

父母不止给我们爱  
还可能给我们伤害

我们要用有意义的方式来应对  
而不是叛逆或顺从

〔美〕尼娜·布朗◎著  
霍淑婷◎译

# 自私的父母



Children  
of the  
Self-Absorbed



# 自私的父母

[美] 尼娜·布朗◎著 霍淑婷◎译

## Children of the Self-Absorbed



北京联合出版公司  
Beijing United Publishing Co., Ltd.

图书在版编目(CIP)数据

自私的父母 / (美)尼娜·布朗著;霍淑婷译. --  
北京:北京联合出版公司, 2016. 6  
ISBN 978 - 7 - 5502 - 7916 - 2

I. ①自… II. ①尼… ②霍… III. ①家庭教育 - 教育心理学 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2016)第 129345 号

北京市版权局著作权合同登记:图字 01 - 2016 - 3411

*CHILDREN OF THE SELF-ABSORBED: A GROWN-UP'S GUIDE TO GETTING OVER NARCISSISTIC (SECOND EDITION)* By NINA W. BROWN

Copyright © 2008 BY NINA W. BROWN


This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS  
through BIG APPLE AGENCY, INC., LABUAN, MALAYSIA.

Simplified Chinese edition copyright:

2016 Beijing Standway Books Co., Ltd

All rights reserved.

## 自私的父母

项目策划	斯坦威图书	
作者	(美)尼娜·布朗	
译者	霍淑婷	
责任编辑	夏应鹏	
策划编辑	马晓娜 张倩倩	
封面设计	异一设计	

北京联合出版公司出版

(北京市西城区德外大街 83 号楼 9 层 100088)

北京市兆成印刷有限责任公司印刷 新华书店经销

180 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 9.5 印张

2016 年 7 月第 1 版 2016 年 7 月第 1 次印刷

ISBN 978 - 7 - 5502 - 7916 - 2

定价: 38.00 元

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

本书若有质量问题,请与本公司图书销售中心联系调换

纠错热线:010 - 82561773

## 推荐序

### 你必须听话——父母的自恋幻觉

自恋幻觉的投射无处不在，最集中的表现领域并不是政治或社会领域，而是亲子关系和情侣关系。亲子关系中，父母常使用的逻辑是：我对你这么好（A），你必须听我的（B），否则你就不是好孩子（C）。

亲密关系中的“我的一切都是为了你”，貌似是将注意力放在别人身上，但他们之所以对别人那么感兴趣，不过是渴望将自己的自恋幻觉强加给别人而已。无论是在社会领域，还是在私人领域，将注意力收回到自己身上，明白一切都是自己的选择，并彻底为自己的选择负责，都是极为重要的一点。只有这样，我们才能放下对别人的控制欲望。

需要强调的是，这里所说的“付出者”并不是什么利他主义的付出，我们最初做一件事时，都以为自己是在付出，在满足别人的需要，关键是付出方式的差异而已。

投射性认同带来的最大问题是，我们在限制别人的行为方式，而且还是在幻觉中限制别人的行为方式。我做了A，我这么辛苦，我不说你就应该知道我要你做B，否则，你是不爱我，你是不尊重我的付出。

读历史类小说时，我发现，那些大权在握的人，最喜欢玩这种游戏，他们渴望自己不说属下就应该知道自己想要什么。如果某个属下能做到这一点，他们会倚重他，如果某个属下做不到这一点，他们会疏远或打压他。这不过是自恋幻觉的游戏罢了，他们渴望将自己的幻觉强加给别人，但自己说了别人才知道该怎么做，和自己不说别人就知道该怎么做，那种感觉的差异就大多了。

亲子关系中，父母常使用的逻辑是：我对你这么好 (A)，你必须听我的 (B)，否则你就不是好孩子 (C)。

许多父母的 A 是比较明确的，即他们确实是在付出，他们甘愿为孩子付出一切看得见的利益，如金钱等物质利益，或时间和精力等精神利益。有些父母的 A 则不明确，在外人看来，他们对自己的孩子极度缺乏耐心，甚至会严重虐待自己的孩子，但是，和前面那种父母一样，这些父母一样会认为自己对孩子有极大的付出，譬如，我给了你生命，我认为这个付出就足够了。

