

我们花了很多力气
避免让自己成为跟父母一样的人，
最后却常常惊觉：
原来，自己正一步步靠近！

陈鸿彬
— 著

你为何成了 父母的翻版



天地出版社 | TIANDI PRESS

陈鸿彬 | 著

你为何成了 父母的翻版



天地出版社 | TIANDI PRESS

图书在版编目 (CIP) 数据

你为何成了父母的翻版 / 陈鸿彬著. — 成都: 天地出版社,

2018.6

ISBN 978-7-5455-3455-9

I. ①你… II. ①陈… III. ①家庭教育 IV. ①G78

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2017) 第 312988 号

本书通过四川一览文化传播广告有限公司代理, 经台湾宝瓶文化事业股份有限公司授权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。

著作权登记号 图字: 21-2017-412

你为何成了父母的翻版

NI WEI HE CHENG LE FUMU DE FANBAN

出品人	杨 政
著 者	陈鸿彬
责任编辑	陈素然 欧阳秀娟
封面设计	今亮后声 HOPESOUND pankouyugu@163.com · 胡振宇
电脑制作	今亮后声 HOPESOUND pankouyugu@163.com
责任印制	葛红梅

出版发行	天地出版社 (成都市槐树街2号 邮政编码: 610014)
网 址	http://www.tiandiph.com http://www.天地出版社.com
电子邮箱	tiandicbs@vip.163.com
经 销	新华文轩出版传媒股份有限公司

印 刷	天津文林印务有限公司
版 次	2018年6月第1版
印 次	2018年6月第1次印刷
成品尺寸	145mm×210mm 1/32
印 张	9
字 数	150千字
定 价	45.00元
书 号	ISBN 978-7-5455-3455-9

版权所有◆违者必究

咨询电话: (028) 87734639 (总编室)

购书热线: (010) 67693207 (市场部)

本版图书凡印刷、装订错误, 可及时向我社发行部调换

在爱的疗愈中找到回家的路

卓翠玲 | 咨询心理师公会台湾联合会卫生医疗事务委员会召集人、
彰化县少年辅导委员会主任督导

看着书的前言，我已潸然泪下，是难过、是感动、是心疼、是满满的赞美，也是内在深处的情感被触动着的真情流露。那文字的魔力是踏实前进的汗水与泪水堆砌而来的，那触动人心的故事是炙热真诚的心与心的靠近所共构出的生命经验。没有真真实实地苦过、痛过，堆砌不出这样触动人心的文字；没有彻彻底底地爱过、付出过，建构不出这样牵动着内在情感的故事。

认识鸿彬近二十年，知道他的一些生命故事，也时常在网络上阅读他写的文章，再一次看着书本里的故事时，我依然深深地被触动，一个故事接着一个故事读下去，舍不得停下，却也在每个故事的结束时，不得不暂时停下来、深呼吸一口气，让被触动的情绪在流动后回到大脑去省思与统整一番。每一个故事都是一次与自我内在的连接及情绪的再体验，每篇故事后的疗心练习都

是一次自我疗愈与自我赋能。这儿的故事不只是故事，有可能是你我曾经的痛，有可能是发生在你我身边的真实，然而借由浸沁在故事中的情绪流动及自我疗心，我们得以在自我滋养中，重新做回自己，找到前进的力量，甚至能给出丰厚的爱，建构出更美好的关系。

长期从事助人工作，长期面对一个个受挫的心灵，我深深知道“家庭会伤人”。然而，看着一个个受挫的心灵在滋养的关系中学会重新养育自己，找到了面对困境的勇气与方法，我也深信“没有过不去的难关”。只要在爱的关系里滋养，只要找到适当的方式，每一个受挫的心灵都可以得到养分，好好地长大，有力量面对生活中的挑战，甚至创造出美好。而鸿彬的故事里提供了养分与方法。

