

# 《中毒的父母》

图书基本信息

# 《中毒的父母》

## 内容概要

# 《中毒的父母》

## 作者简介

# 《中毒的父母》

## 书籍目录

前言

第一部分 中毒的父母

1. 神圣的父母（完美父母的神话）
2. “你是无意的，不意味着你没有伤我”（不称职的父母）
3. “为什么他们不让我过自己的生活呢？”（控制子女的父母）
4. 伤痛都在心里（言语的虐待者）
5. 有时创伤也在外面（身体的虐待者）
6. “这个家庭里没有酒鬼”（酗酒者）
7. 终极背叛（关于性虐待者）
8. 为什么父母要这样做？（我们的家庭体系）

第二部分 重新开始你的生活

9. 不必原谅
10. “我是个大人了，可为什么我觉得不像？”
11. 自我界定的开始
12. 到底谁该负责？
13. 对峙：通往独立的道路
14. 治愈我们的创伤
15. 打破循环的周期

尾声 放弃斗争

# 《中毒的父母》

## 精彩短评

- 1、子女阅读本书，可以迅速诊断出自己是否已被“中毒的父母”在潜移默化中影响了人生；  
父母阅读本书，可以及时发觉自己是否已经“中毒”，及时修正，防止给子女造成严重的伤害。
- 2、其实每个父母都中毒了，每个父母都应该看看这本书
- 3、我父母中毒的症状主要是语言虐待、不够关心、缺乏爱、暴君专制、家长中心、不以身作则、父母间暴力相向等等，我知道我永远无法象书中提到的那样跟父母对峙，我也无法跟父母决裂，所以我只有自我疗伤，但所幸我现在跟父母的关系是“疏远了他们以维持一种更为表面的关系”，我无法放下对他们的讨厌（虽然对他们有责任，但还是忍不住要讨厌），但我希望他们永远远离我的孩子，不要再继续伤害她。同时，也以此书为诫提醒自己，一定要尽量减少原生家庭的恶习对我的影响，以及继续通过我影响我的孩子的可能性。无论多辛苦，一定要努力让孩子成长成一个心理阳光、健康的孩子！  
所以，想提醒一下中国的家长，其实我们能给予孩子的是更多的关怀、陪伴、玩耍和你必须为此牺牲的个人时间、个人娱乐和个人事业，而非某个补习班，某个收费的教育机构。快乐万岁！
- 4、不够深入，太多案例，显得很啰嗦，对即将为人父母的看下还是不错的
- 5、父母对孩子的心理影响太可怕了，试问有几个人能成为完美父母。拒绝软暴力！
- 6、觉得第二部分很棒，一步步的认清关系，然后再一步步的解决掉。愤怒和欢乐一样，都是情绪的一种，学会用适当的方式来表达它。
- 7、中毒的父母,一直都想买的书，终于买到了，要好好看看。
- 8、中毒的父母，这个概念提得非常好，把那种感觉描绘出来了。印象深刻的，3P（完美，拖延，瘫痪），S魔咒（成功）。看书的过程记忆中的印象片段也浮现出来了，我不再是凌空观看那个小女孩儿，而是真的进入她，感受到那个历史是真实的。这本书能让你直面真相，带给人勇气。
- 9、有些时候还是要狠心一点才可以啊
- 10、“取胜的唯一办法就是不要玩”啊
- 11、把握自己生活的关键是记住你可以在不改变父母的情况下，自己做出改变。你的幸福没有必要取决于自己的父母。即使父母的所作所为一如既往，你也可以克服儿时的伤痛，摆脱它们对你成年生活的影响。你需要的只不过是向自己保证会这么做罢了。
- 12、大部分人都需要看看。
- 13、收获是有的 特别是关于被父母操控和被贬低方面 其他方面还好没有~~所以该书应该是收获越大说明自己的家庭越有问题
- 14、《中毒的父母》是一部振聋发聩的心理疗伤经典。本书长期雄踞亚马逊书店、《纽约时报》畅销榜榜首。本书也引起广大读者和网友的热议。书中明确提出中毒父母在我们成长过程中所造成的伤害，甚至有些人至今还无法走出这种伤害的阴影。结果有人因为看了这本书而从睡梦中哭醒，有人评论“要是我早些年看到，我的生活不会是这个样子”，甚至有人说“不要和这样家庭中成长的人交往”。《中毒的父母》是一次重续爱与温暖传递的勇气之旅。本书的内容不是控诉父母家庭教育的做法和态度，而是列举实际诊疗中的典型案例，分析原因，指出对策，说明效果。教我们祛除中毒父母给我们的不良影响，改变我们的生活状态，让那些受过或仍在承受父母伤害的人们获得勇气和力量，从那令人沮丧的关系和影响中解脱出来，让家庭中爱与温暖的传递继续。子女阅读本书，可以迅速诊断出自己是否已被“中毒的父母”在潜移默化中影响了人生；父母阅读本书，可以及时发觉自己是否已经“中毒”，及时修正，防止给子女造成严重的伤害。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《中毒的父母》和《恨女人的男人和爱他们的女人》为《纽约时报》第一畅销书，她同时也是《对天真的背弃》、《金钱魔鬼》、《情感讹诈》等书的作者。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。
- 15、这应该是父母皆祸害小组的必读书目了吧，我倒是觉得可以列为每个人当父母前培训的必读书目。作者对原谅的探讨很有意义，原谅只有在错误方做出道歉和弥补的行为时才是应对的，面对、挣脱、放下，而不一定非要强求自己原谅。
- 16、父母皆祸害自愈经典！
- 17、让人重新审视亲子关系。也许很多父母没有那么严重的中毒征象，但本书给人新的视角和思考方

## 《中毒的父母》

式，值得一看。

18、都对，但其实不愿意再想了。写长文控诉之类的只是发泄途径，只能自己慢慢变好。

19、书中明确提出中毒父母在我们成长过程中所造成的伤害，甚至有些人至今还无法走出这种伤害的阴影。结果有人因为看了这本书而从睡梦中哭醒，有人评论“要是我早些年看到，我的生活不会是这个样子”，甚至有人说“不要和这样家庭中成长的人交往”。

20、可以用

21、看了《中毒的父母》，再想想当初，父亲其实是对自己寄予了他没有实现的梦想。如今自己带孩子了，切身地感受到自己来自父母的影响，小时候父亲教训自己的时候言辞难免激烈，而自己因为畏惧不敢发泄不满，现在看到自己的孩子有时候不听话，会掩饰不住愤怒，而且说出来以后感觉很畅快淋漓，好像是在发泄小时候的憋闷。

22、在没看这本书之前，我就已经意识到了，我性格上的脆弱和不自信很大部分原因是来自父母。所以，当我知道有这么一本书，讲述如何摆脱父母给孩子带来的消极“遗产”，我恨不得马上买来啃一遍。最后，这本书的确给了我很大的帮助，它告诉我如何去做一个独立的人，它也让我明白了作为父母要承担起作父母的责任，孩子有权利作为一个孩子。

23、有启发作用，建议看完再看海灵格的书

24、序言最精彩.....

25、和父母怎样和解？怎样打开心结？一本好书，关键是不想做中毒的父母，需要不断的学习。

26、一口气看了三分之二，而且每看完一篇就要和老公讨论，我们都有中毒的父母，而我们不管是自愿还是不自愿都继承了大部分的毒素，看了之后感觉真的是震撼----看了很多教育孩子的书，但是这本给我的震动是最大的，很多时候不知道自己为什么会是现在的自己，不明白为什么有些人不开心，有些人没有主见，有些人结婚几次都不能找到幸福，现在通过这本书我知道了，而且每个人多多少少会在童年受到打击，二这些打击的影响是人的一生....想到这个就觉得自己更加应该学习如何做合格的母亲，如何对待自己的孩子，所有的毒就终止在我这里吧，不要再毒害我的下一代！

27、认清你自己现状无法突破的真实原因

28、看了以后发现是一本疗伤书，意思是在做父母这件事情上有问题的成人，都有某些幼年的伤害，发现这些伤痕，只有治愈了自己，才能做一个好父母。比较有启发。

29、《中毒的父母》是一次重续爱与温暖传递的勇气之旅。本书的内容不是控诉父母家庭教育的做法和态度，而是列举实际诊疗中的典型案例，分析原因，指出对策，说明效果。教我们祛除中毒父母给我们的不良影响，改变我们的生活状态，让那些受过或仍在承受父母伤害的人们获得勇气和力量，从那令人沮丧的关系和影响中解脱出来，让家庭中爱与温暖的传递继续。

30、这部书告诉为人父母的你哪里中毒了。好父母比好老师重要！读读此书为自己解毒

31、《中毒的父母》是一次重续爱与温暖传递的勇气之旅。孩子家长都要阅读，定会受益。

32、防患于未然

33、让小孩拍拖父母的控制，成为大人的书。让幼小的受了禁锢的心灵重新获得意志自由的书。让付出了巨大精力去试图改变父母，改变幼小时动荡生活的状况的心能平静下来，释放这个本不该有小孩承担的责任。

34、唯一的缺憾就是翻译的不是很流畅 有点拗口

35、书的内容很震撼，特别有用，特别适合父母看，不要因为自己受过伤而在去伤害孩子，也适合孩子看，可以避免受到父母无意中的伤害，书中的事例都很真实，特别有意义！

36、u must realize that u hurt me so deeply inside with ur bad language u ruined my life i'll never forgive u but i still luv u mum

Overcoming Their Hurtful Legacy and Reclaiming Your Life!!!

37、非常不错的书 人无完人 可我们却不去承认父母不是完美的人 也不去正视父母给我们的伤害 只有看到伤害 正视伤害 我们才能把这些伤害从我们生命中剔除 重新开始人生之路

更需要提的是 家庭性侵害！！书中给性侵害的范围有令人吃惊 却十分准确的诠释 对性侵害对个人的影响也分析的非常透彻 即使是非专业人士 非受害者 也一样可以深深体会受害者的心理线路 更让我们了解童年 了解性侵害 不光是身体接触 没有身体接触也已然形成性侵害 对孩子的影响是同样的 不光是女孩 男孩所受到的性侵害更难以启齿 最可恨的是居然是家庭当中 熟悉信赖的家人 王八蛋 对孩子

## 《中毒的父母》

造成的创伤 何止是创伤啊！！

38、中毒的父母以西方社会为背景，尽管如此，书中的很多案例或者父母们中毒的方式，并不因为东西方社会的不同而有很大的差异，只是表现方式不同罢了。还是很值得一看的，不过觉得《新京报》总裁为此书作的序是本书中最亮的地方。

39、作为父母，也作为曾经的子女，这本书给我很大的启发，非常值得现在为人父母者看，可以让自己的孩子少受些无辜的伤害，同时还可以为自己疗伤。

40、有关乱伦、不必原谅、对峙、治愈乱伦的创伤的内容都极其精彩，我会再重读一遍这几章

41、做父母的，或者准备做父母，都应该看看。我们爱孩子，但是我们我们的爱，却在不经意间伤害了孩子！看过了，有点难过。很多案例，跟我们的说法、做法何其相象？非常不错的书！

