

找寻你：

没有自信、缺乏安全感、  
人际关系差、占有欲强、  
悲观……的根源

直面父母的：

抛弃离开、漠不关心、  
控制占有、言语伤害、  
暴力虐待、性侵乱伦……

TOXIC PARENTS

# 中毒的爱

治愈父母对你的束缚、冷漠、虐待等伤害

[美] 苏珊·福沃德 克雷格·巴克 著 许效礼 译

长踞《纽约时报》亚马逊畅销榜榜首！

国际著名心理医师苏珊·福沃德博士带你直面父母的伤害，

摆脱“中毒的爱”，重塑全新的自己。

中国华侨出版社

014006081

B84-49

223

# 中毒的爱

治愈父母对你的束缚、冷漠、虐待等伤害

[美] 苏珊·福沃德 克雷格·巴克 著 许效礼 译



B84-49  
223

中国华侨出版社



北航

C1692931

180200310

---

## 图书在版编目 ( CIP ) 数据

中毒的爱 / (美) 福沃德, (美) 巴克著; 许效礼译.  
—北京: 中国华侨出版社, 2013. 10  
ISBN 978-7-5113-4191-4

I. ①中… II. ①福… ②巴… ③许… III. ①心理学  
—通俗读物 IV. ①B84-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2013)第251828号

---

版权登记号: 图字01-2013-7983

TOXIC PARENTS: OVERCOMING THEIR HURTFUL LEGACY AND  
RECLAIMING YOUR LIFE by SUSAN FORWARD, PH.D. WITH CRAIG BUCK  
Copyright: © 1989 BY SUSAN FORWARD  
This edition arranged with The Random House Publishing Group, a division of  
Random House, Inc.  
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.  
Simplified Chinese edition copyright:  
2013 Shanghai Xiron Media Co., Ltd, an imprint of Beijing Xiron Books Co., Ltd  
All rights reserved.

---

## 中毒的爱

著 者: [美] 苏珊·福沃德 克雷格·巴克  
译 者: 许效礼  
出 版 人: 方 鸣  
责任编辑: 付改兰  
封面设计: 罗栋青  
经 销: 新华书店  
开 本: 700mm×980mm 1/16 印张: 18.5 字数: 257千字  
印 刷: 北京慧美印刷有限公司  
版 次: 2014年1月第1版 2014年1月第1次印刷  
书 号: ISBN 978-7-5113-4191-4  
定 价: 36.80元

---

中国华侨出版社 北京市朝阳区静安里 26 号通成达大厦 3 层 邮编: 100028  
法律顾问: 陈鹰律师事务所  
发 行 部: (010) 82068999 传 真: (010) 82069000  
网 址: www.oveaschin.com  
E-mail: oveaschin@sina.com

---

未经许可, 不得以任何方式复制或抄袭本书部分或全部内容  
版权所有, 侵权必究  
如发现图书质量问题, 可联系调换。质量投诉电话: 010—82069336

## 序言一 中毒与解毒

我是个60后，上大学时迷罗大佑的歌，后来终于有机会见到其人，我问他：“多年以来持续创作，关注的核心是什么？”他说：“西门町汹涌的人潮，每张脸背后的故事。”

这个回答深得我心。

我主持人物访谈节目十几年，也可算阅人无数，每每有人问我，做这样的节目到底想知道什么？我总回答，想知道这个时代中的每一个人，他从哪里来，会到哪里去。

没有一个生命是孤立的，没有一个选择是无来由的，纵使生命中有无数偶然，那偶然可能是机会，可能是伤害，可能是诱惑，可能是误会……可它无非是你必然之路上的几道风景，你已经成了今天的你，这一定与你的昨天有关，你的环境铸造了你，你也以同样的方式铸造你的环境，要挣扎出来真是很不容易，那你，又能到哪里去？