身为心理师，我最常服务的场域是医疗单位与监所，一样的受挫、一样的痛苦，却有着极端不一样的呈现方式——进医院的一群伤了自己，进监所的一群伤了别人。病床与铁窗——那儿有着最伤痛、最搅动人心的故事，却也有着最坚毅的复原力量与最不可思议的改变。别人看到的可能是脆弱与凶狠，而我却看到每一个企盼得到爱的心灵。当他们得以在爱的关系里重新获得滋养、重新养育自己，他们往往也学会原谅给不出爱的父母、原谅

他人当时的不得不，学会珍惜、学会感恩，学会以自己的力量好好地过生活，甚至学会爱自己与他人。而鸿彬的故事里告诉你如何好好地给出爱。

看到这儿，是不是迫不及待想翻开书本，一睹为快？且慢且慢，再给我几秒钟谈谈作者。有多一点的认识，深信你更能随着作者的笔触，进入故事的精髓里感受与省思。

尽责与超越：名副其实的人小志气高（个儿不高，做事却很有本领）的鸿彬，一个坚毅努力过生活的人，总把每件事做到最好，不让任何人担心，可以很快地放手给他、完全地信任他。大学时代的他曾是我的小助理（部分工时）却能肩负起专职人员的工作。个儿不高、年纪不大的他，做什么像什么（辅导老师、心理师、摄影师、作家……），而且一不小心就会超越众人，站在高峰上。这样的特质，让他在关系中清楚知道界限，努力为当事人谋福祉，也总能在看似平常的对谈中穿透表层去接触一个人的内在。

承担与付出：鸿彬，一个承担了就一肩扛起责任，用心对待别人，认真里有着小幽默，能自娱娱人的人。当年的他只是个大

学生，只是个小助理，却总是像个妈妈一样关照、提醒着他的小主管——我，要按时吃饭，很尽责地打点着彰化张老师中心的事务，年轻的身躯中藏着超龄的古老灵魂。身为志工督导时，我最爱看他的记录，总是那么细腻、真实而有趣，严谨中带着风趣的文字，让人看了不禁会心一笑。这样的特性，让他身边的人总能感受到被照顾的温暖，也总能在他的小幽默里谈笑风生，以一个新的状态、新的视角重新去看待困境、看待自己，仿佛他能帮你一起扛着生命中的重担，而你因此学会轻松走人生路。

我深信，身为他的家人，是幸福的。身为他的朋友，是幸福的。身为他的学生，是幸福的。身为他的个案，是幸福的。当然，身为他的读者或是粉丝，也是幸福的，是不？

尊重与接纳 铺成回家的一条路

郭丽安 | 彰化师范大学辅导与咨询学系教授、台湾女性学学会
理事长

长成自己想要的样子从来就不是件容易的事，尤其是台湾家庭养育出来的孩子。

十几年前，我跑到大学部，教大四学生如何做家族治疗。选修的学生很多，多到快要溢出教室，最终我放弃了要能叫出每个学生的名字这件事。但有个总坐在第一排的男生，很快就让我记住了他眯眯笑的腼腆模样。由于班上学生太多，许多需要发给全班的补充阅读数据，我便指定这个腼腆男生来当我的分发帮手。

不久之后，由于帮手做得十分尽力，不仅未曾弄丢过一份教材，且总是笑脸迎人，我便给了他一个叫作“我的小厮”的绰号，至此，确认我们师生十多年的互动模式：“我的小厮”对于我交付之任务，总会全力以赴。而小厮希望老师做的事，老师也从未拒绝，包括十年后，他回来念研究所，我一口就答应当他的“老

