

# 《家庭會傷人：自我重生的新契機》

## 图书基本信息

书名：《家庭會傷人：自我重生的新契機》

13位ISBN编号：9789576930850

10位ISBN编号：9576930855

出版时间：1993年05月01日

出版社：張老師

作者：約翰·布雷

译者：鄭玉英

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)

# 《家庭會傷人：自我重生的新契機》

## 內容概要

作者簡介 約翰·布雷蕭，他是一個傳奇人物，出身於酗酒的家庭，神學院畢業後進入修會，立志傳教，卻因毒癮被強制送入戒毒中心，現為心理輔導及著名的公共電視製作主持人，他透過大眾傳播媒體講述家庭理論並以自身的經驗印證人會受傷亦會康復的信念。家庭素質的重要 這本書談的是家庭 - 我們一生的起點和最深的夢鄉。 出人意外地，這書既不溫馨也不甜美，卻充滿了真實的痛楚，作者寫盡了家庭帶給人們負面影響的可能性邀請讀者用真實的勇氣去閱讀，以便發現自己身上可能攜有的傷痕和偏差的來源，去蕪存菁找回健康的自我。 書中嚴正的指出父母可能給孩子的傷害，卻無意對父母的善意親心作任何的指控與批判，因為他們已經窮半生精力，給了孩子在他們所知範圍內最好的對待，而父母也曾經是家庭中的孩子，許多不妥當做法也只是家庭系統當中本能的代代相傳而已，傷人的父母往往也是曾經受傷的孩子，在看清整個家庭系統的來龍去脈之後，會使我們對曾度過辛苦童年的父母，增諒解和親近。 在我們本土化的工作中，更見到許多屬於中國社會中獨特現象而於家中引發的特殊主題，例如：四十年前因戰亂而引起的家庭分離；傳統重男輕女觀念分別給男孩和女孩帶來的不同壓力；養女，指腹為婚及童養媳制度，曾經給我們上一代帶來怎樣的苦難而間接影響到我們這一代的成長。 這許許多多的經驗使我相信：家庭真的會傷人，而人的康復也絕非不可能，當見到一個人由來自出身家庭的羞恥感而逐漸走向自尊和自愛時；當我見到一個幼時曾被打得遍體鱗傷，而現在長為一位慈愛的父母親時，我相信人具有強韌的生命力，才使我們這些從事心理復健工作的人沈醉其中，樂此不疲。

# 《家庭會傷人：自我重生的新契機》

## 書籍目錄

緒論 家庭是一個系統 健全家庭之素描 不健全家庭之素描 上癮的父母 家庭的黑暗死角 我是壞孩子 共  
依存 康復第一階段 康復第二階段 康復第三階段

## 《家庭會傷人：自我重生的新契機》

### 精彩短评

- 1、 “沒什麼是必須做的事，只有必須做一個人——自己。”（the words of Jacquelyn Small, p. 314）
- 2、 改变我一生的作者，即使现在活得灰暗低落也让我无言无悔感激不尽。
- 3、 不错
- 4、 看了之后 很难过
- 5、 主要讨论了相互依存的问题。

