那样生活。有时候，这种希望与先辈不同的愿望会产生有趣的结果。

### || 示例 ||

安妮特离婚了，还带着3个孩子。孩子的年龄分别是9岁、12岁和14岁。她常常抱怨父母从来没有支持过她所做的事情，也不喜欢她的所作所为。于是，她给自己定了个规矩：一定要经常表扬孩子，让孩子知道自己多么喜欢他们。但令她十分吃惊的是，最大的孩子有一天对她说：“妈妈，我觉得你

有点儿问题，你总是夸我们有多好，但我们不相信，因为我们从来没有听你说过我们不好的地方。”

人生最困难的事情之一就是心理和感情上摆脱早期原生家庭环境的影响，不再重复原生家庭中的一切，也不刻意去做与之截然相反的事情。

本书的目的是帮助读者找到应对自己原生家庭影响的新办法，即帮助读者学会完全不同的新途径，摆脱过去原生家庭遗留的问题，从而让读者在自己的新家庭中过得更加幸福快乐。如果你在合适的框架（这个框架就是你原生家庭的环境）中审视自己过去遗留的问题，那么你现在和未来的生活也许会变得更加积极向上。这样一来，你就可以掌控自己的生活，即使遇到不顺心的事情，也不会感到太多的挫败感，从而可以更好地创造自己理想的生活。

请回忆一下你给父母打电话，或者回家看望父母时的情景。在这种情况下，你的感受和言行举止是否与过去在原生家庭中生活时很相似呢？回到原生家庭之后多久，你就会产生与过去相似的感觉？5分钟？1个小时？还是2天？当家里的局面变得紧张时，你会如何？如果回到原生家庭3天之后，你的行为和感受才会变得跟13岁左右相似，那么你很有可能并不需要读这本书。但是大多数成年人，一旦回到自己的原生家庭中，又会变得像以前在原生家庭中的生活状态一样，虽然他们的内心并不希望自己这么做。有些人仅仅是为了和平地融入原

生家庭的氛围。他们会压抑自己的感情，按照父母的吩咐行事，不希望把事情搞砸。

还有一些人的所作所为故意与父母的期望相反。他们永远是叛逆者。

有些人希望证明父母是不称职的，并且希望他们能够改进。还有很多人希望跟原生家庭划清界限。他们成年之后，往往在感情上跟原生家庭比较疏远，很少返回原生家庭，也很少和原生家庭的成员联系。

所有这些关系模式都证明：原生家庭对我们的生活有很大的影响力。但我们大多数人并没有学会如何与原生家庭的成员保持亲密联系，同时又在心理和感情上保持独立的自我。即使在最客观和清醒的时刻，我们的所作所为也总是和原生家庭的影响有着千丝万缕的联系，而并非总是采取对我们自己有利的最佳行动方式。但是，除非我们能够成为一个独立的成年个体，免受原生家庭的干扰，否则很难在跟别人建立亲密关系的同时，仍然保持独立的自我。

人们离开原生家庭之后，大多建立起了一些新的亲密关系。这些“新的亲密关系”主要包括：婚姻关系（合法婚姻关系、实际婚姻关系、同性婚姻关系、异性婚姻关系）、父母与子女的关系、工作中的同事关系，以及朋友之间的友谊等。一个成年人的生活是否幸福美满，很大程度上取决于他会不会处理原生家庭的各种影响。

解决这个问题方法之一是开展原生家庭领域的心理工作。这项工作的目的是改变人们在原生家庭中的生活，并进一步地改善人们目前的各种人际关系。

我们在生活中都要应对原生家庭的影响，这对于所有人来说都是无法选择的。即使忽视原生家庭的影响，这也只是应对的手段之一罢了。你无法摆脱自己过去的经历，不能否认其重要意义，也不能将其遗忘。早年的生活经历注定要在你现在的生活中重复出现，只不过其中的人物和场景不同罢了。

原生家庭方面的心理学研究和治疗工作可以改变这种令人沮丧的模式。有些人向咨询师求助，也有些人去找原生家庭领域的心理治疗师。但是，你也可以对自己进行原生家庭方面的心理疏导。实际上，在心理治疗师承认这种疗法的功效之前，人们就一直在使用着这种方法。如果你想成为一个心理上成熟的成年人，自然需要重新评估自己与原生家庭的关系，并且做出相应的调整。

