

关于内心的重塑，美好人生的宣言

000

全面提升人生格局的心理学：

缺自信，缺韧性，缺动力，缺安全感，缺爱……

没事，缺多少补多少！

让我做你的 心灵捕手

黄之盈

——
著



让我做你的 心灵捕手

黄之盈◎著

图书在版编目 (CIP) 数据

让我做你的心灵捕手: 黄之盈 著. -- 北京: 北京
联合出版公司, 2018.5
ISBN 978-7-5596-1986-0

I. ①让… II. ①黄… III. ①家庭关系 - 社会心理学
IV. ①C913.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2018) 第 071870 号
著作权合同登记 图字: 01-2018-1251

中文简体字版©2017年, 由北京华景时代文化传媒有限公司授权北京联合出版
公司出版。

本书由宝瓶文化事业股份有限公司正式授权, 同意经由 CA-LINK International
LLC 代理, 由北京华景时代文化传媒有限公司授权北京联合出版公司出版中文简体
字版本。非经书面同意, 不得以任何形式任意重制、转载。

让我做你的心灵捕手

作 者: 黄之盈

总 发 行: 北京华景时代文化传媒有限公司

策 划: 左美玲

责任编辑: 李 征

封面设计: 仙 境

版式设计: 张 敏

责任校对: 毛帅鹏

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)

