

《中毒的爱》

图书基本信息

书名：《中毒的爱》

13位ISBN编号：9787511341914

10位ISBN编号：7511341918

出版社：中国华侨出版社

作者：[美]苏珊·福沃德,[美]克雷格·巴克

页数：296

译者：许效礼

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

《中毒的爱》

内容概要

在这部振聋发聩的心理疗伤经典中，苏珊·福沃德博士指出现在很多的父母已经“中毒”：控制子女、言语虐待、身体虐待等，这些行为无意间深深伤害了子女，甚至很多人至今还无法走出这种伤害的阴影。苏珊结合自己多年家庭心理治疗经验，通过大量的经典案例分析了中毒的父母的种种症状，讲述危害，分析原因，指出对策。帮助受过或者仍然在承受中毒的父母伤害的人们获得勇气和力量，治愈童年的创伤，重塑全新的自己。

【编辑推荐】

你的童年与父母的关系是怎样的？

- 你的父母说过你坏或者没用之类的话吗？骂过你吗？常常批评你吗？
- 你的父母为了让你守规矩使你受过皮肉之苦吗？用皮带、刷子或其他东西打过你吗？
- 你的父母酗酒或吸毒吗？对此你感到过迷惘、不安、恐惧、伤心或羞愧吗？
- 你的父母是否曾经情绪严重低落或对你不闻不问？
- 你曾经因为父母有病而不得不照顾他们吗？
- 你的父母是否对你做过见不得人的事？你是否受到过任何形式的性骚扰？
- 你是否曾经在相当长的时间里惧怕自己的父母？
- 你是否曾经怯于向父母表达自己的愤怒？

你现在的状态是怎样的？

- 你是否觉得自己同他人的关系也具有伤害性或毁灭性？
- 你是否相信，如果过于接近别人，他们将会伤害你或抛弃你，或者既伤害你又抛弃你？
- 你是否觉得别人都糟糕地对待你，你整个生活也糟透了？
- 你是否会无缘无故地发火或伤心？
- 你是追求完美的人吗？
- 你是否很难放松开心一次？

《中毒的爱》

作者简介

苏珊·福沃德博士 国际知名的心理治疗师、演说家和作家。其著作《强迫的爱》和《抑郁的爱》为《纽约时报》第一畅销书，她还著有《对天真的背弃》《金钱魔鬼》《情感讹诈》等书。她是媒体访谈节目的宠儿，曾在美国广播公司主持谈话节目长达6年，并成立了加州第一家私人虐待诊疗中心。

克雷格·巴克 影视编剧兼制片人，他曾为全美许多杂志和报纸就人类行为问题撰写过文章。

《中毒的爱》

书籍目录

目录

- 01 序言一 中毒与解毒/张越
- 05 序言二 直面家庭的真相/武志红
- 09 序言三 有关家庭的民主史/李多钰
- 15 前言

第一部分 中毒的父母

第一章 神圣的父母——完美父母的神话 | 003

他们曾经残忍地对待过你，他们伤害了你。不管你当时做了什么错事，事情已经发生了。不管他们进行多少训斥，也不能改变这一点。你难道感觉不到他们是怎样深深地伤害了你内心深处那个敏感的少女吗？

第二章 “你是无意的，不意味着你没有伤害我” | 017 ——不称职的父母

父亲在城里的时候，总是七点就去上班，经常快到半夜才回家。我花了很多工夫想到底怎么才能让母亲高兴，总是相信会有办法的，一切会好起来的……她会好起来的。可是，不管我怎么做，一切还是照旧，直到现在还是老样子。对此，我感到窝囊透了。

第三章 “为什么他们不让我过自己的生活呢？” | 032 ——控制子女的父母

但每次父亲走进我的办公室，我都觉得自己只有两岁，我甚至连问题都回答不对。我开始口吃起来，向他道歉，并感到害怕。他看起来是那么高大，尽管我的块儿头和他一样，可我觉得自己只有他的一半。他目光冷峻、口气尖刻。为什么他就不能把我当大人对待呢？

第四章 伤痛都在心里——言语的虐待者 | 052

我不记得有哪一天她能不对我说，我要是不生出来就好了的话。心情好的日子，她就说：“你长得像你那该死的父亲，也同他一样坏。”心情不好的时候，她会说这样的话：“我盼着你死就像我盼着你父亲死一样，你们都应该在那浅浅的坟坑里烂掉。”

第五章 有时创伤也在外面——身体的虐待者 | 069

我有生以来从未这么害怕过。接着，他突然像电影里那样破门而入。太可怕了！门就倒在房间里。我们想逃跑，但他抓住我们俩，把我们扔在角落里，开始用皮带抽打我们。他不断地狂叫：“你们再把我锁在门外，我就杀了你们！”我当时真觉得他会当场杀了我们。

《中毒的爱》

第六章 “这个家庭里没有酒鬼”——酗酒者 | 087

多少夜晚，我记得姐姐、母亲和我得把他拖上床，我的任务是替他脱去鞋袜。可恶的是，家里的人对我们做的事只字不提，就是说，天天晚上都这么干。直到后来大一点儿了，我还傻乎乎地认为，拖爸爸上床是一项正常的家庭活动，是每家人都会做的事。

