

其實，妳是一個好女孩，工作狂不懂得休息、感情路不順都不是妳的錯，
沒有人覺得妳不夠好，只是——妳的媽媽有公主病……

媽媽的公主病

活在母親陰影中的女兒，
如何走出自我？

Healing the Daughters of Narcissistic Mothers

Will I Ever Be Good Enough?

Karyl McBride, Ph.D.

凱莉爾·麥克布萊德博士——著 馬勵——譯



全美最具影響力！

第一本寫給有「公主媽媽」女兒的自癒書

已售出日本、韓國、芬蘭……等 7 國版權，療癒了成千上萬名女兒的心靈

Karyl McBride, Ph.D.

凱莉·麥克布萊德博士——著 馬勵——譯

媽媽的公主病

活在母親陰影中的女兒，
如何走出自我？



Will I Ever Be
Good Enough?

Healing the Daughters of Narcissistic Mothers

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

媽媽的公主病：活在母親陰影中的女兒，如何走出自我？ / 凱莉爾·麥克布萊德 (Karyl McBride, Ph.D.) 著.-- 初版.-- 臺北市：橡樹林文化，城邦文化出版：家庭傳媒城邦分公司發行，2015.01

面；公分.-- (眾生系列；JP0096)

譯自：WILL I EVER BE GOOD ENOUGH?: HEALING THE DAUGHTERS OF NARCISSISTIC MOTHERS

ISBN 978-986-6409-92-9(平裝)

1. 自戀 2. 精神疾病 3. 親子關係

173.75

103024802

目錄

致謝…… 008

前言…… 014

PART 1

／妳的媽媽真的有公主病嗎？…… 021

Chapter 1 —— 什麼是自戀型人格？…… 023

Chapter 2 —— 媽媽口中那個糟糕的女兒，真的是在講妳嗎？…… 043

Chapter 3 —— 媽媽的公主病：自戀型母親的各種面貌…… 069

Chapter 4 —— 爸爸在哪裡？自戀堡壘裡的其他人…… 099

Chapter 5 —— 形象第一！不管發生甚麼事，妳都得笑臉迎人…… 119

PART 2

／公主媽媽如何影響妳的人生？…… 133

Chapter 6 —— 高成就型女兒：因為我不夠好，我得更加努力！…… 135

Chapter 7 —— 自我傷害型女兒：再努力都沒用，那就自暴自棄吧…… 151

Chapter 8	媽媽不能給妳的愛，情人能夠給妳嗎？	165
Chapter 9	當妳晉身人母……可不可以不要跟媽媽一樣？	183

PART

3

／走出陰影的療癒步驟……197

Chapter 10	體會自己的「感受」，別光在意自己「看起來怎麼樣」？	199
Chapter 11	母親只是生命的一部份，但妳仍可保有自我	223
Chapter 12	愛自己，擁抱自己，探索被媽媽忽略的真實自我	239
Chapter 13	療癒過程中，妳該如何與母親相處？	263
Chapter 14	為自戀型家庭的傳承畫下句點	293

全新的自己……	314
---------	-----

延伸閱讀：書籍與電影……	315
--------------	-----

Karyl McBride, Ph.D.

凱利蘭·麥克布萊德博士——著 馬勵——譯

媽媽的公主病

活在母親陰影中的女兒，
如何走出自我？



Will I Ever Be Good Enough?

Healing the Daughters of Narcissistic Mothers

國家圖書館出版品預行編目 (CIP) 資料

媽媽的公主病：活在母親陰影中的女兒，如何走出自我？ / 凱莉爾·麥克布萊德 (Karyl McBride, Ph.D.) 著.-- 初版.-- 臺北市：橡樹林文化，城邦文化出版：家庭傳媒城邦分公司發行，2015.01

面；公分.-- (眾生系列；JP0096)

譯自：WILL I EVER BE GOOD ENOUGH?: HEALING THE DAUGHTERS OF NARCISSISTIC MOTHERS

ISBN 978-986-6409-92-9(平裝)

1. 自戀 2. 精神疾病 3. 親子關係

173.75

103024802

作者聲明

書中例證、軼事與人物來自我臨床工作、研究
與生活經驗，均為真人真事。
其姓名和某些具有辨識性的特徵、細節已被更動，
某些個案當中的舉例和情境已被重組過。

謹將這本書獻給以下五位，他們教會了我，
什麼是無條件的愛——

南森・史考特（Nathan Scott）

梅根・瑪俐（Meggan Marie）

麥克肯士・愛琳（McKenzie Irene）

伊莎貝拉・葛瑞絲（Isabella Grace）

芙羅拉・泰瑞莎（Flora Teresa）

英文版致謝

對我而言，撰寫一本書彷彿衝向一堵一堵磚牆，爬過一堵，又見一堵，只好繼續再爬，可以說是奧運等級的心智操練。這份工作固然一直都有壓力，但最重要的是，它也是一種很有意義的「愛的勞動」，絕不可能在孤獨自閉中完成。雖然簡單的一句謝謝似乎不足以表達感恩之情，我還是想對那些陪我走過這段激情路程的人們表達真心的感激。