42、怎么中毒了，好好看看吧，好好学学怎么做父母

43、从很小的时候开始，我就知道自己怎么了。按照文艺一点的说法，为什么我的心里一直带着淡淡的忧伤？按照我父母的说法，他们对我真是好的不能再好，看看别的家庭，人家的孩子经常在家里挨打，而我从来没有被打过。有几个常挨打的同学的例子是经常被提起的，所以一直我就认为我的父母恨不得是天底下最好的父母。但是，这最好的父母也有一些不好的地方，那就是限制太多。不能挑食，不能自己挑选衣服裤子鞋子，不能随意出去跟小伙伴玩，不能在别人家吃饭，等等。等我慢慢长大以后，我开始意识到，他们把我的生活封闭在一个围绕着我的家方圆500米的地方。童年的事情其实记得不太清楚了，但是一些震撼性的场面和感觉一直都在脑海里。我记得一年大雪，我和同学一起到一个没有我父母监视的地方玩雪，那场雪我一直会想起。我记得中学的时候被允许独自去街道上小卖部买点零食，那个时候觉得真是得到了天大的自由。我记得为了买一只别的同学有的自动铅笔偷偷地拿家里的钱，因为我是从来没有零花钱的，要买任何东西都要申请。这些被父母称之为科学养育的方法，现在想来，真是不知道为什么。关系很好的阿姨一直津津乐道的是我刚出生的时候我爸爸就实行科学养育的方法，两小时吃一次奶，没到时候饿哭了也不给吃，所以我后来上学就成绩好。我妈常说，那时候怕睡觉压到我，所以一生下来就给我自己睡一个另外的被筒。在以前，我一直都听着这些话，甚至觉得有些沾沾自喜，好像觉得自己是跟别的孩子不一样的。现在想来，真是好笑，确实是跟别的孩子不一样的，却是可悲的那一种。我从小就知道不能惹麻烦，不然的话，我爸会很生气，会吼叫，我妈会操心，会唉声叹气，会夜里睡不着觉。有什么烦心的事，或是除了高兴以外的情绪，也会自己放在心里。不能告诉他们。看了这本书我才知道，我一直在为他们操心着，承担着这一部分原本应该他们为我承担的责任。这本《中毒的父母》我还没有看完，刚结束在第一部分，还没有进行到解惑的阶段。在第一部分里，各种不一样的案例都都隐隐地能找到自己的影子。几度哽咽，几乎崩溃。那么久以来，我一直不知道自己出了什么问题。为什么我无法找到内心的平静和喜悦，为什么我无法处理好跟异性的关系，为什么我如此地没有安全感，为什么我没有办法去相信一个人。感谢这本书的作者，打开了我的那扇门，让我开始真的认识到自己的人生。从小我就一直浅眠多梦，做迷路的梦，去探险，被追杀，各种自然灾害，走楼梯的时候忽然楼梯没了，在野外出现了洪水，到处躲避猎人的尖刀和弓箭。我还记得有一次我睡不着，在床上哭，我妈听见了以后责备我，哭什么劲，睡不着就把眼睛闭上，慢慢就睡着了。从此以后我再也没哭过，即使还是会睡不着。看到过分控制的父母的那章，我生平第一次从梦里哭醒，当然了，也有可能是我记得的第一次，因为近年来我已经开始让自己去遗忘很多事。哭醒是因为梦到我爸因为个莫须有的事情在训斥我。然后我就暂停了继续阅读的进度，想要好好回忆一下过去，想释放一下情绪。可是头痛，胃痛，紧接着就来了。没几天，第二次哭醒，梦见我妈在跟我吵架。然后我发现我得继续看下去，去进行到第二部分，去了解怎么拯救已经中毒的自己。如果就停在这里，又没有一个专业的心理医生来疏导我，我已经要崩溃了。此时，在写这篇评论的时候，我的牙根是紧咬的，头越来越痛。感谢这本书，我才意识到，我的头痛，原来是有根源的。一根导火索，可以烧尽一片森林，然后才看见大地原来的千疮百孔的模样。对于父母，我还是要顺着他们的意思，因为他们已经不可能去改变。我还是要尽力地让他们的后半辈子愉快，健康，顺心。但是幸运的是，我自己可以有一些新的解脱，我的孩子也许不会再经历跟我一样的痛苦。希望她的未来会少一些约束，多一些幸福。

44、家庭对一个人性格形成、整个人生都是有巨大影响的，因而家庭有病，就更需治疗了。这本书通俗易懂，既适合子女阅读，也适合父母阅读，书中案例丰富，没有长篇大论的晦涩说理，而是将道理融入事实之中，且同时不乏犀利地指出一些为人所忽略的东西或是情感上不肯相信和不愿指出的东西。将伤口放在阳光之下，正面对待并勇敢治疗，使它愈合。是一本难得的，实用的好书。

## 《中毒的父母》

- 45、作为一个童年在家暴中度过的人，感谢作者，感谢译者，感谢推荐我这本书的人。从今天起，我要学会对自己说：这不是我的错。我会变好，一天比一天好，摆脱父母的阴影，成为我想要成为的那个人。
- 46、《中毒的父母》是发人深省的一本书，父母需要好好反省。
- 47、很多父母，很自然的认为自己是最爱自己的子女的。但现实中，往往是父母害的孩子最深
- 48、震撼人心，也许我们多多少少都受过这样中毒的父母的影响，也或许我正是这样的中毒的父母，
- 49、才看到前言就激动掉泪了，就好像自己想了很久的话被人写了下来。
- 50、虽然看完心惊胆战。但还是建议每个父母都看看。
- 51、入门好书
- 52、人生当中对我帮助最大的一本书，我开始自行解毒。如果药家鑫能看过这本书，也不会那么快离开
- 53、家庭体系中不断的把毒性向下传递，索性有了《中毒的父母》一书，我们才能够把毒从我们这一代止住并化解，不致继续毒害下一代。因为中西文化差异，文中论述的很多事例与理论并不适用于中国国情，但主旨还是相同的——去正视，去面对，不再逃避，并唤醒潜藏在心中的爱
- 54、给成年人看的，有助于解开心理的困惑；也适合年轻的爸爸妈妈看，不做中毒的父母，不要给孩子伤害，让孩子健康成长！
- 55、边看边哭。一开始拿钢笔划出重点的入心的话，后来都不用M了，全本都是。
- 56、我有一个非常满足的童年，得到过很多爱，有一个非常安稳的成长过程。也期望能够给予孩子也是这样的童年和成长。我离不开父母，因为在家庭事务中还很依赖于他们。但是想想，与父母的关系，还是比较健康的，没有中毒症状和病态指征。
- 57、中毒了的人，成为了别人的伴侣，成为了别人的父母。还是人性如此，亲密关系中一定的稳定性让人性的多样性得到了释放？
- 58、在这本书中，我看到了，我的中毒的父母是怎么伤害我，让我变成了现在这个样子。可怕的‘天下无不是的父母’这句话，是子女身上沉重的枷锁，我们由于父母的控制或者虐待变成一个不健康的人的时候，还不能对父母有丝毫埋怨和责怪，只因一句他们给了你生命，辛辛苦苦把你养大。可是，让我们出生是他们的选择，不是我们的选择；把我们养大是他们的责任和义务，而不是恩惠。而难道因为这些，就应该让他们对我们为所欲为，而我们甚至连反驳都是错。自救是很困难的，生在一个中毒的家庭，我们连自身存在的意义都很茫然，更何谈在社会与人竞争，当别人轻松地追逐着自己的梦想的时候，我们还在心里和父母做斗争，还在等着被父母伤害的孩子健康长大。幸福生活的第一步，就是从心里摆脱父母的控制，治愈父母的伤害，先让自己成为一个健康的人，一个成熟的人
- 59、似乎发现悲剧的根源
- 60、《中毒的父母》不仅仅适合于自以为受伤的子女阅读，它同样适用于未来的父母和正处于父母职责的困惑当中的父母阅读。我们确实有些父母在教育孩子的时候，给孩子带上了太多的枷锁，这些枷锁本来可以没有的，只是家长们经常打着爱的旗帜，过于忽略了孩子的自我意愿，而用自己的意愿代替了孩子的想法。
- 61、本书的作者以具体的心理咨询案例为蓝本 分析了几类中毒的父母对子女造成的伤害 指导人们如何去正视这一问题并获得解脱 无论是父母或子女都值得一看
- 62、为了阻断所做的治疗。
- 63、不幸会遗传，中毒的父母如果不改正，很有可能养出中毒的孩子。希望有空的爸妈都看看吧
- 64、对自我成长也是一本好书，长期受“中毒”父母伤害的人，无论年龄，都可以看看。
- 65、人们常说“爱”是教育的源泉，但如何正确的理解“爱”、表达“爱”、传递“爱”却不是每个为人父母都明白的。当我们因为生了孩子而荣升父母的时候，我们的心理是否已经做好了足够的准备？当孩子一天天长大，不在像儿时言听计从的时候，我们是否束手无策？。。。我们为他（她）成长付出的一切都贯之以“爱”，所以也理所应当认为他们该接受并感恩。然而事实可能并非如此！看着熟睡的孩子，我一点点的读着这本书，一面对照自己、反省自己，在给予孩子爱的同时是不是也在摧毁着爱。。。
- 66、回想我们的童年，可能被父母漠视，因为他们控制不了自己的情绪，我们可能被他们吓坏，因为他们怨恨攻击，我们也可能被他们过度依赖，死死的抓住我们，他们没有学会处理自己的情绪，自己的婚姻，于是毒化了我们的人格，我们的婚姻，所幸《中毒的父母》不仅罗列了病症，找到了源头，

## 《中毒的父母》

还教给我们疗伤方法。

——这本书总算看完了，从未试过看一本书看得这么纠结，这么痛苦的。花了这么长时间，差不多一个月，就一直在看这本书。我看到自己的影子，也看到更痛苦的人生。作者不仅仅只罗列案例，她还把解决的过程一一写来。我们看到，并不是所有父母都是保护者，并不是所有伤痕都可以补救。爱孩子，先爱自己。

67、刚看了个开头就被吸引了，是一本心理描写的书，正是我想要的。有一段时间，突然就想知道父母对孩子以后的成长中的行为会造成什么影响，到底有多深。正可解我惑！

68、没读之前我根本就不知道原来父母对子女的影响可以这么深！若生在中毒的父母的家庭中，那简直就是灾难。应该庆幸的是，这本书能提供救赎的方法。

69、写的很好，超出预期

70、非常值得一看，可以反思你自己成长的过程中，父母无意间给你造成了哪些伤害，从而避免成年后的自己心里一些问题。更可以在教育下一代中间警醒自己！非常好的书！戳破父母的谎言！

71、《中毒的父母》又重新出版了，真是太好了！以前好多人想买都买不到。这本书的确是心理学的经典，作者通过案例分门别类地列举出了中毒父母对我们的影响。无论是语言的虐待，还是肉体的伤害，造成的都是长久的伤痛。我还把这本书借给几个朋友看，一位朋友看后就啜泣起来。这本书让她印证了她父母无意间对她造成了很深的伤害，但也让她理解了自己的伤痛是父母无意间造成的，错的不是父母，错的是父母的方法。父母一直是深爱自己的，只是方法上出了问题。这也让她心情平静后马上给她妈妈打电话。《中毒的父母》的确是一本非常值得阅读的好书，无论对于父母还是子女。

72、喜怒无常的父母在孩子眼里也是令人生畏的神。

父母有权控制我们仅仅是因为他们给予了我们生命。

73、很多例子，作者对例子的评析比较简短，但很到位。介绍了几种“中毒父母”，或多或少可以在他们身上看到自己爸妈的影子。本书能开阔眼界，知道几种有毒父母的类型。

74、一直在寻找自己心理问题的根源，我很赞同书中的观点，父母在我幼小童年时期造成的阴影一直挥散不去，我不想像他们那样继续伤害下一代。

75、父母都认为自己足够爱孩子，却不知怎样的爱实则是伤害。有些父母爱的不是孩子，而是自己。他们把孩子看作自己的延伸，忽略了孩子本身的人格特性...好书推荐。

76、阅读时间：5小时20分钟。如果说《Emotional First Aid》提醒我们要温和地对待创伤，这本书就是直接把你拖到急诊室，陪你直面伤口，然后告诉你，你需要做一个手术，但是术后的你定能恢复。

77、这本书非常好。让我们知道了父母中毒的来源，能够以现实的态度处理与父母的关系。心里变得豁达、开阔。

78、第二部分的与父母对峙和写信下次解决别人家庭问题的时候一定要用上

79、从对峙那部分之后没怎么看，因为觉得自己不会去做。或许内心还是有些害怕吧。

80、这本书真是太好了，买回来就捧着看了，花了好几天的时间细细看完了，感觉真的是好呀！虽然里面的案例是国外的，但对治愈心理创伤的方式方法却是不分国籍的。其实，我们身边的很多人都多多少少地受到过来自亲人的心理伤害，并不自觉的带给自己的伴侣、孩子或亲近的人。这本书真的是为那些经历过心灵创伤的人点燃了一盏灯。同时，在此劝告那些对心理学不了解的人，不要再闭着眼睛胡说八道认为这是蛊惑人心的文字了，如果你们不睁开眼睛正视现实，那么就很可能成为这些中毒父母中的一员。

81、很受感动，通过书中的实例，来剖析自己，提醒自己不要做中毒的父母，不要让自己的孩子浸毒，值得一看

82、感谢父母的养育之恩，同时认清父母对我们造成的伤害，爱我，但为什么要伤害我？父母的悲伤、难过、痛苦需要我为他们的这些负责吗？父母嘲笑我、骂我、打我甚至人生攻击我，这是我的不对吗？走出儿时父母虐待我们的阴影，认清事实的真相，你其实都不必为这些负责，其实你可以获得更好，拥抱久违的自己，让自己在爱的天堂翩翩起舞！

83、有句话说：“幸福的家庭都是大同小异的，不幸福的家庭各有不同。”

读完这本书之后，最大的一个感受是：不管家庭在他人眼中看来幸福或不幸福，每个人的童年都多少受到一定的伤害，而这种伤害在以后的成长过程中是影响深远的。

有些家庭也许看起来秩序严明、严父慈母、儿女好学上进有出息，但同样也存在着各种隐患。

## 《中毒的父母》

就像前一段时间曾被热炒的“虎妈”、“狼爸”，他们的儿女也许考上了北大清华或者是更好的大学、游泳小提琴钢琴十项全能……可是这些从小生活在父母的呵斥、责骂、严厉规定中的孩子，真的会幸福吗？