我们是多么优秀的一代人，披荆斩棘，奋斗不息，眼看着昔日玩泥巴的同伴儿一个个玉盘珍馐、西装革履，眼看着高楼大厦拔地而起，小时候只在电影中见过的辉煌都市，已经成了我们夜夜笙歌的家园。但是这些年我见过了太多正常甚至光鲜体面的外表下破损的生命，也许，这中间就包括我自己。

你为什么总是很焦虑？

你为什么总是很害怕？

你为什么总是很自卑？

你为什么永远左摇右摆拿不定主意？

你害怕失去什么？

你到底想要什么？

你演给谁看？

你又在躲避什么？

你为什么总是讨厌别人？

别人为什么总是不待见你？

就在今天晚上，我跟一个朋友一起吃饭，我们吃的是一份无比精致的寿司，刚咬一口，我俩同时惊呼：“简直太好吃了！”而这个朋友就开始由衷赞叹：“生活真美好！”我不吭声，她就问：“你不觉得很美好吗？”

“我只是觉得这寿司做得很好吃。”

“可是当你享用一些特别美的东西时，你不觉得很满足、很美好、很感激吗？”她继续问。

我说：“我没这么想。”

“那你会想什么？”

“我会想，做得好，客人就越来越多，店家会涨价会降低质量，以后就没这么好吃了。或许他们会搬走、会停业，谁知道什么原因？反正我没见过铁打的营盘，这些年看的全是流水的兵，再说，谁知道我们自己会怎么样？这个世界会怎么样？明天又会怎么样？任何事情都会发生，我一看见好东西，就看见了满目疮痍。”

原本满心欢喜的朋友顿时目瞪口呆，想了半天，忽然便笑着以“你真奇怪”结束了这个话题。

其实我很清楚为什么。为什么同样的年纪、同样的环境面对同样的事情我们的反应会如此不同。

她有一个非常满足的童年，得到过很多爱，她有一个非常安稳的成长环境，她长成了一个温和、善良、文雅的女人。而我的童年不一样，我经

历过一些争执、一些压抑、一些恐惧、一些自卑，所以我长成了一个悲观的、缺乏安全感的人。尽管看起来，我一切都好！

我见过太多比我还要糟糕的家伙，他们大概还不知道他们的病开始于什么时候。

那就来读读《中毒的爱》吧。父母从他们的父母那儿中了毒，又把毒传给了孩子，就这样一代代传下去，用作者的话说，就像高速公路上的连环撞车事故。

回想我们的童年，我们的确可能被父母漠视，因为在那个时代背景下，他们既控制不了自己的命运，也控制不了自己的心情。我们也可能被他们吓坏，因为他们满怀怨恨、攻击性十足。我们也可能被他们过度控制或过度依赖，因为他们的心无所寄托，没有安全感，就死死抓住了我们。他们往往也没有学会处理好自己的婚姻、自己的情绪，于是就毒化了我们的性格、我们的婚姻和我们的心情。

当然，在指责他们的同时，我们还应该检点一下我们自己。我们，我们的时代，一切又都好到哪儿去呢？没有。公路上的连环车祸从未停止，到处是破口，到处是残躯。

所幸《中毒的爱》不仅罗列了我们的病症，找到了疾病的源头，还试图教给我们疗伤的方法。所以我读这本书的下半部时，充满了希望。

有一次碰到一位儿科医生，他告诉我他的专业就是“阻断”，让那些有传染病的母亲也能养儿育女，同时，在母腹里就将母亲身上的疾病与胎儿阻断。

这本书是关于治疗的书，也是关于阻断的书，疗救我们自己，阻断我们的孩子染病的可能。只不过不是肝炎，不是艾滋病……而是我们扭曲的性格和越来越坏的心情及其带来的不幸的命运。

我不知道我是否能讲得明白，恐怕你读了这本书才能知道你是书中的谁。

不管你是谁，当你明白自己身上发生过什么，你才能解决它，就算解决不了，你已经开始防范，局面就不会失控。

我多么希望汹涌的人潮中，每张脸都变得好看，每张脸背后的故事都少一点儿遗憾。

张 越

中央电视台著名主持人

## 序言二 直面家庭的真相

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，这是我们的文化一直宣导的，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，约半年后他产生想杀死妻子的冲动。