第七章 终极背叛——性虐待者 | 108

一切都是那么不真实。我的继父是一个很出名的牧师，听他传道的人很多，星期天做礼拜的人很喜欢他。我还记得坐在教堂里听他讲下地狱的罪的情形。我只想大声喊，此人是个伪君子。我想站起来当着全教堂的人说，这个笃信上帝的人在奸污妻子与前夫的13岁的女儿！

第八章 为什么父母要这样做？——家庭的体系 | 131

父亲的声音总是不断地从坟墓中传出来，警告我：生意上的成功是不会持久的；我邂逅的每个女人都想要愚弄我；生意上的每个人都想骗我。他的话我信，这一点让我吃惊，好像过得惨兮兮的就是我怀念他的方式似的。

第二部分 重新开始你的生活

第九章 不必原谅 | 147

到底为什么你要去“宽恕”一个使你胆战心惊，屡屡毒打你，使你的童年时代与活地狱无异的父亲呢？你怎么能“忽略”自己几乎每天都回到暗无天日的家中，照料酗酒的母亲这一事实呢？你真的要原谅自己七岁时就把你强奸了的父亲吗？

第十章 “我是个大人了，可为什么我觉得不像？” | 152

我很羞愧，自己已人到中年，结过三次婚，养大了一个儿子，可我的父母还在操纵着我。你相信吗，调查表上几乎每一条观念和感情我都画了。就说顺从吧，我这笨脑袋什么时候才能明白父母是不会改变的了？他们一直对我狠心，不肯帮忙，我觉得他们也就这样了。

第十一章 自我界定的开始 | 163

我总想着别人，我总想着你们，我尽了最大的努力不去伤你和爸爸的心。难道我不是不管多累也要带你们出去买东西，把你同爸爸接来吃晚饭的吗？我做了多少你都嫌不够。

第十二章 到底谁该负责？ | 173

我觉得像死了亲人那么难过。我到现在也难以相信，我曾是一个多么善良可爱的孩子，而父亲却那么可怕地虐待我，母亲对他也只是放任。这使我十分悲痛，尽管我明白这不是我的过错。他为什么要让我受这样的苦呢？我一会儿哭，一会儿又狂怒起来。

《中毒的爱》

第十三章 对峙：通往独立的道路 | 189

对峙意味着为了自己痛苦的过去和艰难的现在，经过深思熟虑勇敢地面对你的父母。这是你将采取的最令你恐惧，同时也是最能使你增长才干的行动。

第十四章 治愈乱伦的创伤 | 222

我从来没有觉得可以痛痛快快地去爱另一个男人，我总觉得这样做是在背弃你或欺骗你。我觉得自己像是他人的一笔什么财产，好像除了你以外，我再也没有自己的生活了——你说我是婊子的时候，我以为是真的——不管怎样，我内心深处始终藏着这肮脏的秘密。

第十五章 打破这一周期 | 250

我不能肯定丈夫是不是愿意悔改，也不能肯定我还要不要同他生活下去。但我可以肯定从现在起，我的孩子们将会看到一个不甘任何欺侮，也不允许他们再受言语虐待的母亲。我的儿子长大后不能认为虐待女人没关系，女儿心中也不能埋下甘愿受欺负的种子。

尾声 放弃斗争 | 259

试图让中毒的父母改变自己的行为。我们拼命做着需要做的一切，想让他们变得对我们来说是可爱的、可以接受的。这场斗争会耗尽我们的精力，使我们的日常生活充满动荡和痛苦，但毫无用处，取胜的唯一办法就是不要玩。