我想，这样的父母也是另一种层面上“中毒”的父母。比起家庭暴力、酗酒的父母，他们对孩子的伤害可能是“冷暴力”的形式。

也因此让我反思自己，一直按照父母的期待和标准，成长为一个模范的“好学生”，找了一份“好工作”，未来可能还会建设一个别人眼中的“好家庭”，但是我内心深处真的快乐，真的按照自己想要的方式成长了吗？

为了不让自己以后再成长为“中毒的父母”，继续伤害自己的孩子，我需要调整自己。

这本书给了我很好的思考路径，值得收藏。

84、可能有时候解药只是一个不相干的人说一句，没关系不是你的错。或者让你在最无能为力的年纪承受那么多真是太辛苦了。比如刚结识的人，便利店店员，或者心理医生。

85、曾经对父母的教育非常的自豪。小时候自己来自家庭的教育都是父亲给的，当然母亲的不作为也是一种教育。

那时候几乎每天吃过晚饭，父亲都会把自己叫到饭桌旁边，告诉自己当天哪些做的好，哪些做的不好。做错了事父亲都会给指正。很小的时候还教自己三字经，千字文什么的。一直都很崇拜父亲，小时候的作文只要是写人物的，一般都会写父亲。可能正是因为父亲的精心，母亲相对就不那么在意了。

看了《中毒的父母》，再想想当初，父亲其实是对自己寄予了他没有实现的梦想。

如今自己带孩子了，切身地感受到自己来自父母的影响，小时候父亲教训自己的时候言辞难免激烈，而自己因为畏惧不敢发泄不满，现在看到自己的孩子有时候不听话，会掩饰不住愤怒，而且说出来以后感觉很畅快淋漓，好像是在发泄小时候的憋闷。

又买了6本送给正在为人父母的朋友。

很值得一看。

86、不鸡汤，内容非常真实，而且书中提供多种自救方法，但是不论什么方法第一是要有钱。

87、后面的方法挺有用的

88、读到200页左右就释然了。明白了父母控制子女最常用的方法就是制造对方的内疚感，而一旦再起争执，最好的方法是表明立场，和非辩护式回应。我不管你怎么想，我的想法你们有倾听和尊重过吗？这书写的真棒，很客观。当所有亲戚朋友都站在父母这边时，因为他们统统不敢背离中国传统的孝道思想，也说不定他们自己的家庭正发生类似的争执，使他们不敢说实话。这本书站出来为孩子请命。

89、不愿做中毒的父母，更不愿毒害孩子，从中能时刻提醒自己。

90、要勇敢地对峙，我不想改变他们的看法，他们只是不懂得像我这样爱人，我会写一封信但不会寄出去，这是自我的救赎，和他人无关。父母不懂得我为什么会不恋家，是啊，我也不知道是我天生的性格还是你们在我小时候吵架时给我留下的阴影呢？

91、很多案例，总有几款可以让自己对号入座的，从中了解到自己成长路上的那些伤害来自何处，虽然没法都抚平，但明白了也就释怀一些了。看过那些中毒症状，才能尽量让自己不中毒，让自己的孩子离毒害远一点。妈妈们必看哦~

92、读过了，感觉，父母虽有错，但是我们不能把所有错都归咎于他们。有句话说得好，你虽不能改变环境，但你可以改变你自己。父母的爱即使中毒了，那也是父母的爱啊！

93、很多次闲聊时，会被问到或自己想到：父母是怎样的人。

若不把这个当作问题，我觉得自己很了解他们，因为每日生活在一起；若把这个当作问题，需要答案，我却又肯定答不上来的。

看了这本书，我不但不能回答他们是怎样的人，还推翻了自以为了解他们的想法——我一直以一个孩

## 《中毒的父母》

子想体谅的角度看待父母，看待家庭关系，不够正确也有失客观。

因为孩子从小都是父母教育、耳濡目染长大的，所以他们的观点、态度就润物细无声地进入孩子的头脑，并被孩子内化成自己的看法，尤其是中国人的家庭观念特别重。所以说如果他们是中毒的父母，那么就很可能会有毒二代，可能是同样的毒，也可能是孩子为了以毒攻毒，而中了相反的毒。总之，“中毒的家庭体系就像高速公路上一连串的汽车相撞，造成的损害伤及一代、一代、又一代人。”

作为一个自我定位善良、懂事、孝顺的人来说，我诊断自己已中毒。

在很小的时候，我开始对父母产生不满，因为他们把控电视和家庭菜谱、不能记起我每一个朋友的名字、还会在人前埋怨我忽略我的感受；

稍大点，就开始说服自己他们有难处，自学了站在父母的角度体谅他们，会在日记中写：他们不是不和你聊天是工作忙，他们安排的电视节目和菜谱都是为你好，他们为你付出心血但缺乏表达；

这种乖巧体谅一直持续到高三，在报考学校的问题上，我们产生很大分歧，这次我第一次产生“为我好”不一定是“对我好”的想法，并用之捍卫自己的想法，争论之中，父母显得十分伤心与气愤。最终，我妥协了，纯粹是顾及父母的感情。

这件事就成了我的心结，每每提起，都悔不当初。

父母就是这样想控制我，很多时候我都游走在情绪上顺从他们、观点上反对他们之间，形成一种作茧自缚的窘境。很多时候明知父母不对，却不提，因为稍微控制不好语气，他们就会觉得受伤害，或者干脆会表现出一种“我都这么大岁数了，别想改变我”的顽固，让人无言以对。

做了书中的一个测验，结果是：我的生活和父母深度纠缠，检视了一下：虽然我已经搬离家里，但毒并未解，我依然会考虑到父母的情绪做决定，甚至是依赖他们的判断做决定。

这些都是以前纠结在心里的乱麻，总觉得哪不对，却又无法跳出理清，直到看了这个心理专家（作者）的分析及很多实例，才明白因为所以，也痛下决心要给自己解毒，因为我很清楚地看到父母和爷爷奶奶身上的毒是同一种，不能让这个毒在我身上蔓延开，我要慢慢的，绝不矫枉过正地让自己健康起来。

“毒”就像细菌，几乎每个家庭都有，但通常都被忽略。家里脏乱差也能生活，但如果打扫干净会生活得更好。就像解毒的家庭，肯定也会更幸福，家人会更成功。

94、书还没看完光是书名就要我思忖许久。“中毒的父母”？父母究竟是中了什么毒？图书是从什么方面入手要我们不得不去想我们是否也如父辈？和他们中了相同的毒？

从自己有记忆开始，父母就不止一遍的用他们的话语教导我们怎样做事，如何做人，用他们固有的观念影响我们对我们的说教，我当然知道做父母的都是为了自己的孩子好。如今看到这本书，要我不得不想，父母说的就一定对吗？父母要我们做的我们就一定要去完成吗？其实不然。我们都被事务的假象迷了双眼。父母的思维模式是如何形成的？父母的父母又从中起着怎样的作用？是不是每个时代我们都应该从新思考我们要做的，该做的和想做的呢？也许大家觉得我的评论中问题多多，这是我不得不说，从看到这个书名再到书中的序言，我不知该用什么样的言语表达作者对这本图书书名精准的概括——《中毒的父母》，这真的是值得我们每一个人去阅读的书，不管此刻你是否已为人父母。很多时候我们以为是对的结果到头来再看的时候它未必如初时我们看的那样，遵从自己的心，敢于质疑，用心体会，生命会有不一样的结果！

95、后面很多就是讲乱伦的了

96、天底下不是所有的父母都是爱自己的孩子的，言语虐待，精神乱伦等我以前都不了解，这本书的作者曾经创下《纽约时报》畅销书，连续44周都是第一名的记录，我太崇拜了，她所有的汉译本书籍，我都买了，包括二手书，真是醍醐灌顶的感觉。以后还买送给自己的至爱亲朋。

97、这本书以讲故事简单易懂的形式给读者以启发，不论你是不是为人父母，读完这本书，都会让你知道原来好多本不应自己承担的责任。做为已为人母五个月的我，通过阅读本书，我起码知道孩子最基本的心理---以父母为中心，没有更多的辨识能力。因此，做为父母，就不应该将这有意无意的往孩子身上推。孩子，只不过是纯真的孩子，你给他什么他便接受什么。在知道为什么之后，也就更能站在孩子的角度考虑问题，也就不那么轻而易举地伤到孩子的内心。做为父母，应该保护自己的孩

## 《中毒的父母》

子尽可能少的受到心理的伤害。

98、每次读类似书籍的时候，我总爱边看边反思，然后发现原来我的原生态家庭还是蛮健康的嘛

99、写了书评。很喜欢，也很震撼。

100、非常好，翻译的也好。

101、庆幸自己买回这本书，虽然有点晚。但找到病因，这对我和孩子都是幸事！大部分的父母或多或少地都有些中毒现象，勇敢面对自己，让自己和孩子活得更健康！

1、很多次闲聊时，会被问到或自己想到：父母是怎样的人。若不把这个当作问题，我觉得自己很了解他们，因为每日生活在一起；若把这个当作问题，需要答案，我却又肯定答不上来的。看了这本书，我不但不能回答他们是怎样的人，还推翻了自以为了解他们的想法——我一直以一个孩子想体谅的角度看待父母，看待家庭关系，不够正确也有失客观。因为孩子从小都是父母教育、耳濡目染长大的，所以他们的观点、态度就润物细无声地进入孩子的头脑，并被孩子内化成自己的看法，尤其是中国人的家庭观念特别重。所以说如果他们是中毒的父母，那么就很可能会有毒二代，可能是同样的毒，也可能是孩子为了以毒攻毒，而中了相反的毒。总之，“中毒的家庭体系就像高速公路上一连串的汽车相撞，造成的损害伤及一代、一代、又一代人。”作为一个自我定位善良、懂事、孝顺的人来说，我诊断自己已中毒。在很小的时候，我开始对父母产生不满，因为他们把控电视和家庭菜谱、不能记起我每一个朋友的名字、还会在人前埋怨我忽略我的感受；稍大点，就开始说服自己他们有难处，自学了站在父母的角度体谅他们，会在日记中写：他们不是不和你聊天是工作忙，他们安排的电视节目和菜谱都是为你好，他们为你付出心血但缺乏表达；这种乖巧体谅一直持续到高三，在报考学校的问题上，我们产生很大分歧，这次我第一次产生“为我好”不一定是“对我好”的想法，并用之捍卫自己的想法，争论之中，父母显得十分伤心与气愤。最终，我妥协了，纯粹是顾及父母的感情。这件事就成了我的心结，每每提起，都悔不当初。父母就是这样想控制我，很多时候我都游走在情绪上顺从他们、观点上反对他们之间，形成一种作茧自缚的窘境。很多时候明知父母不对，却不提，因为稍微控制不好语气，他们就会觉得受伤害，或者干脆会表现出一种“我都这么大岁数了，别想改变我”的顽固，让人无言以对。做了书中的一个测验，结果是：我的生活和父母深度纠缠，检视了一下：虽然我已经搬离家里，但毒并未解，我依然会考虑到父母的情绪做决定，甚至是依赖他们的判断做决定。这些都是以前纠结在心里的乱麻，总觉得哪不对，却又无法跳出理清，直到看了这个心理专家（作者）的分析及很多实例，才明白因为所以，也痛下决心要给自己解毒，因为我很清楚地看到父母和爷爷奶奶身上的毒是同一种，不能让这个毒在我身上蔓延开，我要慢慢的，绝不矫枉过正地让自己健康起来。“毒”就像细菌，几乎每个家庭都有，但通常都被忽略。家里脏乱差也能生活，但如果打扫干净会生活得更好。就像解毒的家庭，肯定也会更幸福，家人会更成功。

