

《纽约时报》畅销书

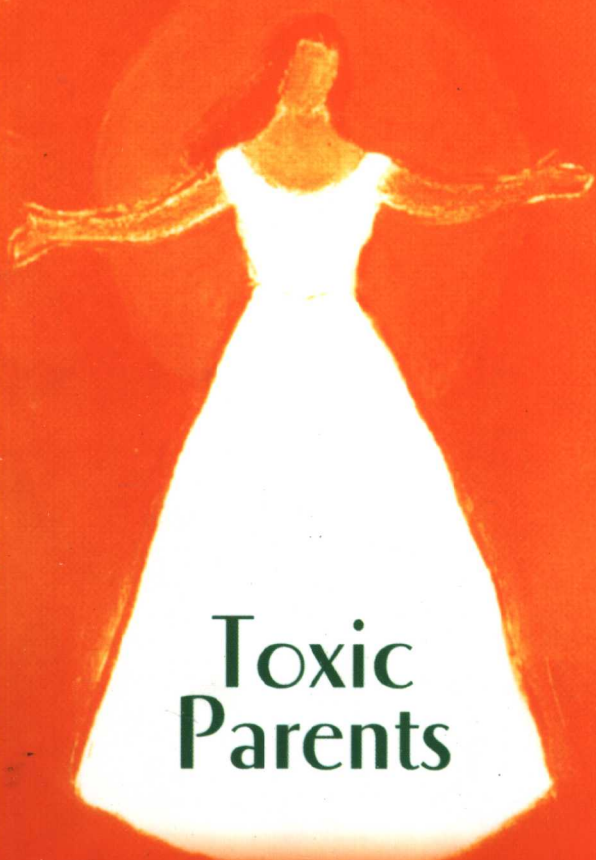
一部独一无二的心理疗伤力作

一次迈向自我的勇气之旅——

治愈父母给你的伤害 寻回人生的自由和尊严

中毒的父母

[美] 苏珊·福沃德 克雷格·巴克 著



Toxic
Parents

中信出版社
辽宁教育出版社

241
《纽约时报》畅销书

一部独一无二的心理疗伤力作

一次迈向自我的勇气之旅——

治愈父母给你的伤害 寻回人生的自由和尊严

中毒的父母

[美] 苏珊·福沃德 克雷格·巴克 著

许效礼 译



12BD79/02

首都师范大学图书馆



21655174

Toxic
Parents

中信出版社
辽宁教育出版社

图书在版编目(CIP)数据

中毒的父母/[美]福沃德等著;许效礼译. —沈阳:辽宁教育出版社, 2003.4

书名原文: Toxic Parents: Overcoming Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life

ISBN 7-5382-6616-X

I. 中… II. ①福… ②许… III. 家庭教育 IV. G78

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第025400号

Toxic Parents: Overcoming Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life

Copyright © 1990 by Susan Forward

Chinese (Simplified Characters Only) Trade Paperback Copyright © 2002 by Liaoning Education Press/CITIC Publishing House.

Published by arrangement with Bantam Books through Arts & Licensing International, Inc., USA.

ALL RIGHTS RESERVED.

中毒的父母

ZHONGDU DE FUMU

著 者: [美] 苏珊·福沃德 克雷格·巴克

译 者: 许效礼

责任编辑: 周琳 玉晶莹 责任监制: 朱磊 王祖力

出 版 者: 中信出版社 辽宁教育出版社

经 销 者: 中信联合发行有限公司

承 印 者: 北京今典印刷有限公司

开 本: 880mm × 1230mm 1/32 印 张: 10.25 字 数: 197千字

版 次: 2003年5月第1版 印 次: 2003年5月第1次印刷

辽权图字: 06-2003-48

书 号: ISBN 7-5382-6616-X/G · 4540

定 价: 22.00元

版权所有·侵权必究

凡购本社图书, 如有缺页、倒页、脱页, 由发行公司负责退换。服务热线: 010-85322521

E-mail: sales@citicpub.com

010-85322522

Toxic Parents

小时候

- 你的父母总是贬低你，说你坏或没用吗？
- 你的父母曾对你拳脚相向、大打出手吗？
- 你曾对父母的行为感觉到不安、迷惘、羞愧或伤心吗？
- 你常常惧怕自己的父母吗？
- 你是否怯于向父母表达自己的愤怒？