付出的多与少是一个问题，而接下来的问题则是，父母对 B 有多执着。有些父母的自恋幻觉要轻，用通常的话来说，这些父母比较民主，控制欲望不是那么强，甚至没什么控制欲望，那么，他们的 B 就很轻，既不刻意要求孩子要听话，对孩子要做什么也没有刻意的期望，而孩子会觉得在和父母的关系中没有压力。这样的父母，C 也就不大存在了，他们很少对孩子实施惩罚，既没有主动的惩罚，也没有被动的惩罚，所谓被动惩罚，也即通

过伤害自己来控制孩子。

但是，如果父母对 B 很执着，即不管 A 如何，他们都在头脑中限定了孩子的行为方式，相应的，孩子会感觉自己的空间被限制住了。这种被限制感，有时来自父母的主动惩罚，有时则来自父母的被动惩罚，而那些控制欲望极强的父母则会使用双重方式，先是使用主动惩罚，如果主动惩罚无效就会使用通过伤害自己来控制孩子。

我了解过很多这样的例子：一直以来，孩子都觉得自己父母堪称完美，但突然之间，一切都改变了，父母变成非常可怕的人，会使用一切方式迫使孩子按照自己的意思来做事。

通常，这都是投射性认同的典型例子。父母先是付出 A，在这方面，他们简直是不遗余力，毫不吝惜地将自己的所有资源给予孩子，而孩子也回报了他们想要的东西——听话。然而，发生了一件事情，这件事情可能很大也可能根本不起眼，其表现都是，孩子没有按照父母的意思去行动，即没有回报父母以 B。

这时，父母便会使用 C，要么否定孩子，要么压制孩子，一开始的力度通常都不大。但孩子想捍卫自己的选择，不想听父母的，仍然坚持自己的意见。这导致了父母使用 C 的力度不断加强，而最终导致了恶性循环。

### **自恋幻觉势必会破坏亲密关系**

一个男子一直都是父母的乖宝宝，他和父母的关系也一直很

融洽，他向妈妈承诺，如果谈恋爱了一定会先告诉她。

一开始他确实是这样做的，但后来的一次恋爱，他一直瞒着妈妈，直到妈妈发现后才不得已告诉了她。妈妈不答应他和这个女孩来往，暗示儿子听她的，而儿子先是答应，但仍然偷偷和那个女孩交往。妈妈感到不爽，开始明确表达意见，发现这样还是不行后，不断加大施加压力的力度。最后，她向儿子发出威胁，如果你不和这个坏女孩断绝关系，我就和你断绝关系。

我和这对母子聊了约两个小时，这个妈妈几次说到，儿子偷偷和那个女孩交往令她非常愤怒，她觉得被背叛了。这才是问题的关键。

表面上，这个妈妈认为那个女孩很“坏”（除了她这样看外，别人都不这么看），实际上，是她的自恋幻觉被破坏了：我对你付出了这么多（A），你要按照我的意思来（B），否则，你就会受到惩罚（C）。她愿意为儿子付出一切乃至生命，但这样做的一个交换条件是，儿子要把生命交给她支配。

这种自恋的愿望，势必会遭到挑战，因为大家都自恋，每个人都想活在自己的意志里而不是他人的意志里。

夫妻关系中，这种恶性循环也很常见。刚开始建立一个亲密关系时，多数人都乐意付出，但慢慢的，疲倦了，出现所谓的审美疲劳了，有时还有深深的绝望感。

这是因为，刚开始建立亲密关系时，我们对自恋幻觉很有信心，啊，我终于找到了一个梦中情人，她（他）和我想象得一模

一样。于是，自己信心百倍地付出 (A)，同时渴望对方按照自己的想象给予回应 (B)。但是，这种梦幻感一定会被破坏，因为对方势必不是按照你的想象来行动的，她 (他) 总是按照自己的方式来爱你。无论我们怎么努力，这一点都不会改变。