《中毒的爱》

精彩短评

- 1、其实要做的最重要的事情，就是做好自己，打破周期。这本书对原生家庭问题的描述非常到位，案例很真实，也有如何解决问题的办法。我们能够觉察到自己的问题，才是走出循环的第一步。
- 2、感觉还是不要把问题都推给父母的好，自己也要找好原因，环境造人，但是人是可以逆境转生的。
- 3、P8
- 4、如果心里承受能力不是很强建议放弃从这本书上找到自我调节情感的方法，只会越陷越深。
- 5、真的是特别好特别好的一本书。建议所有受到过家庭创伤，被父母伤害过，被父母控制的孩子都应该看看。你要知道，不是把你养大了，就是称职的父母。
- 6、适合父母和生长的家庭有比较严重的问题的人，我来看不太适合，讲得很细致，所以也不适用，不纠结过往，大步向前走
- 7、爱与伤害，只差一步。
- 8、对于原生家庭父母的种种控诉啊。作者思路非常清晰，案例丰富细节描述十分到位。不仅讲出了父母的表现，为什么会这样表现，最后也告诉了你应该如何对峙改变这种强迫性循环。
- 9、万分感谢
- 10、看了大部分，治疗的部分没有看。。。因为，没有兴趣啊。。
- 11、此书为美国苏珊·福沃德(Susan Forward)博士所著，关于亲子关系，黎巴嫩诗人纪伯伦有首著名的诗《孩子》：你的儿女，其实不是你的儿女；他们是生命对于自身渴望而诞生的孩子；他们借助你来这世界，却非因你而来；他们在你身旁，却并不属于你。《中毒的爱》这本书为理清亲子关系、家庭教育指明了方向、要领。
- 12、最搞笑就是施虐和受害双方都否认事实
- 13、最后读到对峙的时候，眼泪怎么也止不住。希望每一个读这本书的人都能找到方法走出阴影
- 14、醍醐灌顶，豁然开朗。/这本书就是我的速效救心丸，尽管其中有些东西不适宜中国国情。
- 15、武志红写的序，这个作家也影响了他的写作风格。阻断的概念非常好！不要把“毒”带去下一代。
- 16、可一读，书中的很多观点是主流心理学不敢提出的，可以一读。
- 17、一本指导性很强的心理咨询书，注重行为方面指导，但是对思想上分析不够透彻。
- 18、(>_<)
- 19、不得不说，在深度和文笔方面比弗洛姆的《爱的艺术》差一大截，大概这就是学者和大师的差距，但可贵的一点在于给了被家庭伤害的孩子以重新开始的勇气和信念，这一点我给四星。
- 20、武志红荐书。“你曾经因为父母有病而不得不照顾他们吗？”在我们国家的新闻里，这是作为孝道典范来宣传的，但作者苏珊·福沃德认为，这会伤害孩子的心理，影响他的正常成长，孩子就应该过孩子一样的生活，不应该给父母作父母。
- 21、一本不错的面向普罗大众的针对性指导用工具书
- 22、原来全世界都是一样的
- 23、小白菜们必看的书。看完会觉得很多事情有了头绪。有了头绪才能更好的面对自己。
- 24、理性看待亲情。
- 25、这本书，断断续续看得十分痛苦，艰难。它打碎了我以为自己已经全然面对的错觉，触发了太多因为不想记得而下意识遗忘的童年体验和感受。书中那些血淋淋支离破碎的案例，即使是我没有的遭遇仍然看得我心疼难过，甚至毛骨悚然。“父母，不管中毒多深，总是垄断着权力和信用”这个造成那么多崩溃绝望的没有宣之于口却被传统社会体系默认的事实。
- 26、这本书非常棒。不仅把父母皆祸害解释得淋漓尽致，而且把摆脱原生家庭问题的方法也呈现出来了，有理论基础，有解决方案。真是一本不可多得的好作品。
- 27、后半部分似乎给我一些游戏的提示

《中毒的爱》

精彩书评

《中毒的爱》

章节试读

1、《中毒的爱》的笔记-第1页

刚买了书，还没看到，我有一个爱我甚于生命的父亲，因为我不到一岁，他们就离婚了，他给我找了一个后妈，在我三年级的时候知道的这些事，从小和奶奶长大，在我知道她是后妈之前就没什么感情，因为不会经常见，也没感觉到亲切，我又很内向。家里矛盾很多，我一直沉浸其中，大二的时候奶奶去世，我崩溃了，小心翼翼的生活在没有奶奶的生活里，大学毕业前夕视如我的世界的男朋友和我分手了，因为我经常和他哭诉家庭的委屈。这次失恋好像让我成长了许多，打破了我的心，我的观念，我的自尊，成长后貌似坚强许多，几乎很少有能打击到我，工作两年里，我更是独立，学会了虚与委蛇，学会了哄他们，学会了怎么在这个实际冰冷表面和谐的家庭生活，后妈爱面子，总是希望在外人面前展现我们一家很幸福，我就送她礼物，贴心又昂贵，以供她宣传，我以为我已经认命了，我也已经走出来了，我有了十分心疼我爱我的对象，即将结婚，我们两个对未来的生活充满期待与幻想，但是因为婚事我与父亲吵了一架，这一架撕破了我即将痊愈的伤口，他爱我所以我就得听他的，他爱我，但是因为家庭环境他给不了我想要的，所以我就应该委屈的等待着什么时候他能给我，我就得理解她，他爱我，所以在我和对象已经就差一纸证书一个婚礼的时候一拖再拖，因为他爱我，他担心我的未来，所以不会轻易放手！！因为他知道如果我以后过不下去了，他帮不了我，他不可以理直气壮的说，女儿回家吧，我养你。。。。

在家里受委屈我习惯了，为了表面的和谐，我也愿意委屈一点，买礼物，惦记着他们想要的，做好一个孝顺女儿，因为我心软，奶奶不在了，子欲养而亲不待，我愿意把这份孝心给他们甚至是我的后姥姥。。可是这种情况下，他们还是以爱之名束缚我批判我，我受不了。。

这次的崩溃，我发现我自己并放不下这些事，只是像生病了一样，一段时间就会犯病一次。。。虽说我还是在对象的陪伴下，现在放下了，但是我觉得我必须彻底治愈，否则一辈子摆脱不了

《中毒的爱》

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