现在，你长大了

- 你是否难以信任别人？
- 你是否很难弄清自己的身份、感觉和愿望？
- 你是否担心，一旦人们真的了解你，就会不喜欢你？
- 你是否一直在追求完美？
- 你是否感到，尽管自己动机良好，但是做起事来始终“像自己的父母”？

在这部出色的心理学著作中，苏珊·福沃德博士通过大量真实的个案材料分析了各类中毒父母的所作所为，探究了他们如何伤害子女并持续影响他们成年后的生活。弥足珍贵的是，她传授了具体的行为技巧，使受过或仍在承受父母伤害的人们获得勇气和力量，从过去与父母那令人沮丧的关系模式中解脱出来，发现一个充满自信、力量和情感独立的新世界，得到最终的自由和幸福。

123070/02

Toxic Parents

苏珊·福沃德 博士是国际知名的心理治疗师、演说家和作家。其著作《中毒的父母》和《恨女人的男人和爱他们的女人》为《纽约时报》第一畅销书，她同时也是《对天真的背弃》、《金钱魔鬼》、《情感讹诈》等书的作者。她是媒体访谈节目的宠儿，曾在美国广播公司(ABC)主持谈话节目长达6年，并成立了加州第一家私人虐待诊疗中心。

克雷格·巴克 是一位影视编剧兼制片人，他曾为全美许多杂志和报纸就人类行为问题撰写过文章。

责任编辑 周琳 玉晶莹

责任监制 王祖力 朱磊

封面设计  工作室·刘军

经销 中信联合发行有限公司

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

戈登，一位38岁的成功的整形外科医生，在他结婚6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。问起他的父母的时候，他笑了，描绘的是一幅灿烂的图景。尤其是谈到他父亲，中西部一位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^①以前……一直很好。你是不是觉得整体医学是什么大逆不道的事？我是3个月前对他讲的。现在我一同他谈起这事，他就朝我咆哮，说送我上医学院不是让我去当一名信仰医生^②。昨天谈得更糟。他情绪很坏，让我从今以后忘记自己是他家的人。这让我很伤心。我也弄不明白，开始动摇自己要搞整体医学的想法。

戈登描述着自己的父亲，但这位父亲显然不像他想让我相信的那么出色。我注意到他开始神经质地忽而把两只手握在一起，忽而又松开。而当他意识到自己的局促不安时，又克制自己，把指头像教授们在书桌前通常做的那样并拢在一起。这姿势像是从父亲那儿学来的。

我问戈登，他父亲是不是一向这么霸道。

不，还不能说是这样。我是说，他以前常常朝我大喊大叫。同别的孩子一样，我每隔一段时间就得挨揍，但我还不能说他霸道。

他说出挨揍这两个字时的神态打动了我，他声音中有某种微妙的感情变化。我又进一步询问，结果弄明白了，他父亲每星期竟用皮带“整”他两三次！用不着犯什么大事戈登就会招来一顿痛打：

① 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。——译者注

② 信仰医生（faith healer）：用宗教、迷信方式给人治病的人。——译者注

对老子说话不恭，成绩单上的分数达不到中等水平，或者忘了做家务……都会成为十恶不赦的“罪过”。戈登的父亲抡起皮带来也是没头没脑的。他还记得背部、双腿、胳膊、手以及屁股上都挨过皮带。我又问他父亲打得他有多重。

戈登：没有出血或者别的什么严重情况。就是说，没什么大事儿。他只不过想让我守规矩就是了。

苏珊：可你还是很怕他，对不对？

戈登：怕得要死，但是做父母的不就是这个样吗？

苏珊：戈登，你是不是想让自己的孩子也这样怕你呢？

戈登避开了我的目光，这问题使他极为难堪。我把椅子拖近了些，继续用温和的语气同他谈下去。

你妻子是儿科医生。假如她在诊室中看到一个孩子身上带着你父亲在你身上揍的那种伤痕，她该不该依法向有关当局报告？

戈登不言语了，因为醒悟过来了，他的眼睛里噙着泪花，喃喃说道：

我的胃堵得厉害。

戈登的防线垮了。尽管十分痛苦，他却是头一次发现了自己火气那主要的、长年被掩盖的根源。自童年起，他心中一直隐埋着一座冲着自己父亲的愤怒的火山。每当有压力时，便会不分青红皂白地向着身边人，通常是冲他的妻子喷发。此刻，我已经知道了应当怎样同他配合行动：承认他内心深处有个挨过打的孩子，并且治愈