我再问，你真正想杀的是谁？他沉默了很久后说，是妈妈。



我的另外一位来访者，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，整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，对妈妈的愤怒就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为模本而结束。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《中毒的爱》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？因为在我们还是小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”的国人，实际上在喂孩子吃奶这件事上做得相当之差。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，破坏公德会带给我们叛逆的快感。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。

《中毒的爱》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《中毒的爱》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，容易给人一点儿压力，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，这真的不重要。

虽然我还想补充说，《中毒的爱》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

## 序言三 有关家庭的民主史

——

如果说每个人心中都有一个君王，这君王是谁，委实令人难以揣度。就好像“公民凯恩”，豪门深深，人人都以为他野心勃勃、不可一世，临死前说的“玫瑰花蕾”定有不可告人的隐秘，却原来只是他童年的一个滑雪板的名字。当壁炉的火苗舔上那滑雪板上的玫瑰花蕾字样时，我能够想象，他心中的君王，定然就是那个站在滑雪板上迎风飘扬的男孩。

然而，“玫瑰花蕾”也只是一个荒废的城堡而已，那君王男孩如果还在，早已经被遗弃风化为一尊雕像，掩埋在属于过去的深井当中。

于是我们只能说，人人心中也许都有过一个君王，只是这君王常常被扼杀或被禁锢了。

究竟是谁囚禁了你的君王？答案只有一个：你自己。至于何时何地为什么，虽然每个人的生活环境不同，答案却大致类似：孤独、恐惧以及由此而产生的自卑。自我的君王就是这么奇特，虽然他强大起来无坚不摧，但是却害怕这种叫作自卑的东西，这种卑微的东西总是能瞬间瓦解他的一切力量，让恐惧感与孤独感把他包围，他就这样缴械投降、自投罗网了。

如果还要探究囚禁的过程，那就只能从个人的成长中细细回顾了。

中国历史上有一个万历皇帝，十岁的时候，父亲驾崩，万历登基，其

母李太后教子甚严，对万历的老师张居正“唯命是从”，而张居正也发誓要把万历培养成唐宗宋祖。不过严厉的教育并没有让万历成为唐宗宋祖，反而成了成年后长期不上朝跟文官体制对着干的失败皇帝。为什么？有一个事例可以说明问题。万历十八岁的时候，有一天喝醉了，让一个太监唱歌，太监不会唱，万历就打了他，把他头发割了。这么一个恶作剧，对刚成年的皇帝来说实属区区小事，不过此事被李太后知道了，就闹大了。李太后罚他跪下，历数他的罪恶，最后还拿出一本《汉书》，翻到《霍光传》，让他看。霍光最大的英勇事迹就是废过皇帝，李太后的意思很明显：如果不听话，有人就会废了你。那个人是谁？万历非常清楚，在过去的八年皇帝生涯里，他每天每一件事都必须听这个人的话，这个人的意志就是他的意志，而这个人是在太后眼里又十分“伟光正”，他就是首辅张居正先生。李太后欣赏张居正先生到了什么程度呢？张居正先生有一次要告老还乡，李太后不同意，她对皇帝说：待张先生辅佐你到三十岁，那时再作商量。

这样一个从小不被母亲信任和尊重的孩子，就这样失去了心中的君王，成了一个习惯于消极对抗的皇帝。多年以后，他终于“打败”了这位代表他头上阴影的可怜敌人张居正，却永远没能打败他心中怯懦的阴影：从十岁登基以来，他从未获得来自母亲和大臣的尊重与鼓励，他的母亲还把自己的不安全感不断加强给他，直至使他产生难以磨灭的恐惧感和消极感。这种可怕的阴影一方面让他囚禁了自我，另一方面也让自我扭曲生长，带来无穷的仇恨和暴力。可怜的张居正先生在为他拼命工作多年死在任上后，即获得了抄家的“奖励”，若非申时行偷偷护佑，恐怕要被从坟里刨出来鞭尸。