当发现不能获得 B 时，我们会发生冲突，所谓冲突，就是在表达 C。但冲突并不能真正将对方纳入自己的幻觉世界。最后，我们累了，所谓累，是我们觉得这套 ABC 的游戏玩不下去了。这时，有些人会改变自己的那一套逻辑，而接纳对方的真实存在。对此，我们会说，他们磨合成功了。

有些人对自己的逻辑非常执着，他们会将 C 发展到极致，会一味地谴责甚至攻击对方，认为他们辜负了自己的付出。

自恋幻觉是将自己的意志强加给别人，这是在压制对方的存在感，最终导致对方试图远离自己，而损害了关系，这是我们陷入孤独感的根本原因。

怎样才能打破自恋幻觉呢？一个关键是，彻底明白自己开始某事的初衷不是为了别人，而是为了自己，这是自己的选择，所以是自己为这一选择负责，而不是别人为自己负责。

这个逻辑就斩断了 ABC 的三个环节的纠缠。既然我做 A 是为了自己，那么 B 就不存在了，而我也就无从发出 C 的信号了。

## **你永远有一个选择范围**

一个读者给我写信说，她就要大学毕业了，父母希望她回到



老家所在的一个城市，而她想去其他城市，但她很清楚父母的控制欲望很强。父母不仅轮番给她做工作，还叫了亲人和她的朋友给她做工作，用种种方式向她施加压力，现在她虽然不情愿，但还是倾向于回老家了。

我回信说，回家也罢，去其他城市也罢，你必须明白，这是你的选择，而不是你父母的选择，所以是你为这个选择负责，而不是你的父母、亲人或朋友。

这封信对她犹如当头棒喝，将她从恍惚状态中拉了出来，她开始认真地为将来做各种考虑，并最终倾向于坚持自己的意见。她知道这会引来父母的埋怨和谴责，以及亲朋好友的不理解，但她决定承受这一切。

很多时候，我们所谓的屈从于别人的压力，其实是逃避责任。这里面也藏着一个微妙的自恋幻觉的游戏：我为你考虑 (A)，你也要为我考虑 (B)，否则你就是不爱我，你就该为我的人生负责 (C)。具体到这个女孩身上，她已经潜藏着一个逻辑：我为父母考虑，父母就要为我的人生负责，如果未来我的人生有痛苦或不幸，那这不是我的原因，而是父母替我做选择的原因。

没有谁真正能替你做选择，因为所有的选择都得通过你自身。所以，在任何情况下，你都有选择权。

当然，我们的选择范围会有差别，如果没有人给我们施加压力，我们的选择范围就很宽，如果有重要人物或强权人物给我们施加压力，我们的选择范围就会很窄，但无论在什么样的情形

下，我们都是可以选择的。

霍金的身体彻底瘫痪，但他还可以选择成为一个伟大的物理学家，甚至我们会发现，尽管我们以为他的选择范围很狭窄，但他却对自己拥有的选择范围非常感恩，而一旦他开始这样做，他的这个选择范围就会出现不可思议的扩张。

说得极端一些，即便你只有死路一条，你也可以选择死得有尊严。

那些强者，总能在极端情形下找到自己的选择范围。相反，所谓的正常人，倒很容易觉得自己无路可走。当我们被迫服从于别人的意志时，其实都是在将自己生命的责任推卸给那个人：我既然听从了你的选择，你就该为我负责，我的生命中的痛苦就应由你负责。

检验我们是否为自己生命负责的一个简单标准是：我们是否在抱怨。抱怨就是自恋幻觉的 C 部分。如果 C 产生了，那前面势必必有 A 和 B。正如这个女孩，她对父母的埋怨是 C，而她的初衷 A 则是“我顺从父母的渴望”，她的渴望 B 则是“父母认可她且为她的人生负责”。