这孩子。

那天晚上回家后，我发觉自己老是在想戈登的事儿，眼前不断地浮现着他那在意识到自己受了虐待以后泪水蒙眬的双眼。我还想起了在我这儿治疗过的许多成年男女，想到这些人的生活是怎样被童年时代父母所设定的模式影响和控制，这些模式摧残了孩子的情感。我意识到，一定还有更多的人，搞不明白自己生活得为什么不如意，但却渴望获得帮助。这就成了我决定撰写本书的原因。

为什么要向后看呢？

戈登的经历并不少见。作为一名心理医生，在自己18年的从业生涯中，在个人行医和医院集体治疗时，我都接触了大量的病人。这些病人大多在自尊方面受到了伤害。受到伤害的原因是父母经常打他们、训斥他们。“嘲笑”他们的愚笨、丑陋和无用，或使他们充满负罪感，或对他们实施性虐待，或强加给他们太多的责任，或一心要给他们太多的关爱。也像戈登一样，他们中极少有人把自己的父母同自己此刻所遇到的问题相联系。这是这些人共有的感情上的一个盲点。人们很难认识到他们同父母的关系对自己生活具有重大的影响。

心理治疗的趋势，以往是侧重对患者的早期生活经历进行分析，现在却已经从着眼于“彼时”转移到了着眼于“此时此地”。侧重点转到检验和改善患者目前的行为、与人的关系和功能的发挥上了。我认为之所以会出现这种转移，是因为患者不愿常常为许多传统疗法付出大量费用和时间，但却收效甚微。

对于能够改变危害性极大的行为模式的短期疗法，我是坚信不移的。但是我的经验又同时告诉我：仅仅治疗症状是不够的，还必须解决这些症状的根源。治疗只有双管齐下才会有效：既要改变他

们目前的作践自己的行为，又要同过去的精神创伤一刀两断。

戈登需要学会一些控制自己怒火的技巧，但是为了做出永久性的改变，能够经得住压力的改变，他也得向后看，治疗自己童年的伤痛。

我们的父母在我们的心中播下了精神和情感的种子——它们同我们一起成长发育。在有些家庭里这是关爱、尊重和自立的种子，但是在另外一些家庭里却是恐惧、责任和负罪感的根源。

如果你属于第二类家庭，那么这本书就是为你写的。成年以后这些种子会发育成无形的杂草，以一种你想像不到的方式侵袭你的生活。它们的根须可能已经伤及了你同他人的关系、你的事业或你的家庭，它们肯定已经对你的自信心和自尊心造成了损害。

我就是要帮助你找到这些杂草，将其连根铲除。

什么是中毒的父母？

所有的父母都不时地有些失误。我就在自己的孩子身上犯过严重错误，给他们（也给我自己）造成了相当的痛苦。没有一位父母在感情上会一成不变地满足子女的需要。每隔一段时间冲孩子发脾气是完全正常的。所有的父母个别情况下都会对孩子管得太死。多数父母都打过孩子，哪怕只是偶尔打。该不该因为这些毛病就把他们称做残暴的父母或不称职的父母呢？

当然不能。父母也是人，自身也有着许多问题。只要做父母的用充分的关爱和理解去抵消自己偶尔发作的怒气，孩子对这种发作还是能够承受的。

但是也有许多父母，他们负面的行为模式是持续的，在孩子的生活中占了统治地位。这些就是伤害型的父母了。

我在为描述这类伤害型父母的共性寻找一个词的时候，有一个字

眼不断地在我心中闪过。那就是**中毒**。这些父母造成的精神损害像化学毒素一样蔓延到孩子的全身，它所造成的痛苦随着孩子年龄的增长而增长。还有什么字眼比**中毒**更适合描述那些长期伤害、虐待、贬损孩子，甚至在他们成年以后还常常继续这么做的父母呢？

对这一定义的“长期性”和“重复性”方面，也有例外。性虐待或肉体虐待造成的损伤太大了，往往一次就可以造成巨大的精神伤害。

遗憾的是，如何做父母这种我们应当掌握的至关重要的技巧在很大程度上仍然被人视为一种可以无师自通的行为。我们的父母主要是从或许也不称职的人身上学得了这种技巧，这些人就是他们的父母。许多一代代传下来的年代悠久的教子方法其实只不过是穿着明智外衣的坏主意（想想“吝惜棍棒、宠坏儿郎”这句老话吧）。