2、《中毒的父母》我观望着很久，与其说等降价，不如说是等合适的机会面对内心恶魔。书的理念就是讲“父母不都是对的，有坏的父母否定、伤害孩子，让后者很难在社会上顺利发展。”讲清这些有机会让我们真正面对自己的生活。我常说：“先有混蛋父母才有的混蛋孩子，天下没有坏孩子”也是表达此观点。书里更全面详细地进行了论述，从全面否定自己的孩子、身体伤害等等，都是案例说话，看着像是发生在我们身边（或者我们身上），也许你我多少都有类似的经验——小时候是当被伤害的孩子，长大之后成了伤害别人的中毒的父母。中国人读这种书应该说还是有困难的，什么“发肤受之父母”、“父让子亡”之类的观点不但在父母中有市场，在孩子心里也有市场——很多年前，我就感觉这全都是扯。每个人的生命都是属于自己的，如果父母不能很好地教育孩子，让他顺利成长，那就是父母的罪。罪在父母而不在孩子。孩子做的不对，错也在父母，因为你们没有教育好。所谓，生恩没有养恩大；生而养不如不生，养而不教不如不养。被父母骂和殴打之后，孩子心里会有伤痕，长大之后影响仍然不减。其破坏力会伤害到自己的家庭和自己的孩子。一代代受伤的孩子长大之后变成了伤害别人的恶魔，还不自知。读过书，我们也许能找到跳出这个诅咒的方法。回到我自己吧——小时候境遇不好（主要因为上课爱说话），长大之后脾气很暴躁，后来是在爱人和孩子的帮助下慢慢得到了改正，洗清了心里的毒，不会再伤害自己和自己所爱的人。看了本书之后，我更坚定了这个信念。最后，书里有个观点我不是很同意“不必原谅”，意思大概是即使父母是混蛋就不必原谅，认清问题之后走好自己的路最重要。我则认为：如果不能原谅中毒的父母，我们自己是很难正常走路的——与父母的关系就是我们与这个社会的关系，忽略有时不是办法。所以，我个人认为，无论父母肿么不好还是应该原谅，不是原谅他们所做的坏事、不是给他们改过自新的机会（很多人死之前都不觉悟），而是为了我们，为了我们能走上一条合理、顺利、正常的人生之路（具体肿么做建议有空看书）。原谅别人是自我救赎的开始！

3、读了整整一个月才读完，内封送书的家人写，“深窥自己的内心，而后发现一切的奇迹在于自己。”整本书分为两个部分，前一部分在描述什么是toxic parents，长大后的孩子会有怎样的症状，后一部分在讲，如何治愈自己，这些创伤包括控制、虐待、乱伦等等。如果你有一对中毒的父母，你看这

## 《中毒的父母》

本书会觉得全身的愤怒、委屈、悲伤都好像被激活了一般，这书里面的很多症状，以及反抗的后果都好像是专门为你写的一样，它们都曾经那样真实又那样隐晦的发生在你的身上。如果你病的太重，也许会觉得作者是大逆不道，怎么能教人去跟父母对峙，让父母不开心，让父母悲伤，让父母难堪呢？怎么能教育孩子不为父母的情绪负责呢？但是，她描述的那些情绪，悲伤又扭曲的情绪，却由不得你不承认。爱是自由，别为了控制而爱，更别打着爱的旗号伤害你的孩子，爱绝不是一种我们不得不放弃自己的梦想和欲望用以换取的东西。那不是爱的真谛。生命珍贵，何不好好感受真实的爱？生命珍贵，何不真正的爱自己和周围的人？没错，别禁锢在那些从小被迫接受的教条里，请勇敢的打破它吧，一切的奇迹都在自己的内心深处。

4、这是从我写给一个豆瓣好友的信中整理出来的。我觉得大部分感受都是在阅读《中毒的父母》之后形成的。所以也算是这本书的读后感吧。《中毒的父母》这本书其实还可以有另外一个题目：《中毒的孩子》。这本书的关键词之一是：“羞耻”，是很多“中毒孩子”的最大病症所在。儿童在长期被父母、被外界否定的过程中，形成了不正常的自责机制，如不能及时得到调整，这种不正常会一直持续到成年。（在别的书里，里叫有一个类似的概念叫做“内疚”，）这种“自责”、“羞耻”，不是真正的道德自律，不是“知耻而后勇”，而是一种强大的内在自我否定机制，被固化下来，成了一种对待自己的方式，以至于不能接纳自己，不能爱自己，甚至觉得自己都不该存在，不该活着（最严重的就是自杀）。甚至我认为人类在没有宗教背景的前提下、却能有某种类似“原罪”的感觉，也多少与此相关。我们很容易感到自己被伤害，不止是因为来自他人的伤害，更重要的是因为这些伤害是通过我们内心的shame机制才会真正起作用。ta在唤醒我们伤害自己、否定自己的那一面。这个道理即使我们平时知道，但如果没有通过大量情感性的体验、内化成为稳定的东西，那么我们的环境中充满了这种负性的、要我们“内疚”的东西。一摊上事情，跟那些有“负能量”的人产生“情绪共振”：ta的恶劣态度、抵触和责备，本来不是你造成的，但ta会巧妙地强迫你为ta买单。普通人也有shame机制，不过要弱得多，但我们的shame会唤起他们的shame，他们中大部分人不一定有能力化解它，而是把这种shame推还给我们，所以我们有时候渴望爱，甚至哭喊着去索要爱，结果收获了双份的“shame”。很多负面情绪体验发生的时候，大部分时候都是无意识的，但如果意识能这一点，我们的情绪和言行就能不自觉地发生改变，慢慢地就不会经常性地、甚至是故意地跨过shame的边界，造成伤人和自伤。人际关系和亲密关系就能得到健康的建立（或者重建）。还有时候，有人掌握了我们的shame机制，ta有可能无意识地用这个控制我们、进行施虐。有些心智不健全的人，天生熟悉这一套东西，他们想激怒和伤害别人很容易，甚至唤起别人的“自虐”情绪。所以，有时候还是要有意识地和一些人的言行保持距离（自己也不去制造这些言行），尤其是不向其中投入情绪体验，不和这类人“共情”。不是因为歧视或者讨厌他们，而是因为这样不是“团体治疗”，而是“团体沦陷”，彼此的相似问题得不到改善，而是陷入了一个巨大的shame气场里。其实很多人不缺乏反思意识，但有时候很难驾驭自己的情绪体验，无法让它成为一种“正能量”。在另一本书《家庭会伤人》里，作者分析了emotion的构词法，是由e和motion构成的，所以emotion是一种内驱力，是一种“热血沸腾”，所以，要做的绝不是把它消除，而是驾驭和使用它——要真把它消除了，差不多也等于把自己“阉割”了。那就成了冷血无情、行尸走肉。

5、中国人真是写不出这样的书呀！文化的力量是那么强大，害怕被别人“不孝顺”、“不道德”的唾沫淹死的我们，牺牲着自己的幸福，压抑自己做着那么多违背本心的事情。很多主流的观念都是只是荒谬的集体无意识的产物。

6、我的父母是不是真的那么的“不爱”我 那谁会爱我呢 我又是怎么活下来的呢他们给我恐惧，让我面对让我唯一活下去的爱不知所措，我想活下去。。可我实在没办法面对他们给我的爱。。让我无法回报 只能唯命是从 心中充满愧疚大结局 幸福的大结局都是我们所想看见的不是吗最后坏人都受到了惩罚

7、《中毒的父母》又重新出版了，真是太好了！以前好多人想买都买不到。这本书的确是本心理学的经典，作者通过案例分门别类地列举出了中毒父母对我们的影响。无论是语言的虐待，还是肉体的伤害，造成的都是长久的伤痛。我还把这本书借给几个朋友看，一位朋友看后就啜泣起来。这本书让她印证了她父母无意间对她造成了很深的伤害，但也让她理解了自己的伤痛是父母无意间造成的，错的不是父母，错的是父母的方法。父母一直是深爱自己的，只是方法上出了问题。这也让她心情平静后马上给她妈妈打电话。《中毒的父母》的确是一本非常值得阅读的好书，无论对于父母还是子女。

8、在中国的伦理观念里面，出现这样一本书，应该是非常不容易的一件事情。但是也正因为如此，

## 《中毒的父母》

它对个体的独立成长充满了重要的意义。当一个孩子能够凭着事实看待父母，理性处理这种关系的时候，那他一定能够达到心智的成熟。《中毒的父母》给我们一个安全的空间去看到父母的局限性，面对在这之后的信念崩塌，愤怒逆流，悲伤横行，当然最重要的是后面的自尊重建。案例，方法，步骤给的详实，易于操作。西方的心理学很注重分析一个人的行为如何受到原生家庭的影响，伯特·海灵格家排方法是其中一个很成功的应用。年纪不断增长的人，越来越善于控制情绪，维持表面的和平，能够为自己的偶尔的失常找到各种说得过去的理由。但是内心的那个孩子却一直在嘶吼。于是，在人际交往，婚恋，自我评价的各个方面，我们想不起来联系的往事，都在不知不觉中影响了我们。他可能限制了我们的勇气，增加了我们对一些事情负面的看法，让我们缺乏行动力拖延，等等。面对才能重建，可惜，很多时候，连意识到这些事情的关联性都很难。如果养育下一代最终的目的是为了成长和独立，那么哺育下一代对上一代的意义是什么？从某个角度来看，新生命就是一个fixer。如果只做承受者，那么你并没有完成命运给你的使命。父母是我们生命的根源，接受这个根源是第一步，这也是这本书教授的最重要的一件事之一。然后好好爱自己，处理好原生家庭带给我们的功课。当我们不断努力成为自己想成为的样子，满怀着正面的能量，还可以去试图修补、修正上一代的缺陷或是局限，或是接受他们的缺陷，不把怨恨的毒咒传递到新的生命，这也许是我们这一代可以做的。6月14日（40分钟书评）

9、中国教育报居然发文说：“在我们这个极讲孝道的国度，历来是‘只有做错的女儿，没有不对的父母’，以此判断，《中毒的父母》这样的书名未免太忤逆了”。中国教育的悲哀就在于此，谁说父母就一定是对的呢？父母要是祸害孩子，教育方法不科学，难道不应该接受子女的批评吗？凡是讲科学，就必须按照科学来评判。要是父母没有一点约束，父母岂不是可以随意对待子女，任性妄为了？大凡考过教师资格证的人都知道，教育是一件细活，比绣花还细，涉及心理学，里面学问很大，有很多讲究。要做一个合格的家长很难。我知道有个小组成员很多，叫“父母皆祸害Anti-Parents”，我看过里面的很多文章，谈小时候父母对待他们的不科学、不文明、不人道的言行。看完我的感受：大家说的并不是空穴来风啊！他们说父母皆祸害，我看太偏激了，但我认为大约90%的父母是祸害，他们曾经祸害过自己的孩子，这是真实的、有依据的，对此，应该引起重视。我们这个社会，对孩子要求过多，对父母却由于父母是大人，管不着而放任自流，我认为这个小组是有积极意义的，他告诉了那些60后、70后们，不能这样戕害孩子，不要没人管就可以无法无天了，科学管着你们。同时也在警示80、90后们，要当一个合格称职的父母不容易。在为人父母的道路上我们有很多知识需要学习……

10、我是个六零后，上大学时迷罗大佑的歌，后来终于有机会见到其人，我问他：“多年以来持续创作，关注的核心是什么？”他说：“西门汀汹涌的人潮，每张脸背后的故事。”这个回答深得我心。我主持人物访谈节目十几年，也可算阅人无数，每每有人问我，做这样的节目到底想知道什么？我总回答，想知道这个时代中的每一个人，他从哪里来。会到哪里去。没有一个生命是孤立的，没有一个选择是无来由的，纵使生命中有无数偶然，那偶然可能是机会，可能是伤害，可能是诱惑，可能是误会……可它无非是你必然之路上的几道风景，你已经成了今天的你，这一定与你的昨天有关，你的环境铸造了你，你也以同样的方式铸造你的环境，要挣扎出来真是很不容易，那你，又能到哪里去？我们是多么优秀的一代人，披荆斩棘，奋斗不息，眼看着昔日玩儿泥巴的同伴儿一个个玉盘珍馐、西装革履，眼看着高楼大厦拔地而起，小时候只在电影中见过的辉煌都市，已经成了我们夜夜笙歌的家园，但是这些年我见到了太多正常甚至光鲜体面的外表下破损的生命，也许，这中间就包括我自己。你为什么总是很焦虑？你为什么总是很害怕？你为什么总是很自卑？你为什么永远左摇右摆拿不定主意？你害怕失去什么？你到底想要什么？你演给谁看？你又在躲避什么？你为什么总是讨厌别人？别人为什么总是不待见你？就在今天晚上，我跟一个朋友一起吃饭，我们吃的是一份无比精致的寿司，刚咬一口，我俩同时惊呼：“简直太好吃了！”而这个朋友就开始由衷赞叹：“生活真美好！”我不吭声，她就问：“你不觉得很美好吗？”“我只是觉得这寿司做得很好吃。”“可是当你享用一些特别美的东西时，你不觉得很满足，很美好，很感激吗？”她继续问。我说：“我没这么想。”“那你会想什么？”“我会想，做得好，客人就越来越多，店家会涨价会降低质量，以后就没那么好吃了。或许他们会搬走，会停业，谁知道什么原因？反正我没见过铁打的营盘，这些年看的全是流水的兵，再说，谁知道我们自己会怎么样？这个世界会怎么样？明天又会怎么样？任何事情都会发生，我一看见好东西，就看见了满目疮痍。”原本满心欢喜的朋友顿时目瞪口呆，想了半天，忽然便笑着以“你真奇怪！”结束了这个话题。其实我很清楚为什么。为什么同样的年纪，同样的环境面对同样事情我们的反应会如此不同。她有一个非常满足的童年，得到过很多爱，她有一个非常安稳的成长过程，她长