首先，也是最重要的人，是我的兒女和孫兒孫女們：納特和寶拉、梅格和大衛、麥肯錫、伊薩貝拉、肯恩和奧爾。家人給我的愛、耐心、理解與鼓勵是言語無法道盡的。

經紀人蘇珊·舒曼(Susan Schulman)：妳對我的信心，就跟這個主題一樣不斷令我驚嘆。妳的專業、良善、努力與支持永遠存在我心中。

「自由出版社」(Free Press)的資深編輯蕾絲麗·梅瑞迪絲(Leslie Meredith)：特別感謝妳在編輯方面提供的嚴謹協助、妳對於敏感材料的敏銳感，以及堅信此書有必要出版。

「自由出版社」的助理編輯唐娜·洛夫瑞朵 (Donna Loffredo)：謝謝妳回應我無盡問題的仁慈耐心。我每次跟妳通電話，都彷彿親眼看見妳溫暖的笑容。

謝謝「自由出版社」在本書出版前最後階段勞心勞力的全體人員。吉麗特·金葛德 (Jeanette Gingold) 和伊迪絲·路易斯 (Edith Lewis)，妳們在打字稿上的排版工作既精緻細膩，又美觀大方。

貝絲·利伯曼 (Beth Lieberman)：妳的編輯長才與堅持不懈的能力使我永遠銘感在心。謝謝妳的大力幫忙。

其他協助初期編輯、提案、發想以及打氣的專業人士們：蘇瓦茲葉 (Schatzie)、朵琳·歐理安醫生 (Dr. Doreen Orion)、科琳·哈爾德 (Coleen Hubbard)、莉絲·奈澤爾 (Liz Netzel)、珍·奈德 (Jan Snyder)、蘿拉·貝洛狄 (Laura Bellotti)：特別感謝各位。

吉姆·葛瑞格利醫生 (Dr. Jim Gregory)，謝謝您提供的健康資訊。感謝您付出的時間與心意。

「凱茲密勒設計公司」(Kitzmiller Design) 的網站大師克里斯·帕瑟瑞納 (Chris Passarella)，妳實在太神奇了。謝謝妳投注的時間，以及提供的技術與支持。

「科利思電腦顧問公司」(Chris'Computer Consulting, Inc.) 的科利思·塞古拉(Chris Segura)，妳在電腦方面給我的協助總是及時有用。謝謝妳最後一刻提供的版面指導。妳對於我在電腦方面的無知所展現無比耐力。

特別感謝在我許多方面亂成一團時幫我解決問題的人：格瑞成·拜倫(Gretchen Byron)、卡洛琳娜·迪魯羅(Carolina DiIullo)、海倫·拉克森(Helen Laxson)、瑪麗·恩德斯(Mary Endes)、法蘭克·馬丁(Frank Martin)、琳達·方曼(Linda Fangman)、以及傑茜卡·迪尼斯(Jessica Dennis)。

塔瑪·古甫斯(Tama Kieves)和佩姬·布萊克莫(Peg Blackmore)：妳們是我們的令該與專業支援團隊。妳們給了我母親般的善意和溫暖的理解。

以下我親愛的朋友們給了我愛、微笑、擁抱和鼓勵：凱伊·布蘭特(Kay Brandt)、凱特·海德(Kate Heit)、吉姆·顧若沃特(Jim Gronewold)、金姆·孔德洛賀(Jim Conderohé)、以及薩克曼諾批薩店(Saccomanno)工作人員：黎明時分用親切微笑歡迎我的法蘭克林(Franklin)、從吝嗇鬼到大好人都一視同仁的法蘭科(Frank)、超級英雄吉安娜(Gianna)、以及活力十足的安東尼(Anthony)。我還有給我五年級的玩伴吉米·何旭(Jimmy Hirsch)一個電子擁抱和感謝。

另一個特別的感謝要給研究初期協助我的「應用研究顧問公司」(Applied Research Consultants)的艾莎爾・克勞斯-芬恩(Ethel Kloos-Fenn)。我愛妳，也想念妳。

謝謝爸媽教我堅持不懈與良好的工作倫理，以及為信念而奮鬥。「跌倒就爬起來」確實影響了我。

最後要深深感謝的是我所有了不起的病人和受訪者，他們付出自己的時間和心理，分享了個人故事，使其他人可能因而獲益。我不能說出妳們的名字，但妳們都知道書中誰是自己。這本書若無各位具有啟發性的親切鼓勵，是絕對寫不出來的。

目錄

致謝……008

前言……014

PART 1

／妳的媽媽真的有公主病嗎？……021

Chapter 1——什麼是自戀型人格？……023

Chapter 2——媽媽口中那個糟糕的女兒，真的是在講妳嗎？……043

Chapter 3——媽媽的公主病：自戀型母親的各種面貌……069

Chapter 4——爸爸在哪裡？自戀堡壘裡的其他人……099

Chapter 5——形象第一！不管發生甚麼事，妳都得笑臉迎人……119

PART 2

／公主媽媽如何影響妳的人生？……133

Chapter 6——高成就型女兒：因為我不夠好，我得更努力！……135

Chapter 7——自我傷害型女兒：再努力都沒用，那就自暴自棄吧……151