1、最近对心理学产生了极大的兴趣，几天之内连看了两本关于心理学上的书，现在做个读书笔记好了。首先看的是《美声男子》。这本书是一个美国的心理治疗师写的几个心理案例，作者深入浅出，写得引人入胜，但因为还是门外汉所以依然有很多专业的术语怎么看都不理解，例如：移情作用与反移情作用。我在地铁里反复看了几遍都没理解其意思，看到最后都想吐了，都还是没看明白。（喂，那个八号线真的开得我很想吐耶~）我自己的理解大概是治疗师于病人之间的情绪互动，病人的情绪影响到了治疗师，引发了治疗师的伤口。也不知道是不是这个意思，可是书里最后明明也有提到一个词，叫作“情绪纠葛”（enmeshed），情绪纠葛也是这个意思啊，那应该就是对移情与反移情作用做出了错误的理解。哪位仁兄看到了，觉得我对移情作用和反移情作用的理解做错了，请给与纠正，谢谢。《美声男子》给我的感觉主要是，我觉得自己有毛病，原来比我有毛病的人还是大有人在的，什么跟心理医生吵架的，抬杠的，斗智斗勇的，玩捉迷藏的，什么都有。我想了想，那我的心理医生会不会觉得我小菜一碟呢？《美声男子》里面说，伤口不会被治愈，伤害就是伤害，无法改变，治疗师能做到的只是让你更加的认识自己，和认识那些伤害，接受我们所知道的事情，给我们工具，该改变或调整妨碍工作、生活、爱人能力的部分。其实这本书并没有引起我多大的共鸣，因为它更加注重美国社会所带来的一些心理问题。作者同时也是社会学家，所以会对美国的种族问题所给人带来的心理问题会有一些侧重面。我又不是生活在美国，自然感受不到有谁歧视我，也体会不到到底肤色和宗教（其他宗教与新教之间的问题）所给我们带来的影响，我本来就不是个信上帝的人，小时候看了一点圣经故事就睡着了，所以也并无多大体会。但是里面所提到这样一个点，引起了我的关注，是说一对夫妇去就诊，情况很大众化，就是女性一直在抱怨男性，一直对着治疗师叽叽喳喳，男性一言不发，到开始咨询男性的时候，男性的回答一贯是：我很爱她，我觉得我们之间就是这个样子，我不认为看心理医生有什么用处。女性则是，他从来都不知道我感受不到他的爱，全部都是冷漠，他从来不跟我讲他心里的话blahblah。书里说，很多时候女人认为男人不明白她的感受时，其实错了，男人非常明白，非常知道她到底是在想什么，可还是一副冷漠的样子，因为他们害怕，他们恐惧，不愿意面对，不愿意敞开心扉，然后就会一直那个鬼样子，一副十分被动的样子。根据我的人生经验是，一对couple出现问题了，永远不会是男方主动要解决，永远是女方，男方的态度永远是退缩和冷漠还有逃避的。这是为什么，我也不知道，大概是男女有别吧。几乎所有的couple出问题都是这样，如果男人愿意主动解决和面对的话，我觉得事情应该都有好80%，很可惜，事实并不是如此。然后再结合我的人生经验是，如果一个男人不愿意为你讲述他的家庭，他的成长环境，他的童年，他的父母，他的过去，基本上这个男人不是根本不爱你，就是心理有问题，心理问题包括童年阴影、家庭暴力、传统观念的束缚、一些令他羞愧的过去等等。对了，还有刚才看了一篇文章说，一个男人不可能同时爱上两个女人，如果他同时脚踏两个女人，就说明，一，他心理极度缺乏的东西能在这两个女人身上找到，也就是说他心理有问题；二，他根本谁都不爱，因为少了其中一个，他的所谓的“爱”就是不成立的。所以在这里提醒广大的女性同胞们，如果你的男淫在劈腿中，请赶紧跟他白白。然后我又在看一本书叫作《家庭会伤人——自我重生之路》。我一直都知道家庭并不是一个像大家所想象的那样，什么温暖啊，温馨啊，什么安全的港湾之类的地方。家庭只是一个带有血缘关系的人生的一个集体，那么一个集体自然是有温馨快乐的时候，也有阴暗残酷的角落。此书的主要观点不是别的，不是在抨击父母（他说没有在抨击父母，但是我怎么看怎么都有点那个意思耶~），而是说当代社会迅速发展，因为过于迅速，而很多古老的教条、思想等等东西却已经跟不上这迅速发展的社会，可还是存在，不是父母有问题，而是那些毒性教条残害了一代又一代的家庭。那些早已不适应我们人类生存和发展的毒性教条依然存在于很多家庭。一，父母认为小孩是自己的私有财产，所以无论怎么羞辱，打骂，暴力，都是没有错的，因为他们是自己生出来的。其实每个人都是一个独立的个体，不是任何人的私有财产，可是从古自今大多数的父母都是这么认为的——“他是我小孩，我爱咋咋地。”于是小孩很多时候会产生出一种奴性，认为父母是神，是上帝，他们是不会出错的。那么很可悲的是，小孩长大后又会去对待他们的小孩，于是一代一代这样下去。二，“打在儿身痛在娘心”的错误观点。此观点也是从“私有财产”引发出来的，每个被打的小孩都会认为这是父母在对我好，每个被父母把头摞进马桶里的小孩都会认为说，如果不是父母当年的教育，我现在也不可能当工程师上名牌大学，他们是对的。因为认为这样是对的，那些个被父母把头摞进马桶里的小孩长大后就会对自己都子女也会做出同样的行为，或者对自己的女朋友也会做出暴力的举动。三，每个人都是独特的，每个生命都是美丽的