## 《中毒的父母》

成了一个温和、善良、文雅的女人。而我的童年不一样，我经历过一些争执，一些压抑，一些恐惧，一些自卑，所以我长成了一个悲观的、缺乏安全感的人。尽管看起来，我一切都好！我见过太多比我还要糟糕的家伙，他们大概还不知道他们的病开始于什么时候。那就来读读《中毒的父母》吧。父母从他们的父母那儿中了毒，又把毒传给了孩子，就这样一代代传下去，用作者的话说，就像高速公路上的连环撞车事故。回想我们的童年，我们的确可能被父母漠视，因为在那个时代背景下，他们既控制不了自己的命运，也控制不了自己的心情。我们也可能被他们吓坏，因为他们满怀怨恨、攻击性十足。我们也可能被他们过度控制或过度依赖，因为他们的心无所寄托，没有安全感，就死死抓住了我们。他们往往也没有学会处理好自己的婚姻、自己的情绪，于是就毒化了我们的性格、我们的婚姻和我们的心情。当然，在指责他们的同时，检点一下我们自己。我们，我们的时代，一切又都好到哪里去呢？没有。公路上的连环车祸从未停止，到处是破口，到处是残躯。所幸《中毒的父母》不仅罗列了我们的病症，找到了疾病的源头，还试图教给我们疗伤的方法。所以我读这本书的下半部时，充满了希望。有一次碰到一位儿科医生，他告诉我他的专业就是“阻断”，让那些有传染病的母亲也能养儿育女，同时，在母腹里就将母亲身上的疾病与胎儿阻断。这本书是关于治疗的书，也是关于阻断的书，疗救我们自己，阻断我们孩子染病的可能。只不过不是肝炎，不是艾滋病……而是我们扭曲的性格和越来越坏的心情及其带来的不幸的命运。我不知道我是否能讲得明白，恐怕你读了这本书才能知道你是书中的谁。不管你是谁，当你明白自己身上发生过什么，你才能解决它，就算解决不了，你已经开始防范，局面就不会失控。我多么希望汹涌的人潮中，每张脸都变得好看，每张脸背后的故事都少一点遗憾。（作者为张越：中央电视台著名主持人）

11、曾经在朋友圈（请读第一声）里面看到过这么一句话——多少孩子一边渴求着西方孩子们的自由，但又拒绝承担起西方孩子们责任。初始我也深以为然，但后来慢慢回想时，就觉得有什么地方不对劲了。这句话的意思无非是说，年轻人不懂事、只顾着自己爽、社会责任感不强之类的。但出现这种情况，谁该受到指责呢？在中国特有的语境里，人们往往倾向于去怪罪小孩子，却常常忽略了父母的责任。是啊，孩子一出生，赤裸裸地来到，受到父母的养育和教导，然后长大后渐渐走向独立，其中父母对他的影响不可谓不大。如果这孩子小时候行为不当，或长大后违反社会规范，孩子自己固然要附上自己的责任，但父母就没有一点罪过吗？有，但很少。这是我们一贯的答案。在古代，这个说法是父母管教不力，是孩子没有读好圣贤书，没有修身，没有养性；在当下，这个说法又改头换面变成了父母督促不力，小孩子贪玩、不听话、不懂事。但是，还是没有多少人会去指责父母的过失。因为，这是“不孝”。既然指责父母是不对的、既然伤了父母的心是很没道德的，那就应该服从，就应该“规范”自己。“规范”一成习惯，也就成了“压抑”和也就自我怀疑。这时，我们就需要解毒了。解毒？解什么毒？解心灵之毒。何处来的毒？父母传来的毒。《中毒的父母》不是一本泄愤的书，不是父母皆祸害小组的纸质版聊天记录，不是控诉，只是告诉我们如何改善自己与父母的关系，如何洗刷童年的回忆带给我们的不良影响而已。人无完人，父母不会一直不犯错，有时候就算是犯了错也不知道。可书中也指出一个很明显的道理——“你是无意的，不意味着你没有伤害我”。诚然，作者在选取案例作为阐述该书理念的时候，往往会用到一些很偏激事件，因此会给人造成一种类似于“父母皆祸害”的错觉。而事实上，平常人的生活中较少遇到如此具有冲击力的事件，我们遇到的，往往是平日不经意间的“冒犯”和“侮辱”。这些伤心事甚至算不上是父母故意而为之的，很有可能只是因为观念的代沟，使得双方互不理解，最后压抑在子女的心头。各打五十大板，然后说句“双方都有错”不是问题的解决之道。《中毒的父母》里面讲到了子女应该勇敢地去去做一件事情——对峙。话说这个翻译实在不怎么样，说到“对峙”总不禁让人联想到美苏冷战。其实所谓的“对峙”，更像是“摊牌”或者是“开诚布公的交流”，它指的是子女勇敢地告诉父母，表明自己心中的焦虑、纠结。作者苏珊福沃德认为，“对峙”应该包括四个重要问题：这就是当年你对我做的。这就是我当时的感受。它就是这样影响了我的生活。这是我目前对你的要求。我们可以很明显的看到，苏珊福沃德更希望我们摆脱过往对我们的束缚，不要让以前的事情给予我们负面的自我评价，而并非什么秋后算账。我们更需要直面过去的不悦，心平气和地与父母探讨、建立一种健康的关系。不过说句实在话吧。以中国当下的环境，做到这些，真的很难。毫不夸张地说，这本书的理论教育意义大于实际操作意义。理论教育意义往往在于，它提出了很多我们囿于传统文化的影响很难“直言”的观点。而尤为惊艳的是作者模拟了一番对话，而这番对话的观点，恰恰是日常司空见惯，但其实有着站不住脚的错误。父母：“根本没有这种事。”子女：“不能仅仅以为你不记得了就意味着没有发生过”父母：“这是你的错。”子女：“你可以将这算作我的过错，但我不能接受你在小时候对我做的事情。”父母：“我说了

## 《中毒的父母》

我很遗憾。”子女：“我感谢你作出的道歉，但这仅仅是开始。假如你真的遗憾，就应当在我需要你的时候帮助我，同我一起完成治疗，结成更美好的父母与儿女间的关系。”父母：“我们当时尽了最大努力。”子女：“我知道你不容易，也相信你不是有意伤害我的，但是我需要你明白，你处理自己问题的方式确实伤害了我”父母：“看看我们为你做的。”子女：“对这些我十分感激。但是它们并不能补偿那些伤害。”父母：“你怎么能这样对待我。”子女：“你感到不安让我很抱歉。我很遗憾你感到伤心，但在这一点上我不会放弃，我也伤心太久了。”这些话我们都不陌生，陌生的是我们很多人并没有能够及时的意识到这是有问题的。归根到底，都是话里有话，都是希望我们形成一种内疚感和负罪感以此避开谈论他们（故意或无意间造成）的过失。这些话听上去很有道理，其实是强人所难而已。或许我们没有足够的条件做到作者所说的“对峙”，但是，如果我们能意识到其中的“猫腻”，也是大有裨益的了。起码，我们能放下不必要的内疚感，然后轻装前行。PS这里列出两段类似的话。第一句是“不当家不知米柴贵，不养儿不知父母恩”。姑且不讨论知不知“米柴贵”“父母恩”与当不当家或养不养儿有没有必然的联系，更重要的是，它往往暗含一个逻辑，就是既然孩子不知道米柴之贵，就应该服从父母，因为你体谅不到父母的难处，你没有什么资格说三道四的。第二句是我上高中时我很讨厌的一个语文老师说的话。他说“如果你心情不好，然后从教学楼那里跳下去，是很不负责任的表现，你对不起你的父母”。他的大意如此。这句话当然没有错误。但问题是，这句话脱离了实际。当一个学生心情不好到想跳楼了，你是应该先去给予关怀，还是先给予他内疚感呢？为什么一上来就要用对这个不幸的人以道德审判？当一个学生连自身的内心都处理不好时，竟然还用不对得起父母这些大道理来压住学生。当时觉得这位老师说得很在理，但后来就觉得毛骨悚然了。

。2015-02-07

12、看了这本书，我觉得找到了知音。很多人说书里的案例离自己还是很远。我真的很羡慕他们。因为书中那些案例，离我太近。被亲生父亲性骚扰请侵犯达8年之久。我的畜生母亲视而不见。还经常虐待我，殴打我，责骂我。几次差点将我卖出。这样天理不容的事情他们还认为理所当然。成年后海经常问我要钱。我竟然还经常给他们钱和东西。还会向他们求助，遭受一次又一次的打击之后，已经奔三的我。现在才开始愤怒学着对抗。很多人都觉得不可思议。但是缺爱的我，真的很希望父母对自己好，我像小时候一样不明白为什么父母对我不好，四五岁就做饭洗衣捡柴火带弟弟，然后就是一边读书一边干农活。白天要被恶毒的母亲攻击和责骂。晚上还要遭受禽兽的毒手。我一直在努力，对那些恶心的事情当做没发生。就像书上写的那样。其实所谓他们都是好的，他们会怎样的，都是小孩子在安慰自己的谎言。当我读完书，30年了第一次跟他们对峙的时候，我的禽兽父母，先是抵赖否认，后来就是威胁，再后来就是：都过去了，我不记得了，你想怎样？然后到处找亲戚朋友诉说我如何不孝，如何不好。让这些人打电话给我。因为我一直很乖，不管他们如何对我，我都会装作没事一样对他们好。他们已经习惯了。这就是我跟他们的相处模式。我被他们虐待的事情枚不胜数，能活到今天，我觉得自己真是很坚强，可是徒有坚强的外表，不过是个空壳，我还是很容易受到他们的威胁和他们情绪的影响，就像那个童年的弱小无助的自己。我长大了，只是学会了掩饰和伪装，我一直觉得自己忘记了，如果我对他们好，他们就会对我好。可是当我病在异乡的床上，躺在医院里，我的父母只是打电话问我要钱，恶狠狠的。一定要给钱，我说我病了，他说那就去死，但是一群殴给钱。我竟然还借了钱给他们。我失业无助没饭吃的时候，我想回老家，我真傻。他们骂我没本事挣很多钱回来，智慧回来丢人现眼，在外面饿死算了。未婚夫把我抛弃，在外面无助流浪的时候，他们说我没本事把这个有钱男人拴住，婚也结不成了，让他们丢脸。别回来。他们从不管我的死活，我读大学的时候也没给我电话。我经常想我死了也不会有人知道。我的大学是跪在教务主任面前申请到的助学贷款，然后自己打工上的。我没工打没钱吃饭的时候，他们说那就不用读了，谁让你读的，都说让你去广州打工了，没用的人！饿死算了。我读初中高中的时候还经常饿肚子，同学接济我馒头度日。偷别人的白开水喝。我还是班长啊。毕业后我在外面省吃俭用，买东西给他们都买贵的，他们就说我挣了很多钱，肯定自己吃好的喝好的，给他们便宜货。就天天问我要钱。我很无语！这些人到底是禽兽还是父母？他们对自己的作为还觉得理所当然，竟然说我让你死都不会有人管的。这就是中国，万恶的中国，万恶的封建社会遗毒！但是幸运的是，我的周围有很多好人，他们都在我困难的时候帮助了我，虽然不是金钱上的资助，但足以让我的心灵温暖。我始终相信人间有爱，世上还是有好人的。包括好的父母。那些被父母伤害过的人不要再让历史重演，也许经历几代过后，我们的子孙就不会再有很多这样的例子了

# 《中毒的父母》

# 《中毒的父母》

## 章节试读

### 1、《中毒的父母》的笔记-第20页

孩子有自己基本的、不可剥夺的权利——要吃饭、穿衣、住房、受保护。但是除了这些物质上的权利以外，他们还要权得到情感上的抚育，有权使自己的感情得到尊重，有权受到有利于培养自尊心的对待。

孩子也有权要求父母以适当限制自身行为的方式为自己进行引导，有权犯错误，有权在不受肉体和情感虐待的前提下受到约束。

最后，孩子也有权成为孩子。他们有权在贪玩调皮、随心所欲、不负责任中度过自己的童年。自然，随着孩子一天天长大，爱孩子的家长会让他们承担一些责任和家庭义务，以促进他们的成熟，但这绝不应该以牺牲童年为代价。

（中毒父母）自己限制（或者曾经）在情感的稳定和精神健康方面受到了很大伤害，不仅不能满足孩子的需求，在很多情况下反倒指望和要求孩子来关心父母的需求。

当父母将家长的责任强加到孩子身上时，家庭各成员的角色关心就变得模糊、扭曲、倒置了。一个被迫成为自身父母的，或者甚至成为父母的父母的孩子就失去了赶超、学习和仰望的对象。在情感发展的这一关键阶段，失去了父母的角色形成的榜样，孩子的个性身份便会在令人迷惘而充满敌意的海洋上随波逐流。