北京中科印刷有限公司印刷 新华书店经销

字数 180 千字 880 毫米 × 1230 毫米 1/32 9 印张

2018 年 5 月第 1 版 2018 年 5 月第 1 次印刷

ISBN 978-7-5596-1986-0

定价: 45.00 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。电话: 010-83638551

一些人物

一些视野

一些观点

与一个全新的远景

目 录
CONTENTS

灵 你 让
捕 的 我
手 心 做

001 辑一

父母给的伤痛，总是千丝万缕地影响我们

“你去跟你爸讲，他是不及格的爸爸……”——掌控型 / 003

夹在父母之间为难的儿子 / 004

爸爸愈不负责，妈妈愈紧抓不放 / 005

两败俱伤的亲密关系 / 007

当孩子成为传声筒与棋子 / 008

疼惜自己的练习（一） / 010

无法爱女儿的妈妈——赌气型 / 013

当需求无法被满足时，我们是否会否认自己的需求 / 015

负面的解读，扭曲着自我 / 016

在与女儿争宠背后，是深深的失落与不安全感 / 017

一段“你给，我收”的失衡关系 / 018

疼惜自己的练习（二） / 020

“我和你妈离婚了，你要跟谁？”——依赖型 / 022

从小担心自己会被抛弃 / 023

埋藏心中多年的恐惧 / 024

童年时的感受，宰制着他的婚姻关系 / 025

我不值得别人对我好吗？ / 027

患得患失的心情 / 028

疼惜自己的练习（三） / 029

一直在等待爸爸认同的四十岁儿子——逃避感情型 / 033

不准有意见的男孩 / 034

一句“你还是失败了啊！”最伤人 / 035

男孩承载着父亲内心的愤怒 / 037

一对无法爱彼此的父子 / 038

疼惜自己的练习（四） / 040

妈妈离家了，而我和爸爸是共犯——冷漠型 / 042

觉得自己活该的女孩 / 043

父母容易将婚姻问题转移给孩子 / 044

孩子将父母的问题揽到自己身上 / 045

当孩子想拯救父母的问题 / 046

疼惜自己的练习（五） / 047

“没关系，反正我就是没人爱。”——情绪勒索型 / 050

常觉得自己不够好的男孩 / 051

让人难以逃脱的情绪勒索 / 053

七个步骤，摆脱情绪勒索 / 055

疼惜自己的练习（六） / 057

自己居然和当年愤怒的爸爸一模一样！——火山爆发型 / 062

左右为难的男孩 / 063

矛盾、压抑的男人 / 063

当孩子成为夹心饼干 / 065

无法活出自我的孩子 / 067

疼惜自己的练习（七） / 068

妈妈是他和太太之间的地雷——放弃沟通型 / 073

太太这样讲他的妈妈，他觉得很丢脸 / 074

把家人拉进来，容易让争吵失去焦点 / 075

夫妻回避冲突，却无法真正解决问题 / 077

摆脱父母在身上的烙印 / 079

疼惜自己的练习（八） / 079

儿子二十五岁了，妈妈还不准他交女友——代替型 / 084

和母亲“结婚”的儿子 / 085

当夫妻不和时，孩子容易成为彼此角力的工具 / 087

当孩子成为夫妻关系的救火队员 / 088

疼惜自己的练习（九） / 089

093 辑二

请当自己的父母，疗愈自己的内在小孩

总觉得“媳妇抢走儿子”的婆婆——自怜型 / 095

将孩子视为“自己的延伸”的母亲 / 096

无法不与他人“比较”的孩子 / 098

充满罪疚感的孩子 / 099

认为“自己可以拯救妈妈”的孩子 / 101

疼惜自己的练习（十） / 102

即使受辱，也要当乖儿子——乖顺型 / 106

哑口无言的儿子 / 107

只要一个眼神，孩子就心惊胆战 / 110

永远无法让父亲满意的儿子 / 112

疼惜自己的练习（十一） / 113

老说“你好，我就好”，却常暴怒的先生——牺牲讨好型 / 115

牺牲、奉献背后的强烈不满 / 116

害怕被抛弃的男孩 / 118

对方说“你好就好”，其实是在使用一种支配手段 / 119

讨好大人的孩子 / 121

学会用假我的方式活下去 / 122

不断要求自己，只为换得父母认可 / 123

疼惜自己的练习（十二） / 125

和他人搞暧昧，却振振有词——情绪恐吓型 / 128

无法摆脱的“言下之意” / 129

与原生家庭息息相关 / 131

擅长创造让人遗憾和矛盾的情感 / 134

擅长对别人贴标签 / 135

疼惜自己的练习（十三） / 136

不断唱衰太太的先生——负面思考型 / 139

学建筑，只为让爸妈开心 / 140

对世界感到绝望的孩子 / 141

学习用自己的方式发声 / 144

疼惜自己的练习（十四） / 145

“从婚纱到蜜月，我们都不能输别人啊。”——无底洞型 / 149

疲累不已的男友 / 150

新手父母严峻的挑战 / 151

别对孩子说：“那又没什么，你有什么好难过的？” / 153

疼惜自己的练习（十五） / 155

无法离开外遇的太太——没安全感型 / 159

急于逃离原生家庭的男孩 / 160

内心早已伤痕累累 / 161

将自我的价值和对方绑在一起 / 162

让自己底线无下限 / 163

合理化自己的行为 / 164

你的内在是别人的战场吗 / 166

疼惜自己的练习（十六） / 167

在别人拒绝他之前，他就先拒绝别人——拒绝型 / 169

一个多余的人 / 170

觉察自己不安或恐惧的原因 / 172

疼惜自己的练习 (十七) / 173

她发誓一辈子不结婚——无法爱型 / 175

孩子容易吸收父母的情绪 / 176

重新思索与重视自己的需求 / 177

疼惜自己的练习 (十八) / 178

185 辑三

我们不能选择家庭，但可以选择改变自己的人生

只要自己忍下来，就不会争执不休——忍让型 / 187

转移父母之间冲突的孩子 / 188

一个愈努力却愈烦闷的男人 / 189

“一方跋扈，一方隐忍”的恶性循环 / 191

疼惜自己的练习 (十九) / 195

一交女友就脑残——拯救者型 / 198

他始终责怪自己 / 199

为什么我们无法怜惜自己 / 201

为什么我们无法看见自己的需求 / 202

在亲密关系中，更需划出相处的底线 / 203

疼惜自己的练习（二十） / 203

不断逃避结婚的男友——无法投入型 / 206

母亲不断对儿子耳提面命 / 207

母亲真正害怕的事 / 208

不准孩子长大的父母 / 209

“紧抓子女不放”的父母，心里其实很不安 / 211

孩子必须停止接收父母的焦虑 / 212

疼惜自己的练习（二十一） / 213

无法仅满足于一段亲密关系——游戏人生型 / 216

渴求爱，但却不断背叛对方 / 217

疼惜自己的练习（二十二） / 220

总怀疑另一半出轨——疑心型 / 225

苦涩记忆成为他的牢笼 / 226

当另一半能接纳，就可能修复伤痛 / 228

让过去成为过去 / 229

疼惜自己的练习（二十三） / 230

无法爱，更无法原谅——不懂爱型 / 232

无法停止怀疑的背后 / 233

从小担当父母之间的和事佬 / 234

为什么无法离开不适合自己的婚姻 / 235

疼惜自己的练习（二十四） / 237

总对另一半大呼小叫——盛气凌人型 / 241

烙在她身上的印记 / 242

将自己心里的不满投射在对方身上 / 243

每个人都该处理自己心里的“黑箱子” / 245

疼惜自己的练习（二十五） / 246

宁可守着婚姻空壳——牺牲型 / 250

突然看见自己过去的伤口 / 251

学习重视自己内心的声音 / 253

疼惜自己的练习（二十六） / 256

夹在妈妈和太太之间的先生——绝望型 / 259

各自无法逃离原生家庭的夫妻 / 260

深深感到挫折的夫妻 / 262

令人悲伤的“强迫性重复” / 263

疼惜自己的练习（二十七） / 264

【附录】写下生命中支持你、欣赏你、陪伴你的人 / 267

父母给的伤痛，总是千丝万缕地影响我们

「你去跟你爸讲，他是不及格的爸爸……」——掌控型

无法爱女儿的妈妈——赌气型

「我和你妈离婚了，你要跟谁？」——依赖型

一直在等待爸爸认同的四十岁儿子——逃避感情型

妈妈离家了，而我和爸爸是共犯——冷漠型

「没关系，反正我就是没人爱。」——情绪勒索型

自己居然和当年愤怒的爸爸一模一样！——火山爆发型

妈妈是他和太太之间的地雷——放弃沟通型

儿子二十五岁了，妈妈还不准他交女友——代替型