中毒的父母对你有什么过失？

中毒父母的成年子女，无论是小时候常常挨打或者无人理睬，遭到性虐待或被当成傻瓜对待，还是父母包办太多或负罪感太重，所具有的症状几乎令人吃惊地相像：因自尊心受损而导致自我毁灭的行为方式。他们几乎全都或多或少地觉得自己无价值、讨人嫌、没能耐。

这类感觉在很大程度上是由这一事实造成的，即中毒父母的成年子女自觉不自觉地是在为父母的虐待而责备自己。一个毫无防卫能力，依赖他们的孩子很容易觉得自己做了“坏事”，家长发火是应该的。他不会接受这样一个可怕的事实，即作为自己保护者的爸爸不值得信赖。

这种孩子成年以后，会继续背负起自己未尽到本分的负罪感，

很难产生一种正面的自我形象。由此引起的缺乏自信和自尊便影响到他们生活的各个方面。

试一下自己的心理脉搏

想确定你的父母现在或以前是不是刻薄的，并不总是那么容易。许多人都同自己的父母关系紧张，仅仅这一点并不意味着父母在感情上折磨了你。不少人发觉自己在两难的境地中挣扎，弄不清自己是受了虐待呢，还是只不过是“神经过敏”。

我设计了以下的问卷调查，帮助你在解决这种内心冲突方面迈出第一步。其中的有些问题或许会让你感到焦虑不安。这没关系。要正视父母在多大程度上可能伤害了我们不是轻而易举的。情绪上的反应也许是痛苦的，但却完全是健康的。

为简便起见，我的这些问题中指的是父母双方，尽管你的答案可能只适用于父母中的一方。

I 你小时候同父母的关系状况

1. 你的父母说过你坏或者无用之类的话吗？骂过你吗？常常批评你吗？
2. 你的父母为了让你守规矩使你受过皮肉之苦吗？用皮带、刷子或其他东西打过你吗？
3. 你的父母酗酒或吸毒吗？对此你感到过迷惘、不安、恐惧、伤心或羞愧吗？
4. 你的父母是否曾经因为情感障碍或精神方面及身体方面的疾病情绪严重低落或对你不闻不问？
5. 你曾经因为父母有病而不得不照顾他们吗？

6. 你的父母是否对你做过见不得人的事？你是否受到过任何形式的性骚扰？
7. 你是否曾经在相当长的时间内惧怕自己的父母？
8. 你是否曾经怯于向父母表达自己的愤怒？

II 你的成年生活

1. 你是否觉得自己同他人的关系也具有伤害性或毁灭性？
2. 你是否相信，如果过于接近别人，他们将会伤害你或抛弃你，或者既伤害你又抛弃你？
3. 你是否觉得从别人身上只能得到最为糟糕的对待，从整个生活中也是这样？
4. 你是否觉得很难弄清自己的身份、感觉和愿望？
5. 你是否担心，假如人们了解了你的真实面貌，就不会再喜欢你了？
6. 取得成功时你是否感到担心，是否害怕别人说你在欺诈？
7. 你是否会无缘无故地发火或伤心？
8. 你是追求完美的人吗？
9. 你是否很难放松开心一次？
10. 你是否感到，尽管自己动机良好，但办起事来却“像自己的父母”？

III 你成年以后同父母的关系

1. 你父母还把你当成孩子对待吗？
2. 你一生中的许多重大决定是否是以父母的赞同为依据的？
3. 你同父母在一起，或者每想到要同父母在一起后，情绪或身体上是否反应强烈？
4. 你担心同父母意见不一致吗？

5. 你的父母用威胁或者使你感到内疚的方法操纵着你吗？
 7. 你是否觉得自己应当为父母的心情负责？他们不高兴，你觉得是你的错吗？是应当由你负责让他们心情好起来吗？
 8. 你是否觉得不管做什么，总是对父母有所亏欠？
 9. 你是否觉得，不管怎样，终有一天，你的父母会变好？
-

如果你对以上问题中的1/3做了肯定的回答，那么本书就会对你大有帮助。即使书中的某些章节同你的情况无关，记住这一点也是重要的，即，所有中毒的父母，无论其实施何种形式的虐待，留给子女的伤痕基本是一致的。比方说，你的父母也许不酗酒，但是在所有酗酒家庭中所有的那种吵闹不安，缺少童年氛围的现象对各类中毒父母的子女来讲，都是实实在在可以感受到的。对所有的成年子女使用的康复原则和技能也是相似的。所以我劝你不要错过任何章节。