### 2、《中毒的父母》的笔记-第1页

此刻，你也许会想：“等等，苏珊，别的书和专家几乎都说，不该为自己的事抱怨任何人。”无稽之谈，你的父母该为他们所做的事情负责。当然你得为自己成年以后的生活负责。但成年以后的生活在很大程度上是由自己难以控制的一次次的阅历形成的。

你不应当为自己还是一个毫无防卫能力的孩子时所遭受的事情负责。

你应当负责的是，现在就采取积极的措施，以求对此有所作为。

### 3、《中毒的父母》的笔记-第181页

在这里，我安葬我家可以变得和睦美好的幻想，安葬对于父母的希望和期待，安葬我原本可以改变他们的儿时幻想。我知道我永远不会拥有自己想要的那种父母。我为这一损失感到悲痛，但我接受这个现实。愿这些幻想安息吧！

### 4、《中毒的父母》的笔记-第20页

1满足孩子物质上的需求

2保护孩子，使其免受身体上的伤害

3满足孩子对爱、关心和温情的需求

4保护孩子，使其免受情感上的伤害

5为孩子提供道德和伦理方面的指导

### 5、《中毒的父母》的笔记-第159页

健康的与中毒的家庭体系之间惟一的显著区别就是家庭成员在表达自己个性方面存在着多大的自由度。健康的家庭鼓励个性、个人的责任心和独立性，父母鼓励孩子培养能力与自尊。

不健康的家庭压抑个性的表达，个个都必须与中毒父母的思想与行动保持一致。这样的家庭促使家中人融为一体，抹杀个人之间的界限，硬将家庭各成员纠合起来，从而无意间使家庭成员区分不清彼此。它们为了将大家撮合在一起，常常窒息各自的个性。

# 《中毒的父母》

在弗雷德这样的家庭里，孩子的身份以及他对于安全的幻想，是依靠与他人纠合在一起的那种感觉支撑着的。他滋生出一种需求：自身要成为别人的一部分，别人也要成为自身的一部分。他不能想象自己被排除在外。这种一定要与他们纠合在一起的需求一直延续到了成年的人际关系之中。

与他们纠合在一起产生的结果是几乎事事都要依赖外人的赞同和肯定。恋人、上司、朋友，甚至陌生人成了没有父母可以依赖时的替代品。对金这种在个性为他人所不容的家庭中长大的人来讲，事事要让别人开心便成了难以克服的疾病。他们总是在等着此种心理不断地得到满足。

中毒的父母是如何应对的

在一个运作较为正常的家庭里，父母乐于采用的应对生活中压力的办法是，开诚布公地进行交流，探讨各种解决办法，不畏惧向外界寻求必要的帮助，从而使问题得到解决。中毒的父母则与之相反，对自身平衡的威胁作出的反应是，发泄自己的恐惧和失落，不顾及其后果对孩子的影响。他们的应对手法有：否认；推诿；破坏；三角关系；保密。

理解是改变的开始，它展现了新的选择余地和解决办法。但仅仅以不同的观点认识问题还是不够的，真正的自由只能来自不同的行动。

6、《中毒的父母》的笔记-第201页

我希望你有一个幸福的童年，但我无法改变过去。我能做的只是帮助你，在谁应该对你童年的痛苦负责这一问题上，观念能有一个大的转变。这一转变是十分重要的，因为除非你实事求是地对自己的责任作出评估，否则你几乎肯定要终生背负着自责的包袱。只要你背负着自责的包袱，就得忍受耻辱和自怨自艾，就会想办法惩罚自己。

无论对峙期间和对之之后发生什么事情，你最终都是胜利者，因为你有勇气去做。

7、《中毒的父母》的笔记-第38页

“使过度控制子女的父母具有阴险性的一点就是他们对孩子的统治时以伪装关心的形式出现的。像“这是为了你好”啦，”我这样做是为你“啦，”只是因为我爱你“啦，这一类的话其实都出于一种用意，就是：“我这样做是因为太怕失去你了，所以情愿让你过不好。”  
没有独立的身份

有自信心的父母是不需要对已成年的子女进行控制的。但在本章中我们遇到的这几位中毒父母的所作所为，则是出于对自身生活的强烈失意以及对遭到遗弃的深深恐惧。孩子的独立，对他们来讲就像自己失去了一条腿。随着孩子年龄的增长，这种父母越来越感到必须在背后拉紧绳套，保持孩子对自己的依赖性。只要中毒的父母能让儿子或女儿依然觉得自己是个孩子，他们就能维持这种控制。

结果，控制型父母的成年子女，对于自己的身份常常有一种模糊不清的认识。他们很难把自己视为脱离父母的独立的人。他们不能区分什么是父母的需求，什么是自己的需求。他们感到自己是无助的。所有的父母对子女的控制在于子女能够把握自己的生活时便应该结束了。在正常的家庭里，这种过渡在青少年时代便开始了。但在中毒的家庭里，这种健康的关系剥离却要搁置当年——或者永远被搁置下去。只有当你作出能让自己把握自身生活的改变时，这种剥离才可能实现。

8、《中毒的父母》的笔记-第6页

神圣的父母拟定规矩，作出判决，造成痛苦。你神化自己的父母，不管他们已经过时与否，都等于答应依照他们的现实版本生活，将痛苦的情感作为生活的一部分，或许甚至将这种痛苦的情感合理化为对自己是有好处的。到了该停止这样做的时候了。

只有当你把中毒的父母放在地上，只有当你找到勇气实事求是地看待他们时，你才能在与他们的关系

# 《中毒的父母》

中达到力量平衡。

## 9、《中毒的父母》的笔记-第182页

尽管处理自己的悲伤情绪对产生你所期望的变化来说十分重要，但是在从事此项工作期间你是不可能中止自己的生活的。你对自己和他人照旧负有责任，还需要照常发挥作用。成年人不可能像孩子一样，必须承担应有的责任，继续自己的生活，学会理性地处理自己的情绪。

## 10、《中毒的父母》的笔记-第177页

极少有人变得足以完全“掌握”个人的生活，彻底摆脱了取悦于父母的愿望。我们中多数人只是人离开了家门，可极少有人从情感上也离开了家门。

## 11、《中毒的父母》的笔记-第91页

维基的母亲好像一心一意地想使自己年轻的女儿感到无能，她通过一连串自相矛盾的双面信息来这么做。一方面，她督促女儿拔尖儿，而另一方面又告诉她是多么的差。她觉得干得不错时，母亲就给她泼冷水；她觉得干得差时，母亲又说她也就这种水平；有的时候，维基刚有点儿自信心，母亲又把它给打掉了。这一切都打着为了让维基进步的旗号。

但是，这种虐待性的父母到底在做什么呢？维基的母亲是在同自己的无能做斗争。她自己的舞蹈生涯受挫也许是因为结婚，也许是因为自己缺乏为事业奋斗的信心。维基的母亲，以造成自己比女儿优越的方式去抹杀自身的无能感觉。任何机会都会成为她捕捉的对象，甚至还包括当着女儿同伴的面侮辱女儿。让一个正在成长的少女这样下不了台是十分可怕的，但中毒父母总是把自己的需求放在首位。

与同子女竞争的父母宣称的要为孩子着想相反，他们隐秘的目的是保证孩子不超过自己。那无意中中表露的信息是强有力的：“你不能比我更成功”，或者“你不能比我更有魅力”，或者“你不能比我更成功”，或者“你不能比我更有魅力”，或者“你不能比我更幸福”。换句话说，“我们都有自己的极限，我就是你的极限”。

这些信息是如此的根深蒂固，以至于竞争性父母的子女即使真的在某方面表现卓越，他们也得经历巨大的负罪感。越是成功，他们越会觉得悲惨，这常常导致他们破坏已取得的成功。对这类中毒父母的成人子女来说，他们取得的成绩要低于自己的能力，这是换取内心平静的代价。他们为了避免负罪感过重，常常无意间限制了自身的发展，以达到不超越父母的目的。从某种意义上讲，他们实现了父母负面的语言。

希望父亲或她选择的代替父亲的那些男人给她良好的自我感觉，无异于把自己的自尊心交由他们掌握。……她应当挑战父亲在她儿时培植在她心间的那种促使她失败的信念，夺回对自己自尊心的掌控权。在此后的几个月里她渐渐认识到，她的自尊心其实没有丧失——只不过她在错误的地方寻找它罢了。

追求完美的家长们似乎生活在这样的幻想之中，即如果能让孩子十全十美，他们的家庭也就十全十美了。他们把追求安定生活的重担放到孩子身上，这样便可以回避作为父母无法提供这种生活的事实。孩子失败了，就成了家庭问题的替罪羊。这时，孩子又得承受他们的责难。

完美的3P：完美主义perfectionism、拖延procrastination、瘫痪paralysis.

## 12、《中毒的父母》的笔记-第3页

当孩子的自尊心遭到打击，他的依赖性增加了，也愈加相信自己需要父母的保护和供养。情感攻

## 《中毒的父母》

击和身体虐待对孩子造成的唯一影响就是他或她是否要为中毒父母的行为承担责任。问题是，无论父母多么刻毒，你还得神话他们。即使你在某种程度上已经知道父亲打你是错的，但可能还觉得他是有理的。理性上理解了，却不足以使你在感情上相信自己是没有责任的。在对神圣父母的这种信仰中有两种中心学说：

- 1.我坏，父母好。
- 2.我弱，父母强。
- 3.这些固执的信念甚至在你摆脱了对父母物质上的依赖以后还可以在心中存留好长时间。这些信念支撑着你对父母的信仰，使你回避这样一个痛苦的事实，即你神圣的父母实际上在你最易受伤害的时候背叛了你。

### 13、《中毒的父母》的笔记-第49页

关于这个过节必须回家的事，我TM真是各种充满怨念啊！！！！我们家每年过年必要进行一番关于“过年是否回我奶奶家”的争吵，我小时候我爸我妈吵得最厉害的一次，甚至都到了闹离婚的地步，也就是因为这个问题。闹到最后基本上还是都回了老家的，然后麻烦事还没算完，我妈跟我爸在老家或者去老家的路上或者从老家回来的路上必然还会再吵一架，orz

啧啧啧，人家过年可都要团圆的，你说说你，过年不回家，像话吗！

### 14、《中毒的父母》的笔记-第5页

合理化。当我们将事情合理化的时候，就会使用“充足”的理由，恰当地解释那些令人痛苦不安的事情。所有的这些合理化的方式都有一个共同特点：将不可接受的事情变为可以接收到事情。表面上，这似乎是有作用的，但是你内心的另一部分对真相却总是清楚的。

“他们当时只不过想帮助我。”

父亲冲我喊是因为母亲在他面前唠叨。

母亲酗酒是因为孤独，我当年要是子啊家里多陪陪她就好了。

父亲打过我，但他不是想伤害我，只是想给我一个教训。

母亲对我不闻不问是因为她自己本身就不幸福。

我不能因为父亲骚扰我而责备他。我母亲不肯同他睡觉，男人需要性生活。

### 15、《中毒的父母》的笔记-第4页

中毒的父母就不是这么通情达理了。从孩子学会大小便起直到青少年时代，他们往往会把孩子的反叛甚至个性差异视为对自己的人身攻击。他们通过强化孩子的依赖性和无助感来维护自己。他们非但不去促进孩子的健康发展，反而不自觉地破坏它，还常常认为自己这样做完全是为了孩子好。他们会说些“这是在培养他的性格”或“她得懂得是非”之类的话，但是，他们那负面的攻击手段的确伤害了孩子的自尊心，破坏了他们萌动的独立感。

### 16、《中毒的父母》的笔记-第63页

“正常家庭”的拙劣伪装对孩子特别有害，因为这是在逼迫孩子否认自己情感和感知能力的可靠性。如果一个孩子不得不经常在自己所想和所感觉的事上撒谎，那么对他来讲，培养强烈的自信心就是不可能的了。他的负罪感总是让他怀疑人们是不是会相信他。长大以后，觉得大家都在怀疑自己的这种感觉会持续下去，使自己羞于流露自身的任何思想感情，羞于大胆说出自己的意见。

信任是我们情感的一窝幼崽中最弱的一个，在艰苦的环境下，它通常是第一个死去的。

史蒂夫在孩提时代是以接受自己力所不能及的负担，并以超出自己年龄的成熟去应对这种负担而赢得人们的赞誉的。他没有得到一个天生有价值的人应有的对待，从而建立自尊的核心，反而只能依靠外

## 《中毒的父母》

在的成就证明自己的价值。他的自尊靠的是赞誉、奖励和分数，而不是内在的信心。

### 17、《中毒的父母》的笔记-第4页

桑迪花了半生的时间在内心深处精心筑起了一堵防卫墙。这种防卫墙在有着中毒父母的成年人种太常见了。墙的心理构建可能是各种各样的，但是桑迪的这堵墙中最普遍的、最主要的材料是一种特别坚硬的砖，叫做“否认”。