。但是从小到大在父母的教育下，我们被告知不可以犯错，不可以发火，不可以有这样或那样的感觉，不可以这不可以那，要完美。其实犯了错又怎么样呢？对他人发一次火又如何呢？于是我们学会了隐藏真我，假我满世界横行。造成了很多人变成马屁精、不会拒绝、不会正常的宣泄情绪。比如我，明明很愤怒，明明很生气，还是要装出一副没关系的样子，但是后遗症就是会对着无辜的人说出尖刻的言语，伤害到根本不应该被我伤害的人，造成他人的困扰，就是因为我不满的情绪没有正确宣泄。

四，你会找到像你父母一样的人作为伴侣。因为真我长期被隐藏，假我到处乱飞，但是潜意识还是存在，潜意识会让你找到像你父母一样的人。比如书中就有写到，酗酒家庭出来的小孩，十有八九自己长大后酗酒不说，还会找到酗酒的伴侣。一个受到长期家暴的小孩，长大后也会找到一个同样暴力的伴侣，而且还一直都离不开，一直沉浸在悲剧之中。（比如我，就是一个典型案例，请大家不要学我长达一年多的时间天天在演台湾乡土苦媳妇剧。）但是也有人说，我绝对不会找到像我爸那样的人，于是就会找到完全相反的，其实完全相同和完全相反都是一样的，在心理学上都是一样的，都是从一个极端走到另一个极端，而且不是完全相反就会走出厄运。

五，因为有不健康的父母，于是造成了我们很多人的心理有问题，比如人格不独立。我们有多少人都觉得自己还没长大的请举手，这些个肯定不占少数，一个不成熟的人会吸引到另一个不成熟的人结婚，然后生下小孩，于是产生悲剧。在当今社会，“孩子”满天飞，“孩子”在的那个父母，“孩子”在从政，“孩子”在管理国家，“孩子”在管理公司。。。多么可怕六，强迫症和上瘾。某种程度上说强迫症和上瘾是一回事，这都是在逃避现实的渠道。比如我就有强迫症，每个几分钟就想要刷新网页，无时无刻不呆在电脑前，不去做别的事情，这是为什么？不是因为我真的懒，而是因为我在逃避，我在麻痹自己，我不愿意面对我做的事情，我恐惧，我无法面对。每个人几乎都有不同程度的强迫症和上瘾，比如在美国就有宗教上瘾，虔诚地信教，其实心理无比阴暗，意思就是说，你就是信教，你该阴暗的还是阴暗，该变态的地方还是变态，你的虔诚不过是在逃避。再比如有人长期生病，不是他的身体真的有多不好，而是他对生病上了瘾，他在逃避，当他在生病的时候能够得到周围人的关注。（这个人就在我身边，我觉得很难过，我希望他不要再这样下去，但是我同时也知道，不是我说什么他就会听的，说出来只会引发争吵，真是，唉。。。）七，一个原生家庭里的孩子或者孩子们可以反应出这个家庭的病征。书里说，独生子女悲惨的地方就是在于，这个家庭如果生病了，无一幸免的他就是这个家庭的代罪羔羊。例如书中有这样一个案例：一对富裕的夫妇，他们已经十几年没有夫妻生活了，关系冷漠，他们最大的娱乐就是每周回去高级餐馆四次，这对夫妇最大的共同点就是爱吃，于是他们的独生子就是从九岁开始自慰，体重过重，有这严重的心理问题。意思就是说，如果一个小孩过早的自慰，体现出的是这个家庭的父母的性生活十分不良，这个孩子体重过重，是嘛，这对夫妇最大的娱乐不就是吃么。所以计划生育所带来的问题就是，一个家庭的所有问题都会体现在这一个孩子身上，如果家里有好几个小孩，那么每个小孩身上都会分担点，这就是为什么我们父母那个年代的心理问题为何比较少，不是家庭都和睦，而是兄弟姐妹们都分担了问题。