有些时候，我们的选择范围的确很窄。假若这个女孩的妈妈说，如果你离开我们，我就自杀，而且她真的会去自杀，那么这个女孩的选择范围就非常狭窄了。

但这时，她仍然可以选择说，我情愿留下来，我愿意这么做，这是我自己的选择。

这样做也可以在相当程度上打破妈妈的自恋幻觉，因为自恋幻觉的三个步骤是：我选择了 A，我渴望你回报 B，否则我就实施 C。这三个步骤中都藏着“我要如何”的逻辑。即，自恋者认为是自己在掌控局面，假若我们说，我这么做是我的选择，这就是说，是我们在掌控局面，就可以打破自恋者的幻觉。并且，当你这样做时，自恋者的“否则”信息也无从发射了。

### 怨气：衡量自恋幻觉的标准

如果遇到极端的控制者，这种方式可以是反控制的开始，先是非常坚决地表示，我是自己在做选择。接下来，可以从一些小事开始，坚决捍卫自己的意志的地盘，如吃什么穿什么去哪里玩，等等。

主动的控制者很容易被我们发现，而被动的控制者则容易被我们忽视。所谓被动的控制者，是通过伤害自己来控制别人。如果说，主动的控制者利用了我们的恐惧，那么被动的控制者就是利用了我们的内疚和同情心。

假若这个女孩顺从了父母和亲人的意愿，那么，她很有可能发展成被动的控制者：我听从了你们的意愿 (A)，你们要为我负责 (B)，否则你们就是不对的 (C)。

在我看来，评判一个人自恋幻觉的严重程度的标准是这个人的怨气。

18 世纪末，罗伯斯庇尔想在法国打造一个纯洁无瑕的乌托

邦，任何阻挡他这一想法的人都被他无情地送上了断头台，其中有许多是他的战友。最终，议会拼命反击，将他送上了断头台。本来，他可以动用他的特权瓦解国民议会，但这会破坏他的理想，所以他迟迟没动用这一特权，而最终丧命。据说，罗伯斯庇尔临死前说了一段话：我比耶稣还伟大，耶稣做了什么？杀死自己，这再容易不过了，而我的路要艰难很多，因为我要通过杀人建立一个美好的社会，这要难多了。

这段话的意思是，我要建立一个伟大的理想社会，为此，我不惜把自己变成一个被人唾弃的暴徒，但为了这个伟大的理想社会，我甘愿被人误解并牺牲自己的形象。这是已成为偏执狂的理想主义者所共有的冲天怨气：你们看，为了你们的幸福，我做了多大牺牲啊，而你们竟然不理解我的苦心。

这种说法只是意识层面的逻辑的片断，而一个偏执狂的理想主义者的完整逻辑是：我这么做是为了你 (A)，而你竟然不接受我的苦心 (B)，那么你去死吧 (C)!

有趣的是，尽管手上沾满鲜血，但罗伯斯庇尔这样的理想主义者却很容易打动人心，成为偶像级的人物。

对此，我想，这是他们做了我们不敢做的事情。我们都想将自己的幻觉——它可以美其名曰为理想——强加给世界，但我们知道，别人不接纳，所以我们缺乏这份勇气和执着。但是，在一个偏执狂眼里，别人是不存在的，别人的想法他们不感兴趣，别人的幸福和苦痛他毫不在乎，所以他可以执着地坚持将自己的幻

觉强加给世界。成功了，可以获取权力；失败了，则貌似是一种美，一个无比美妙的理想主义泡沫幻灭时的美。

宏大的理想主义和亲密关系中的“我的一切都是为了你”一样，都貌似是将注意力放在别人身上，但他们之所以对别人那么感兴趣，不过是渴望将自己的自恋幻觉强加给别人而已。所以，我想，无论是在社会领域，还是在私人领域，将注意力收回到自己身上，明白一切都是自己的选择，并彻底为自己的选择负责，都是极为重要的一点。只有这样，我们才能放下对别人的控制欲望。

并且，一旦我们能做到这一点，我们就会真正尊重自己的生命，尊重自己的选择范围，懂得感激已拥有的一切，从而可以更深沉、更踏实地活在当下，活在真实的世界里。相反，当我们的注意力主要集中在别人身上时，你的世界，就很容易是一个怨气冲天的世界。