### 18、《中毒的父母》的笔记-第二部分 重新开始你的生活

同意作者不必原谅一节的观点。

一段时间觉得宽容与忍耐是对待家庭问题最好的解决方式，毕竟血浓于水。但扪心自问，我们是否真的放下了，原谅了？我们因何要为他人的过错来埋单，并让其束缚自己的心？

面对而不原谅，才是真正的放下。

### 19、《中毒的父母》的笔记-第165页

“非辩护方式”就是要求在遇到刺激自己的攻击时先理性思考，不被自己的情绪完全控制，把反应改为回应。

多数人认为，如果在冲突中不为自己辩护，将会被对手视为软弱可欺。其实事情恰恰相反。只要你镇静自若、针脚不乱，就能保持住实力。

### 20、《中毒的父母》的笔记-第189页

情感上的独立并不意味着你要同父母一刀两断。它意味着你可以是家庭的一部分，但与此同时又是独立的个人，意味着你是你自己，让你的父母成为他们自己。

当你抛开了父母的（或别人的）观念、感情和行为，可以不受约束地拥有自己的观念、感情和行为的时候，你就进行了“自我界定”。

我们大家都应当在照顾自己和关心他人的情感之间找到平衡。

与反应相反的做法是回应，当你作出回应时，不仅有所感觉，还要动脑思考。你意识到了自己的感觉，但没有听任其促使自己做出鲁莽的举动。

行为的改变对所有的人，包括我自己在内，都是一场奋斗。

只要你一开口争辩、道歉、解释或试图让他们改变主意时，你就等于把很大一部分主动权交了出去。如果你请求别人原谅或理解自己，你就等于给了他们以不满足你的请求相要挟的权利。但是使用非辩护式应对的方法，你必须对他们是无所求的。无所求自然就免除了吃闭门羹之虞。

### 21、《中毒的父母》的笔记-第50页

### 22、《中毒的父母》的笔记-第2页

进入青春期，试图摆脱父母的过程便达到了高峰，此时我们已经敢于以积极的姿态审视父母的价

# 《中毒的父母》

价值观、趣味和权威。在一个理性稳定的家庭里，父母是经得起这些变化所造成的相对一部分焦躁情绪的。他们多半尽量宽容孩子身上展露的独立性，如果严格说来不是在鼓励这种独立性的话，“这只是人生的一个阶段”成为通情达理的家长表达自信的标准用语，这些家长没有忘记自己的青少年时代，他们意识到孩子的反叛只不过是情感发展的一个正常阶段。

中毒的父母就不是这么通情达理了。从孩子学会大小便起直到青少年时代，他们往往会把孩子的反叛甚至个性差异视为对自己的人身攻击。他们通过强化孩子的依赖性和无助感来维护自己。他们非但不去促进孩子的健康发展，反而不自觉地破坏它，还常常认为自己这样做完全是为了孩子好。他们会说出些“这是在培养他的性格”或“她得懂得是非”之类的话，但是，他们那负面的攻击手段的确伤害了孩子的自尊心，破坏了他们萌动的独立感。不管这些父母如何相信自己是正确的，这类攻击总是使孩子摸不着头脑，在其所具有的凶狠性、激烈性和突然性面前表现得狼狈不堪。

## 23、《中毒的父母》的笔记-第178页

愤怒是一种信号，向你传递着非常重要的信息。

## 24、《中毒的父母》的笔记-第二部分

### 1、不必原谅

无条件的赦免其实是另一种否认现实的形式。

情感冲突解决之前不必刻意原谅，冲突解决之后无需原谅。

原谅的陷阱：

心理负担只能倾泻到两个地方：向外，倾泻到伤害你的人身上；向内，倾泻到自己身上。总得有人承担这种负担。你可以原谅父母，反过来更加憎恨自己。

### 2、自我界定

情感上的独立并不意味着你要同父母一刀两断。它意味着你可以是家庭的一部分，但与此同时又是独立的个人。意味着你是你，让你的父母成为他们自己。

当你抛开了父母（或别人的）观念、情感和行为，可以不受约束地拥有自己的观念、情感和行为的时候，你就进行了“自我界定”。

进行自我界定，用非辩护式回应成为回应型，而不是反应型。

（类演员经过情感加工回应—被别人的戏带着走）

### 3、责任归属

正确归属责任，发泄愤怒和悲伤，承担自己该承担的责任。

过去的伤害不是自己造成的，责任在父母；但成为一个独立的人，改变自己的生活，责任在自己。

## 《中毒的父母》

### 4、对峙

与父母对峙的目的不是报复、惩罚他们，而是克服恐惧直面他们，为今后关系做正确定位。

对峙方式：面对面、书信；避免电话

对峙内容：（1）这就是你当年对我做的

（2）这是我当时的感觉

（3）它就是这样影响了我的生活

（4）这是我目前对你的要求

### 25、《中毒的父母》的笔记-第44页

### 26、《中毒的父母》的笔记-第11页

“可怜天下父母心。”有人说了，你看，中国的父母是非常负责的，所以在中国，父母与子女的关系很好，没有什么问题，父母会把全部身家和希望寄托在孩子身上，让他们择校、交赞助费，尽可能受到最好的教育，让他们一结婚就有父母赞助的住处，甚至工作也是父母帮忙找，他们能有什么罪过？换一个角度来看，这大概就是中国父母最大的道德困境和家庭责任困境：只要是为了孩子，利用特权也是可以接受的了；只要是为了孩子，搞潜规则也没有什么大不了……这样下来，社会一团糟，孩子的生存环境一团糟，然后又得出结论：你看，要不是我做父母的为你跑前跑后，你能在社会上混吗？——中国父母在孩子身上投入的期待和关心太高，他们是那么乐于替子女“生活”和“牺牲”，以至于扰乱了子女一代正常的生存环境和竞争环境。

### 27、《中毒的父母》的笔记-第108页

许多从身体上虐待子女的父母是带着巨大的情感缺陷和未被满足的渴求进入成年时代的。从情感上讲他们依然是孩子。他们常常把自己的孩子看成代理父母，应当满足他们真正的父母从未满足过自己的情感需求。当孩子不能满足自己的需求时，他们便大打出手。这是，孩子比以往更像代理父母了，因为虐待者真正愤怒以对的是他们的父母。

一旦信任感和安全感受到父母的践踏，若想重新恢复是极其困难的。我们大家在别人会怎样对待自己这一问题上预期的形成是以同父母的关系为基础的。如果这种关系在大多数情况下给我们以情感的滋润，尊重我们的权利和感情，我们长大以后就能预期别人也会以同样的方式对待我们。这种正面的预期会使我们在成年的人际关系中较易受到伤害，但更为坦荡。但是如果……童年是在严苛的焦虑、紧张和痛苦中度过的，那么我们会养成负面的预期和执拗的提防心理。

毒打非但未能使乔坚强勇敢一些，反而让他满心恐惧、疑虑重重，远远不能适应为人处世的要求。认为严酷的体罚会对孩子产生积极的影响是荒谬的。

### 28、《中毒的父母》的笔记-

# 《中毒的父母》

## 29、《中毒的父母》的笔记-前言 为什么要向后看呢？

治疗只有双管齐下才会有效：既要改变他们目前的左肩自己的行为，又要同过去的精神创伤一刀两断。

## 30、《中毒的父母》的笔记-第1页

## 31、《中毒的父母》的笔记-第5页

孩子有自己基本的、不可剥夺的权利——要吃饭、穿衣、住房、受保护。但是除了这些物质上的权利以外，他们还有权得到情感上的抚育，有权使自己的感情得到尊重，有权受到有利于培养自尊心的对待。

孩子也有权要求父母以适当限制自身行为的方式对自己进行引导，有权犯错误，有权在不受肉体和情感虐待的前提下受到约束。

最后，孩子也有权成为孩子。他们有权在贪玩调皮、随心所欲、不负责任中度过自己的童年。自然，随着孩子一天天长大，爱孩子的家长会让他们承担一些责任和家庭义务，以促进他们的成熟，但这决不应该以牺牲童年为代价。

孩子想海绵一样吸收任何语言的和非语言的信息——不加分辨地吸收。他们倾听父母的言谈，观察父母的举止，模仿父母的行为。因为在家庭以外几乎找不到参照模式，所以在家庭内所了解的有关自身和他人的事情便成了深深铭刻在心的普遍真理。在孩子形成自身个性的过程中——尤其是在形成性别感的过程中，父母的角色形成的榜样起着中心作用。尽管在过去的20年间，父母的角色发生了戏剧性的变化，但以前你的父母所应当承担的义务依然适用于今天的父母：

- 1.他们必须满足孩子物质上的需求。
- 2.他们必须保护孩子，使其免受身体上的伤害。
- 3.他们必须满足孩子对于爱、关心和温情的需求。
- 4.他们必须保护孩子，使其免受情感上的伤害。
- 5.他们必须为孩子提供道德和伦理方面的指导。

显然，在这张单子上还可以加上好多项，但是这五条要求构成了称职地履行父母义务的基础。我们将会读到，中毒父母所做的很少会超出第一条。在多数情况下，他们自己现在（活着曾经）在情感的稳定和精神健康方面受到了很大伤害，不仅不能满足孩子的需求，在很多情况下反倒指望和要求孩子来关心父母的需求。

当父母将家长的责任强加到孩子身上时，家庭各成员的角色关系就变得模糊、扭曲、倒置了。一个被迫成为自身父母的，或者甚至成为自己父母的父母的孩子就失去了赶超、学习和仰望的对象。在情感发展的这一关键阶段，失去了父母的角色形成的榜样，孩子的个性身份便会在令人迷茫而充满敌意的海洋上随波逐流。

## 32、《中毒的父母》的笔记-第4页

“否认”既是最简单，也是最有力的心理防卫形式。它运用虚拟将现实尽可能缩小，甚至否定某些痛苦的生活经历带来的影响。它甚至能使我们终的某些人忘记父母对我们的所作所为，使我们继续对其顶礼膜拜。

“否认”最多只能带来暂时的宽慰，而代价却是高昂的。“否认”是我们情感高压锅上的锅盖，锅盖在高压锅上放得越久，积聚的压力便越大。迟早，那压力会将锅盖砰然顶起，我们便会经历情感危机。出现这种情况时，我们就不得不面对自己一直在拼命回避的事实，只不过此时我们得在巨大的压力下面对这些事实。如果我们能再事先着手处理这种否认心理，便能像打开压力阀，让压力顺利溢出一样，避免这种危机。

遗憾的是，你内心的否认还不是你需要与之抗争的唯一的一种。你的父母也有自己的否认系统。当你

## 《中毒的父母》

竭力重新构筑起自己过去的事实真相时，尤其当事实真相使他们大为丢脸的时候，父母可能会说“情况没这样糟”，“事情不是这样发生的”，甚至说“根本没有这回事儿”。诸如此类的话可能会挫败你想重新构筑个人历史的尝试，使你怀疑其自己的印象和记忆力。它们会减低你對自己感知现实的能力的信心，使重建自尊心对你变得更为困难。

我尊重你热爱父母并认为他们是好人这一事实。我相信在你成长的过程中他们为你做过一些非常好的事情。但你应该知道或至少觉悟到疼爱子女的父母是不会如此无情地伤害孩子的尊严和自尊的。我不想让你脱离父母或自己的宗教信仰，你也没有必要同父母断绝关系或背弃教会。但是消除你的沮丧情绪在很大程度上要看你能否放弃“父母是完美的”这一幻想。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？这样做不是全然没有必要吗？

### 33、《中毒的父母》的笔记-第69页

### 34、《中毒的父母》的笔记-第1页

这本书所要传达的所有思想的根基，首先是“我”很重要。但是在个人主义文化和集体主义文化之下的自我的概念，“我”的大小，真是差得太多了。

### 35、《中毒的父母》的笔记-第258页

成为一个真正的成人并非一蹴而就的过程，这需要你上上下下、进进退退、里里外外，在各方面准备好踉跄而行，准备好犯错误，焦虑、恐惧、内疚和迷惘是不可能完全避免的，无论何人，概莫能外。

任何心理问题的治疗，最后是不是都落到对自我的界定上来？

### 36、《中毒的父母》的笔记-第1页

马上看

### 37、《中毒的父母》的笔记-第1页

书里开头的3篇序言，深刻而客观。  
每个人、每对父母都不同程度地受伤了。

### 38、《中毒的父母》的笔记-第256页

但是桑迪用不着他们承认，因为她已经可以驾驭自己的生活。

当你真的放弃斗争之后，就会发现在没有必要再糟蹋自己的生活。

### 39、《中毒的父母》的笔记-第10页

你不应当为自己还是一个毫无防卫能力的孩子时所遭受的事情负责。  
你应当负责的是，现在就采取积极的措施，以求对此有所作为。

## 《中毒的父母》

### 40、《中毒的父母》的笔记-第150页

做了这个测试，我发现自己与父母深度纠缠中。杯具，但必须承认我很多决定都是考虑到父母的想法做的，很多时候也都还在心理和生活上依赖着他们。多么可怕的现实，求快快长大！