八，家庭不幸福的小孩长大后很有可能还是会家庭不幸福，会一直重复你父母当年的所做所为，比如有人会说，我交了俩男朋友了，都很烂，真是遇人不淑。或者有句话是，好男人不是gay就是别人的。为何都是别人的，而不是你的，因为你身上带有不健康的因子，于是乎就尽吸引些不健康的人，然后悲剧重演。但，这不是宿命，我们可以改变，从自身改变，认识自己。如果一个人不知道当小偷是不好的，那么他会一直当下去，另一个人是知道当小偷不好的小偷，他的希望比较大，因为他知道不好，他至少有改变的可能。所以首要做的就是认识自己，彻底地了解自己，为什么自己会吸引些烂人，不是自己就是烂人，而是你的潜意识在引着你向烂人那边靠拢。认识清楚了，就可以改善，不一定是改变，因为我们知道有些东西是改不了的，可是可以避免。但我仍然相信性格决定命运，我相信我下一次不会再遇到X无能，有暴力倾向，或脑子不好的人。

九，原来花心、好色等等也都是原生家庭所带来的害处。具体书里是怎么推导出来的我有点忘了。至少看到这里我对那些花心的男生比较没有厌恶的感觉了，我只会可怜他们，基本这样的人，这样无法在健康、稳定、长久的relationship里的人们也都是从原生家庭里出来的受害者。好像书里说跟上瘾很强迫症也有关系，他们会一直上瘾于不停地谈恋爱、不停地换人。因为众所周知，热恋期最多持续18个月，而然热恋期的人们几乎每天都是处于飘飘欲仙的欢乐状态的，然而那些人们就是在上瘾于这种感觉，还有什么性上瘾啊，工作狂啊，都是一种上瘾和强迫症。

十，羞愧感。差点把这个给忘了，其实跟前面的也差不多，就是每个人都有羞愧感。然而一个家庭不幸福，夫妻不合，很多时候最受伤的不是别人，是孩子。这是羞愧感，小孩觉得父母对养育了自己，给自己吃给自己喝，然后他们之间出现问题了，小孩很多时候会把问题往自己身上揽，父母也会把气出在孩子身上，让孩子焦虑、内疚、难过等等。

## 《家庭會傷人：自我重生的新契機》

比如我，明明不关我的事，可是每次大家讲起父母的问题的时候都会往我身上推，说他们不离婚都是为了我。天知道是为了谁，干我P事，以后谁TM再说这种屁话就给我去死。在不就是很多母亲会对小孩说，爸爸都是因为工作忙，为了你们的吃喝，为了这个家，所以他不回家吃饭。放TM的狗屁，其实很多男人不回家除了是什么劈腿花心之外，他们是工作狂，他们有强迫症，他们不会面对正常的家庭生活，口口声声说很渴望美满的家庭生活，却没有一个能真正做到，因为他们自己也是从不健康的家庭做出来的人。然后每次母亲这么说，就会造成孩子的羞愧感，觉得自己总是期待爸爸回家陪自己玩是不对的，爸爸是大忙人，如果爸爸不工作就没有我现在的好吃好喝。其实放屁，多回几次家，陪小孩玩乐，家里肯定不会真的就穷到喝西北风了。于是小孩就越来越羞愧，因为小时候没有得到过健全的爱，那么长大后也不知道会如何付出爱，于是恶性循环，一代又一代。书里还写了一堆，以后再慢慢写，这读书笔记写得我累死了。但无论如何，我相信运命，而不是宿命，这个世界本来就没有什么是应该的，只有我们应该改变。嗯，这两本书给我的启示很大，首先我要认识自己，然后改正我的拖延症和强迫症。

# 《家庭會傷人：自我重生的新契機》

## 版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：[www.tushu000.com](http://www.tushu000.com)