板”，指导他的硕士论文。师生过去多年的互动，“我的小厮”真的催生出了“小厮的老板”的对应角色。

“小厮”与“老板”的角色，理应威权僵化，可我们很小心地维持了弹性可渗透的界线，因为我们都知道，我们对自己应有的样子的坚持，不容侵犯。鸿彬大学毕业后，去流浪，拒绝已然摆在面前的当老师一条路。虽然我所任教的系四年来都在培养他担任一位专业的辅导老师，但他告诉我这件在众人眼光中“浪费社会教育资源”的事时，我没摆出老板的样子，我说好喔；流浪过后，他回到教育领域工作，周末假日，拎着相机帮朋友拍婚礼，常与我分享他在镜头底下观察到的新人的家庭系统，我说很精彩喔。有一天，他说他要来念研究所了，想研究台湾的家庭在婚礼准备过程中所展现的样貌，我说好喔。他接着说：那你愿意指导我吗？我说：这是我的荣幸。

当年在系上总是成绩殿后的“我的小厮”，硕士论文一写写了很久很久，断断续续似乎没个尽头。我没催他，只想分享、确知他每个阶段坚持的样子是他要的。

鸿彬终于写完了一本硕士论文。除了学术结构完整外，还表现了强大的驾驭文字的能力。我心中知道，有这种文思，一旦受

到启发，下个阶段的鸿彬，理应要当作家去了。

是的，鸿彬出书了。他用家庭系统的概念，辅以专业的辅导训练，加上细腻敏感的心思，以及流畅的文笔，告诉我们一个又一个挣扎于家庭期望与长成自己样子间的拔河的故事。当他用简讯问我，能不能帮这本有趣又有意思的书写序时，我除了说好喔，也加上一句：这是我的荣幸。

每个青少年的重要他人，尤其是父母，给出接纳与肯定，再加上一些耐心，我们便能接近与影响孩子；而能与孩子亲近，才是当父母的最大回报。鸿彬的这本书，对于我们如何与家人接近，给了上述精准的答案。

孩子，你受的伤，有人懂

苏绚慧 | 咨询心理师、作家

家，是我们来到这世界的第一站，我们在这里接受照顾，也接受影响。许多时候，家，成了我们一生无法卸下的包袱，成为我们一生必须要承载的负荷，却也是我们内心最牵挂，也最在乎的地方。

那些负荷及牵挂，许多时候是有形的，也许是经济的负荷，也许是必须背负照顾责任的牵挂。但还有许多的负荷及牵挂，是无形的，关于情感上的；不论是期望与失望、要求与亏欠、情绪压力与承受……而那些情感上的负荷及牵挂，总是那么容易让我们产生自责和罪恶感，分不清究竟是我的失责，还是你的失能；是我的自私，还是你的依赖及控制。

家，一直是我们人际关系纷纷扰扰，备受痛苦煎熬的最源头之地。我们受家影响及塑造，无人能幸免，也无人能摆脱。

我们当然希望“家”及“父母”会是我们来到这世界，经验

到爱及温暖的永恒安全堡垒，让我们在外不管经历到什么风雨打击，都有一个安全安稳的归处，容我们疗伤、容我们修复。然而，若是这个家，并不安全，且带给了孩子最大的伤害、最猛烈的攻击，及最深的拒绝……那么，这个孩子，在这个世界上，要怎么确保自己可以安心地长大？无条件就值得存在？

当我接到小彬老师的邀请，为他的新书推荐，我认真地阅读他写下的文字，还有他所说出故事，感觉到他对孩子有很深的情感，也对家有很深的理解。我相信，有非常大的原因，是因为小彬老师是一位很用心在凝视自己生命的人（他自己生命的故事，尤其让我动容）。关于那些说得出的情感，还是压抑在内心深处，无法松口说出的情感，都有着真诚坦白的凝视，也细细地觉察辨识什么样的文化及世代影响，交织出我们的一言一行。

其实，家庭、父母、亲子，是生命的永恒课题。没有理想的父母，自然也没有理想的家庭，但我们并不需要追逐梦幻般的理想，我们只需要从家庭经验中，感受到爱与被爱，能够真实地成为自己，也相信自己能被理解、被接纳、被成全、被祝福。