武志红

## 前言

在哈宾格（New Harbinger）出版社编辑的建议下，我写出了这本书的第一版《自私的父母：成年子女如何应对自恋的父母（2001）》。出版之后，许多读者、治疗师来信给我，告诉我他们的读后感和经历。我非常感谢他们的真诚和善良，让我知道书中哪些部分对理解长期存在的问题有帮助，这些问题对成年子女的自我知觉、生活和人际关系有负面影响。

新版详细描述了一些与父母相处的不愉快体验，解释了父母行为态度背后的原因。我提出了“破坏性自恋模式”这个新名词来形容父母一系列看起来难以解释的行为态度及其影响。书中提供的具体信息和策略会帮助减轻读者的孤独感，增强被理解的感觉。这本书不能代替一个专业的心理咨询师。要想解决长期存在的问题、建立一个更强韧的自己，寻找专业帮助是最好的办法。

这本书的第一版出版后，我收到的信件、电话和电子邮件是我写第二版的动力。读者的问题指出了书中需要改进和完善的部分，比如哪些部分需要展开、哪些部分需要更细致的解释；读者还问到了针对特定情境的应对方法，比如年老的自恋型父母。所以说读者的问题和建议是这本书的基础。

书中相当大一部分的内容是新增的。其中提到了生活中普遍存在的问题，比如家庭节日聚会、祖辈对孩子的教养方式以及年老的父母等。我提供了具体的办法帮助读者们识别身上持续存在

的、自恋型父母造成的隐性、有害的影响。这本书最主要的目的是减轻父母对成年子女的负面作用，加强他们的自我，建立一个新的、更好的自己。

## 如何使用这本书？

最好按照章节顺序来读，读完一章并完成本章节练习后，再读下一章。每一章都是以前一章的内容为基础，读者在前一章的学习成果会迁移到下一章，这样的过程有助于读者进行循序渐进的理解。另外，最好提前准备以下材料，以免阅读过程中需要的时候找不到。一般需要的材料有：白纸、索引卡、笔、蜡笔、马克笔或者彩色铅笔。

最后，为了方便阅读，我在文中交替使用第三人称代词。但是书中的内容不分性别。举个例子，“他”不仅仅指男性，而是指所有人。

## 希望永远存在

尽管与自恋型父母之间的问题和情感看上去不可能消除和割裂，但请振作精神：你无需一直深陷其中。你可以一步步采取措施，使自己更好地应对自恋型父母伤人的行为。虽然自恋型父母抑制了你的成长和发展，但是你可以从现在开始成长。毕竟，亡羊补牢，犹未为晚。

## 目 录

推荐序	1
前言	1
<b>Chapter 1 破坏性自恋型父母</b>	
自恋的定义	5
自恋型父母的特征	7
亲职化关系中的子女	12
你的父母是否有破坏性自恋模式？	23
顺从和反抗：子女对自恋型父母的两种典型反应	28
<b>Chapter 2 面对伤害，该如何自我肯定？</b>	
测试你是否受到了伤害？	35
促使你受伤害的信念有哪些？	39
如何开始帮助自己？	58
<b>Chapter 3 受伤成年子女的典型态度和行为</b>	
容易针对自己	67
接受指责	68



令自己和他人失望	70
期望得到夸奖、表扬	71
感到烦躁、易怒	72
被别人的情绪感染	75
感觉有缺陷、不完美	77
需要别人和自己一样	78
经营有意义、有满足感的人际关系	80
感觉无力招架，深陷其中	82
理解你的责任	84

#### Chapter 4 与自恋型父母互动的常见困境以及应对方法

负面情绪的背后是什么？	89
与自恋型父母互动的常见困境	91
具体策略	101

#### Chapter 5 父母造成的隐性毒副作用及克服方法

自我防御机制	120
跟自己作对	125
与他人作对	134
替代的办法	141
自我解毒	142