儿时的恐惧与压抑产生的暴力有时候是毁灭式的。中国几千年的帝王史，其实就是一部变态的宫廷少年成长史，像万历这样的例子比比皆是。生活在被废恐惧中的太子与皇帝从小接受的是帝王驭人之术的教育，须要时时提防那些可能造反的王子与大臣，他们中再强大的心灵也不免留有浓重的恐怖阴影，在一生的某个时间，恐怖的魔鬼会被放出，大开杀戒。不仅是中国，西方也有很多经典的案例。希特勒如果不是因为有一个暴力干

预的爸爸，大概也不会成为超级暴君。这位暴君在青少年时代，其实是一位艺术家。当心中的君王被囚禁或毁灭时，扭曲的自我有时不免化为魔鬼降临。一个艺术家从此成了推行种族灭绝政策和发动世界战争机器的魔鬼。家庭教育，看似是一个家庭的私事，一不留神就影响了世界和平。

## 二

民主，作为社会治理的基本原则，现在已经成为全世界的共识，也为中国人逐渐接受。但是，有关家庭的民主，在中国却远远谈不上什么共识，更别说成为家庭治理的制度了。到目前为止，宫廷、家族争斗仍然是国人看得最津津有味的影视剧题材，你据此就可以了解，中国人对于家族中的专制是多么耳熟能详以及习以为常了。中国的家庭教育中有太多的政治，而这种政治，更多的表现是专制。

婚姻也许是家庭中唯一受到制度尊重的关系，夫妻之间的责任权利、开始终结都有《婚姻法》来专门解析。但是家庭中另一项重要的关系——父母与子女的关系，则一直缺乏责权利的制度规定，它往往被当作婚姻关系中的附带关系，很少受到真正的关注。人们天然以为，父母会爱护子女，而子女也会享受父母的爱护；坏的父母毕竟是少的，用《妇女儿童保护法》这种形式大于内容的特殊法案来规定就足够了。于是乎，家庭中的民主就只能停留在靠道德维系的自治状态。

歌德学院前中国区院长阿克曼观察过中国人的道德，他得出的结论是：中国人会做有毒的馒头，但是会劝朋友别吃。这个结论虽然很沉痛，但是切中时弊。在中国，反逻辑的道德现象真的随处可见，凡是靠道德维系的東西，情况都很不容乐观。家庭民主自治的状态怎么样呢？真的差强人意。以我住的小区为例，这算是不错的小区，环境、物业管理都不错，但是在我家的楼上，还是有一家人，经常打孩子，吵得四邻难安，但是从来没有人报警。我报过一次警，北京的片区警察还是比较负责的，五分

钟就来到了现场，具体处理的经过和结果不得而知，反正过了不到一个星期，打骂又开始了。我曾经想再报，家人劝说：父母打孩子，总是为了孩子好，还是算了吧，何况打的又不是咱的孩子。面对家庭暴力，这也是一般中国人的心态，父母有管教子女的权利，但是子女并没有反抗过度管教的权力。警察虽然理论上能够干涉暴力，但是绝不会把父母带走，用法律惩罚他们，所以处理也只能隔靴搔痒。如果一个孩子因为学习成绩不好被父母打死了，或者自己跳楼了，人们在叹息之余，还是会不由自主地同情那对父母，“可怜天下父母心”。

“可怜天下父母心”。有人说了，你看，中国的父母是非常负责的，所以在中国，父母与子女的关系很好，没有什么问题，父母会把全部身家和希望寄托在孩子身上，让他们择校、交赞助费，尽可能受到最好的教育，让他们一结婚就有父母赞助的住处，甚至工作也是父母帮助找，他们能有什么罪过？换一个角度来看，这大概就是中国父母最大的道德困境和家庭责任困境：只要是为了孩子，利用特权也是可以接受的；只要是为了孩子，搞潜规则也没有什么大不了……这样弄下来，社会一团糟，孩子的生存环境一团糟，然后又得出结论：你看，要不是我做父母的为你跑前跑后，你能在社会上混吗？——中国父母在孩子身上投入的期望太高，他们是那么乐于替子女“生活”和“牺牲”，以至于扰乱了子女一代正常的生存环境和竞争环境。