### 41、《中毒的父母》的笔记-第174页

人们可以原谅中毒的父母，但这应当在情感的大扫除结束的时候——而不是开始的时候。人是有权为自己的遭遇生气的。他们有权为从来也没有得到过自己渴望的父母的这一事实而悲伤，他们有权不再对自己受到的伤害轻描淡写或打折扣。在太多情况下，“原谅和忘记”意味着“装出什么事也没有发生”。

原谅只有在父母以行动来赢得它的时候才是应对的。

情感 and 精神的宁静是挣脱中毒父母控制的结果，而不一定要原谅他们。只有在经历了伴随着强烈的愤怒和悲痛的治疗过程后，只有在你把责任理所当然地卸在他们身上之后，这种挣脱才能到来。

### 42、《中毒的父母》的笔记-第49页

### 43、《中毒的父母》的笔记-第一部分（1-165）

### 44、《中毒的父母》的笔记-第7页

赖斯看不到他的父母在他成年以后还在继续对他行使刻毒的权利这一事实，但是几星期后，他成年时的苦苦挣扎与他童年时代之间的联系显现出来了。

嗨，有人说过“世事愈变愈雷同”，这话说得真道理。到目前为止，我在洛杉矶已呆了六年了。可从家里人的角度看，我根本不该有自己的生活。他们每星期要给我来两三次电话，闹得我接电话就害怕。先是我父亲说：“你母亲情绪很低落-----能不能放下一会儿工作回来看看？你知道这对他有多重要！”然后母亲又接过来对我说，我是她的全部生命，自己不知道还能活多久。对此你能说什么呢？差不多有一半的时候，我跳上飞机就走了-----这可以减缓一下对未去时候的负罪感。但还是不行，怎么都不行。我要能省去机票钱该多好，也许我根本不该从家里搬出来。

我对赖斯讲，当年被迫同父母交换情感角色的孩子的特点，就是会把巨大的负罪感和过强的责任感带进自己的成年时代。成年后他们常陷在一种恶性循环中，这种恶性循环就是：什么事都揽，必然会力不从心，然后又因无能而觉得内疚，接着又加倍拼命努力。这是一种呕心沥血、心力交瘁，会引起越来越重的失败感的循环过程。

小时候在父母期望的驱使下，赖斯很早便知道他的品行是由他为家里人做多少事来衡量的。成年后，父母的外部要求转化为他内心的魔鬼，这魔鬼继续在他觉得自己还有点儿价值的领域内驱赶着他——这个领域就是工作。

赖斯既没有时间，也没有合适的角色做榜样去学习怎么爱别人，怎么接受别人的爱。他是在缺乏情感营养的环境中长大的，所以他干脆关闭了情感的阀门。不幸的是，他发现自己已无法再将阀门打开，即使他想这么做。

我安慰赖斯说，我理解他因无力向任何人开启自己的情感之门而产生的失望和迷茫，但我劝他内心要坦然。因为小的时候没有人教给他这些东西，而这些东西又是很难做到无师自通的。

## 45、《中毒的父母》的笔记-第2页

### (序) 中毒与解毒

我是个六零后，上大学时迷罗大佑的歌，后来终于有机会见到其人，我问他：“多年以来持续创作，关注的核心是什么？”他说：“西门汀汹涌的人潮，每张脸背后的故事。”

这个回答深得我心。

我主持人物访谈节目十几年，也可算阅人无数，每每有人问我，做这样的节目到底想知道什么？我总回答，想知道这个时代中的每一个人，他从哪里来。会到哪里去。

没有一个生命是孤立的，没有一个选择是无来由的，纵使生命中有无数偶然，那偶然可能是机会，可能是伤害，可能是诱惑，可能是误会……可它无非是你必然之路上的几道风景，你已经成了今天的你，这一定与你的昨天有关，你的环境铸造了你，你也以同样的方式铸造你的环境，要挣扎出来真是很不容易，那你，又能到哪里去？

我们有多么优秀的一代人，披荆斩棘，奋斗不息，眼看着昔日玩儿泥巴的同伴儿一个个玉盘珍馐、西装革履，眼看着高楼大厦拔地而起，小时候只在电影中见过的辉煌都市，已经成了我们夜夜笙歌的家园，但是这些年我见过了太多正常甚至光鲜体面的外表下破损的生命，也许，这中间就包括我自己。

你为什么总是很焦虑？

你为什么总是很害怕？

你为什么总是很自卑？

你为什么永远左摇右摆拿不定主意？

你害怕失去什么？

你到底想要什么？

你演给谁看？

你又在躲避什么？

你为什么总是讨厌别人？

别人为什么总是不待见你？

就在今天晚上，我跟一个朋友一起吃饭，我们吃的是一份无比精致的寿司，刚咬一口，我俩同时惊呼：“简直太好吃了！”而这个朋友就开始由衷赞叹：“生活真美好！”我不吭声，她就问：“你不觉得很美好吗？”

“我只是觉得这寿司做得很好吃。”

“可是当你享用一些特别美的东西时，你不觉得很满足，很美好，很感激吗？”她继续问。

我说：“我没这么想。”

“那你会想什么？”

“我会想，做得好，客人就越来越多，店家会涨价会降低质量，以后就没那么好吃了。或许他们会搬走，会停业，谁知道什么原因？反正我没见过铁打的营盘，这些年看的全是流水的兵，再说，谁知道我们自己会怎么样？这个世界会怎么样？明天又会怎么样？任何事情都会发生，我一看见好东西，就看见了满目疮痍。”

原本满心欢喜的朋友顿时目瞪口呆，想了半天，忽然便笑着以“你真奇怪！”结束了这个话题。

其实我很清楚为什么。为什么同样的年纪，同样的环境面对同样事情我们的反应会如此不同。

她有一个非常满足的童年，得到过很多爱，她有一个非常安稳的成长过程，她长成了一个温和、善良、文雅的女人。而我的童年不一样，我经历过一些争执，一些压抑，一些恐惧，一些自卑，所以我长成了一个悲观的、缺乏安全感的人。尽管看起来，我一切都好！

我见过太多比我还要糟糕的家伙，他们大概还不知道他们的病开始于什么时候。

那就来读读《中毒的父母》吧。父母从他们的父母那儿中了毒，又把毒传给了孩子，就这样一代代传下去，用作者的话说，就像高速公路上的连环撞车事故。

回想我们的童年，我们的确可能被父母漠视，因为在那个时代背景下，他们既控制不了自己的命运，也控制不了自己的心情。我们也可能被他们吓坏，因为他们满怀怨恨、攻击性十足。我们也可能

## 《中毒的父母》

被他们过度控制或过度依赖，因为他们的心无所寄托，没有安全感，就死死抓住了我们。他们往往也没有学会处理好自己的婚姻、自己的情绪，于是就毒化了我们的性格、我们的婚姻和我们的心情。

当然，在指责他们的同时，检点一下我们自己。我们，我们的时代，一切又都好到哪里去呢？没有。公路上的连环车祸从未停止，到处是破口，到处是残躯。

所幸《中毒的父母》不仅罗列了我们的病症，找到了疾病的源头，还试图教给我们疗伤的方法。所以我读这本书的下半部时，充满了希望。

有一次碰到一位儿科医生，他告诉我他的专业就是“阻断”，让那些有传染病的母亲也能养儿育女，同时，在母腹里就将母亲身上的疾病与胎儿阻断。

这本书是关于治疗的书，也是关于阻断的书，疗救我们自己，阻断我们孩子染病的可能。只不过不是肝炎，不是艾滋病……而是我们扭曲的性格和越来越坏的心情及其带来的不幸的命运。

我不知道我是否能讲得明白，恐怕你读了这本书才能知道你是书中的谁。

不管你是谁，当你明白自己身上发生过什么，你才能解决它，就算解决不了，你已经开始防范，局面就不会失控。

我多么希望汹涌的人潮中，每张脸都变得好看，每张脸背后的故事都少一点遗憾。

（作者为张越：中央电视台著名主持人）

### 46、《中毒的父母》的笔记-第6页

赖斯还是个孩子的时候，常常被理应属于父母的那些责任压得喘不过气来，他不得不过快过早地长大，童年便被人劫走了。当朋友们在外面打球时，赖斯却在家里履行着本应由父母承担的责任。为了维系家庭，赖斯不得不担任小大人的角色。调皮贪玩、无忧无虑的日子与他无缘。既然他本身的需要已经被忽略了，他便学会了以否认自己有需要的方式去应付孤独感和缺乏的情感。他活着就是为了照料别人，他自己则无所谓。

更加悲惨的是，除了担任弟弟们的主要看护着意外，赖斯还成了母亲的父母。父母在城里的时候，总是七点就去上班，经常快到半夜才回家。出门前，总要叮嘱我：“别忘了把作业都做完；务必照顾好你妈妈，一定别让她饿着；让弟弟们别吵-----尽量做点儿什么事让她高兴高兴。”我花了很多工夫想到底怎样才能让母亲高兴，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。除了管理家务和看护弟弟这两项足以把任何孩子压垮的任意外，赖斯还得担任母亲的精神看护。事实证明，这是一项失败的安排。陷入这种混乱的角色倒置局面的孩子总是感到力不从心。他们不可能发挥大人的作用，因为他们不是大人。但是孩子是弄不明白失败的原因的，他们只会因为自己的失败而感到无能和内疚。

就赖斯的情况来讲，他对不必要的超时工作的渴求具有双重作用：这可以使他不必正视自己的孤独和既失去了童年又失去了成年的处境，并且增强了他长期持有的信念，即无论怎么工作都不过分。赖斯的幻想是，只要投入足够的时间，便可以证明自己的确是个能干合格的人才，证明自己可以把事情做好。从本质上讲，他还是在试图让自己的母亲高兴。

### 47、《中毒的父母》的笔记-3p

完美

拖延

瘫痪

# 《中毒的父母》

1S： 害怕成功（成功的反面）

48、《中毒的父母》的笔记-第26页

指责型人格的常见行为：当事情发生时或发生后，不去思考补救措施或者发生原因，而一味推卸责任，指责他人。

而生活在指责型为主的家庭中的孩子，长大后很大部分会有两种倾向：

（1）永远在逃避，不敢承担责任。神经紧张。

联想到药家鑫，从小父亲太过严厉，出现一点小问题就严厉指责，并缺乏了感情上的关爱。最后在撞倒张妙后，因为张妙看了一眼他的车牌，觉得有了威胁。因此拿出车上的刀捅张妙至死。本来很平常的车祸，在他看来却仿佛是天塌下来。为了逃避父亲的指责，逃避责任，才酿成了大错。不得不说，这起悲剧与错误的家庭教育方式息息相关。

（2）过多承担原本不应属于自己的责任。

就是术语所说的“共存者”。近年来共存者的定义已经扩大，包括所有为了挽救任何具有强迫、成瘾、滥用或过度依赖行为者，或者为这些人承担责任，而牺牲自己的人们。他们会在潜意识中反复寻找“需要拯救”的人作为自己的朋友或者另一半，并把拯救他们的行为作为自己义不容辞的责任。

PS：

菲菲姐曾经介绍过的萨提亚家庭疗法。

沟通姿态分为四种类型：讨好型、指责型、打岔型、超理智型。介绍完之后让我们做这四种类型的形体动作：

讨好型是单膝跪地，一手捂着心，一手做出向人乞求的样子，头也抬着看着对方——他是忽略了自己，只在乎他人和情境。

指责型是一手叉腰，一手指着对方，身体还要前倾，一般还要让他站在凳子上，更能居高临下地指责别人——他只关注自己，忽略了他人和情境。

打岔型的人具体姿势忘记了，永远抓不着重点，习惯于插嘴和干扰，不直接回答问题或根本不对题。他们内心焦虑、哀伤，精神状态混乱，没有归属感，不被人关照，还常被人误解。

超理智是两手前平举，前臂弯过来相互重叠，抬头，眼睛看着上方——手既是挡住别人，又是抱住自己，眼睛看着天，看着道理、事情、哲学……就是不看对方，内心却无比孤独——孤傲的姿态，其实是害怕受到伤害。

表里一致型是萨提亚所倡导的目标。这种模式建立在高自我价值的基础之上，达到自我、他人和情境三者的和谐互动。这种模式的人言语表现出一种内在的觉察，表情流露和言语一致，内心和谐平衡，自我价值感比较高。

49、《中毒的父母》的笔记-第63页

# 《中毒的父母》

# 《中毒的父母》

## 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)