但或许，这就是最难的；能在身为一家人的命运中，懂得善

待和彼此扶持的真谛。毕竟，父母都带着各自生命深沉的伤口，长大、结合、共组家庭，在建立属于自己的家庭后，都想透过这新成立的家，满足自己过去巨大的失落和痛楚；无论那是来自羞愧、贫穷、自卑、轻视、失去、无助，还是沮丧的生命经验。在完全无觉知的情况下，就抛扔给孩子，要孩子补偿、背负、取代、提供、满足，或是成就。

孩子，因此没有了自己的人生。

也可能一直失去机会，表达出内在真实的感受，真心想要实现的人生。

然而，如果你是一直处于自觉“失去自己人生”许久的孩子，你知道自己仍渴望拥有一个真心实意的人生，真正地拥有完整的自己，不再活在道德框架中、活在自责罪恶感中，或是活在麻木远离感受中，那么，给自己一个机会，让自己受过的伤，能够被懂……

这本书，就是一本能让你受的伤，能够被懂的书。懂你在原生家庭的为难和挣扎，和满腹不可表达的辛酸和委屈，还有懂你心中想要真实的靠近爱和经历爱的渴望。

自序

穿越死亡，重拾“拥抱”的温度

[001]

第一章

面对父母，我们都曾经伤痕累累

父母爱我？还是爱我的成绩？

[010]

——生涯被决定的孩子

妈妈过世后，我很难过，却又觉得“松了一口气”……

[020]

——被情绪勒索的孩子

一个月都不开口说话

[032]

——捍卫生命主权的孩子

我不值得被爱，不然父母为什么丢下我？

[041]

——不惜一切讨爱的孩子

妈妈对我说：“你不再听话，我就不要你了！”

[049]

——逃避亲密承诺的孩子

情绪崩溃时，母亲伸出手臂，让她咬

[058]

——蛰居的孩子

一心想让名医爸爸难堪 [067]

—— 报复的孩子

总是生病，只为不让爸妈离婚 [077]

—— 代罪羔羊般的孩子

乖孩子受的伤，最重 [083]

—— 正直乖巧的孩子

许多父母，不自觉地把孩子当成“情绪伴侣” [092]

—— 陷溺于仇恨情绪的孩子

第二章

原生家庭的伤害，像生命里的黑洞……

懂事的孩子 ≠ 不需要爱 [104]

—— 如影子般存在的孩子

父母辛苦大半辈子，我怎么可以如此自私？ [114]

—— 被剥夺选择权的孩子

是爸妈对不起我，害我变成这样 [121]

—— 失能的孩子

他始终用“那个男人”称呼爸爸 [129]

—— 守护家人的孩子

寻求父亲肯定，却不断失落、受伤 [137]

—— 渴求认同的孩子

婆媳问题，是丈夫在原生家庭亲子问题的延伸 [144]

—— 心有不平的孩子

反正他们也不在乎我 [154]

—— 拒绝接受继亲的孩子

如果不是因为你，我早就离开那个男人 [165]

—— 目睹施暴的孩子

嫁人后，连原本的家都失去了 [174]

—— 浮萍般的女儿

第三章

长大后的我们，其实有能力把自己爱回来

既渴望父母关心，又担心他们太忧虑 [184]

—— 报喜不报忧的孩子

无论我怎么努力，妈妈就是不看我一眼
—— 追求卓越的孩子 [192]

那么年轻就步入婚姻，只因想逃离家人
—— 认为“我不重要”的女儿 [201]

因为我不乖，才会遇到这种事
—— 二度受伤的孩子 [210]

完全接受父母的安排，就是孝顺？
—— 不违抗的孩子 [220]

她永远都是那个等不到母爱的小女孩
—— 不被期待到来的孩子 [229]

孩子的成就成了父母的炫耀
—— 感到羞耻的孩子 [238]

没说出口的伤痛，成了“家庭禁忌”
—— 对死亡焦虑的孩子 [247]

孩子取代父母在家庭里的功能
—— 不得不强悍的孩子 [255]

深陷“悲伤的生命脚本”，无法抽身
—— 抱怨的孩子 [263]