开展原生家庭领域的工作需要理解家庭运作的内部机制。本书第2章~第7章将会介绍这方面的内容，从而有助于读者理解。这几章主要探讨了家庭内部运行的几个具体机制，你可以借助这部分内容来分析自己原生家庭的情况。这些章节里包含了很多问题和练习，可以供读者思考和练习。你不必专门坐下来写每个问题的答案，但只要仔细阅读每个问题，并且在脑子里认真思考，就会从中受益。在做书中的练习时，请选择那

些对你有意义，并且不会让你感到内心不安的题目。

了解相关的心理学概念，知道家庭运行的内部机制，这只是原生家庭心理学领域研究和工作的最初步骤。本书的目的不仅仅只是让读者深入了解自己的原生家庭，还要让读者对原生家庭的认识产生实际的作用和效果。为了达到这个目的，读者必须改变自己的行为模式，并改变自己在原生家庭中的生活方式。本书第8章提供了具体操作的指导。但是读者必须注意：千万不能略过前面的7个章节，直接跳到第8章。如果不事先了解一些原生家庭方面的理论，你将很难理解后面的实际操作。因此，请耐心一点，千万不要急于求成。一旦读完了本书中包含的所有理论，你就会发现其实这些理论和方法实行起来非常简单。

有些人和原生家庭断绝联系很久了，但他们也可以采用原生家庭心理治疗法。过去断掉的关系可以恢复；即使父母已经去世，你也可以联系亲戚朋友，向他们询问你童年时家庭生活的环境。

任何年龄阶段的人都可以用这个方法来改变自己，但至少将近30岁，以及30岁以上的读者使用起来会更加便利。这是因为20岁刚出头的年轻人仍然面临着离开原生家庭、独立生活的实际问题，很少关注心理上与原生家庭分离的事情。但是不管年龄有多大，你都会发现：独自应对原生家庭的影响是十分困难的。如果你能得到别人的帮助，那么问题也许会变得

简单一些。如果你有幸认识一位熟悉原生家庭疗法的心理治疗师，你完全可以借助于他为你提供心理治疗服务。因为原生家庭心理疗法的开展完全依赖你自身的行动，所以此类的心理治疗师常常把自己称为“教练”或“导师”。其实，任何愿意听你倾诉，并且可以适时向你提出恰当问题的人，都可以提供给你所需要的帮助，从而成为你的“教练”或“导师”。有时候，一群朋友也可以定期举行聚会，相互之间提供这种服务和帮助。

恋人或配偶并不适合担任你的“教练”和“导师”，因为他（她）很难在家庭事务中保持不偏不倚。如果你让配偶参与，那只能让事情变得更加复杂。你的“教练”或“导师”必须向你提出很多问题，并且帮助你以完全不同的眼光审视自己的家庭。而你的配偶往往会直接告诉你去思考什么东西——虽然有时候他（她）也是出于好心。

如果帮你开展心理疏导的“教练”或“导师”（也许是你的配偶，或是心理治疗师等人）认为你目前的问题全是由父母造成的，那么最终你会认为自己原生家庭的愤恨等不良情绪都是理所应当的，因为原生家庭伤害了你。但是，与之相反，原生家庭心理疗法的正确观点应该是：你必须改变自己，而改变自己的前提是换一种新的眼光看待原生家庭。

请务必注意的是：那些有严重心理疾病的人、原生家庭内部存在严重情感纠纷的人，以及曾经遭受过性侵的人，必须在



专业人士的帮助下，才能接受原生家庭方面的心理治疗和疏导。但是，大部分只有一般心理问题的普通人，并不需要第三方的专门协助。

无论如何，在你读本书的过程中，还需要记住以下两点重要内容。

(1) 请把关注的重点放在自己身上。没有任何人能够让你发生改变，你也改变不了别人，只能靠自己改变自己。所以不必劳心费力地去试图改变他人。(当然，也许在你改善自己的过程中，其他家庭成员也会逐渐改善他们自己。但这只是你改变自己过程的一个副作用，并不是你的目标。)

(2) 你必须有充足的积极性和动力。你真的想改变自己的现状吗？做原生家庭领域的工作是很困难的，而且并不适合每个人。它并不是一个简便易学的方法，需要你投入大量的时间和精力，需要你进行大量的思考。但是，对于那些在原生家庭方面遇到困扰的人来说，其回报也很丰厚。

下面这个关于苏与其家庭的故事可以充分说明原生家庭疗法的效果。

### || 示例 ||

苏有6年没回过家了。她不想回到自己的原生家庭，但她这次感到应该回去了，因为5个弟妹告诉她：父母因为她从不回家而感到非常伤心。