对于这样混乱的生活状况，新一代的父母们到底能不能用他们受过良好教育的逻辑能力做一些改变呢？

基于此，我十分高兴能够参与《中毒的爱》的再版工作，并为它写一篇序。我想，苏珊·福沃德和克雷格·巴克的这部著作此前并没有受到中国出版界和读者足够的重视。这样的著作，虽然其发现惊世骇俗，却并不应被当作一种猎奇性的学术读物，我更乐于看见它进入各种读书会不断讨论和介绍。苏珊医生的实践在父母责任和家庭民主的发现上具有里程碑式的意义：父母，这个神圣的称呼下面，埋藏着多少隐秘的伤害？这些伤害发生在无法保护自己的孩子身上，是多么无法避免！那些成年后被父母之

爱弄得遍体鳞伤的人，要摆脱父母的不良影响是多么困难和痛苦！……这些都是为父母者的一面镜子。同时，这本书也可以反向告诉你，如何寻求一条健康的父母之道，一种非压制、非暴力、非代理的民主父母之道。苏珊还发现了一个惊人的事实，一些家族的苦难遗传，其实跟家族治理中的中毒现象有莫大的关联，当一个受害人最终经过治疗摆脱了来自“中毒父母”的伤害，这种家族的苦难遗传也就终结了。从这个角度看，《中毒的爱》讲述的其实是家庭的民主史。

另外，需要提醒的是，这本书并不仅仅适合于自以为受伤的子女阅读，它同样适于未来的父母和正处于父母职责的困惑当中的父母阅读。我想特别提醒中国的父母着重看其中一个章节：控制子女的父母。其中有大量案例演示父母控制子女生活的各种“本领”。那正是中国的父母最常见的“中毒症状”。

我十分乐于复述一下书中提到的称职父母的五大基本职责：

1. 他们必须满足孩子物质上的需求。
2. 他们必须保护孩子，使其免受身体上的伤害。
3. 他们必须满足孩子对于爱、关心和温情的需求。
4. 他们必须保护孩子，使其免受情感上的伤害。
5. 他们必须为孩子提供道德和伦理方面的指导。

在以上职责里，父母没有提供给成年子女住宅、金钱和发展通道的职责，这肯定会让中国父母很不受用。但是，尝试一下从这种过度关怀的中毒症状里抽身一下，家庭民主，总是要迈开这第一步。

李多钰

新京报传媒副总裁，资深媒体人



## 前言

当然，我父亲以前常打我，但他打我只是为了让我听话。我不明白这和我的婚姻破裂有什么关系。

戈登，一位38岁成功的整形外科医生，在与他结婚六年的妻子离开他以后，来找我了。他拼命想劝妻子回来，但是她却说，若是戈登不想办法改一改他那难以控制的脾气，她对回家的事连考虑都不会考虑。她害怕他那突如其来的发作和毫不留情的训斥。戈登也知道自己脾气暴躁、爱唠叨，但妻子的出走依然惊得他目瞪口呆。

我让戈登谈谈自己，提了几个问题引导他谈下去。问起他父母的时候，他笑了，描绘的是一幅灿烂的图景。尤其是谈到他父亲，一位中西部出色的心脏病专家的时候。

若不是他，我根本做不了医生。他很了不起，病人都把他看成圣人。

我问他目前同父亲的关系怎样，他尴尬地笑了，说：

在我对他说起自己想搞整体医学<sup>①</sup>以前……一直很好。你是不是也觉得整体医学是什么大逆不道的事？我是三个月前对他讲的。现在

<sup>①</sup> 整体医学 (holistic medicine)：把对病人的身体治疗同对其心理治疗相结合的医学。