从中毒父母的遗产中挣脱出来

如果你属于中毒父母的成年子女，那么便可以做许多事情使自己从父母遗留给你的那种畸形的负罪感和自我怀疑中挣脱出来。在整本书中，我想同你探讨各种各样的此类策略。我希望你是满怀希望地开始读这本书的，不是那种父母会奇迹般地变好的自我欺骗式的希望，而是相信自己能够从心理上摆脱父母那有力且具有摧残性的影响的切合实际的希望。你得找到勇气，这勇气就在你的心中。

我将通过一系列的步骤，引导你清楚地认识到父母的这种影响并且着手处理它。不管你现在同父母有无冲突，是否同他们维持着和睦但仅仅是表面的联系，是否同他们已经多年不见，甚至一方或

双方都已故去。

说起来奇怪，许多人在父母死后仍为他们所控制。附在他们身上的魔鬼或许从超自然的角度来讲，是不存在的，但从心理的角度上来讲却又是实实在在的。父母的要求、期望以及对自己讲过的过头话在他们死后依然萦绕在心。

你或许已经意识到从父母的影响中摆脱出来的必要性，也许你已经开始正视这种影响。我的一位患者常说：“父母一点儿不能控制我的生活……我对他们反感，这点他们也知道。”但是后来她终于意识到，她的父母通过煽起她的怒火，依然在控制她，而她发火所耗去的精力消蚀着她生活的其他部分。正视是驱除昨日和今天的妖魔鬼怪的重要一步，但正视万不可在怒火中进行。

我应当为我现在的样子负责吗？

此刻，你也许会想，“等等，苏珊，别的书和专家几乎都说，不该为自己的事抱怨任何人”。

无稽之谈，你的父母该为他们所做的事情负责。当然你得为自己成年以后的生活负责。但成年以后的生活在很大程度上是由自己难以控制的一次次的阅历形成的。

你不应当为自己还是一个毫无防卫能力的孩子时所遭受的事情负责。

你应当负责的是，现在就采取积极的措施，以求对此有所作为。

这本书能为你做些什么？

我们正要一起开始一次重要的旅行。这是一次真理和发现之旅。在旅行结束时，你会发现自己已比以往任何时候更能把握自己的生

活。我不愿夸下海口说，你的问题会在一夜之间奇迹般地消失。但是，如果你有勇气和力量照书里所说的去做，你一定**能够**从父母手里讨回你作为成年人的很大一部分权利，讨回你作为人的大部分尊严。

本书的**确**带有感情方面的价格标签。一旦你剥去心灵上的防卫外衣，就会体验到愤怒、焦虑、懊恼、迷惘，尤其是悲伤的情感。你父母毕生在你心目中的形象被毁掉了，这会引起强烈的失落感和自暴自弃感。希望你根据自身情况，掌握好接触书中材料的进度。如果某些部分引起了你的不安，就应尽量放慢速度。在此问题上，重要的是要有所得，而不是贪功图快。

为了说明书中的概念，我充分利用了自己行医中接触过的病历。有些是直接根据录音记录下来的，其余的是根据笔记重新整理出来的。书中出现的信件取自我积攒的卷宗，行文与原信完全相同。有些同病人的谈话当时虽无录音，但对我来讲，仍然历历在目，我将其再次整理出来并且尽量保持其真实性。出于合法性方面的原因，仅对姓名和可以让人猜测到当事人的原情境做了改动。但是上述事例没有一例被“戏剧式地”加工处理过。

这些事例可能听起来耸人听闻，但事实上却是典型的。我并不是处心积虑地从卷宗中搜寻那些最具有刺激性或离奇的事例的。相反我所选的都是每天自己听到的这类事情中最有代表性的。我在书中提出的问题并没有背离人们的生活环境，而是这种生活环境的一部分。

本书分为两部分。我们在第一部分将仔细分析各类中毒父母的作为。将探究父母可能伤害过你，并且可能还在伤害你的各种方式。对此部分内容的理解将为你阅读第二部分做好准备，在这部分里，我会向你传授具体的行为技巧，使你得以扭转同中毒父母的关系中的力量平衡。

消除父母对你的负面影响的过程是一个逐渐的过程。但这一过程会使你的内在力量获得解放，使这么多年来隐埋的自我获得解放，使你本应成为的那个个性独特、富有爱心的人获得解放。我们会一起帮助此人得到自由，使你最终成为自己生活的主人。