

<<自私的父母>>

图书基本信息

<<自私的父母>>

前言

这本书产生于我自己对于一位同事的反映的研究过程，这位同事几乎能够令他遇到的每一个人都产生挫折感与痛苦。

然而，我们中没有人相互讨论过这些情况，我不断地进行反省，寻找自己无法解决的问题——也许这就是导致我对这个人反应如此强烈的原因。

我感觉似乎什么合理的理由都没有找到，于是继续分析自己的阻抗和防御，同样完全无效。

与同事们的一次会议帮我找到了更有效的途径。

这场会议是与我本专业相关的，但后来我无意中提及，在最近与这位让人痛苦的同事进行短暂的交流之后，我回家就要吃两颗头疼药丸。

结果我很诧异地从与会的每一个人（大约十个人）那里得知，他们每次与这个人交流之后也同样会感到头疼或者胃疼。

尽管我们没有用太多时间来叙述彼此的反应与遭遇，但我意识到部分问题是来自于对方。

这个领悟让我开始查找文献，最后找到对破坏性自恋模式的描述。

一切特征都符合，包括我对这位同事作出的个人反应。

研究破坏性自恋模式（DNP）的原因与发展让我想到如果父母之一或者双方都有这种模式时会对孩子产生影响。

在我继续研究的过程中，我开始能更好地理解我的一些个人体验以及很多来自我学生和客户的报告。

很多人成年之后的反应、行为和态度都是由一位或者两位具有破坏性自恋模式的父母导致的。

由于这些现实和体验才出现了本书。

但只有理解是不够的。

如果我所了解的东西确实有用的话，我需要找到一种方法，不仅能够从许多方面解释破坏性自恋模式的方式，让人更容易理解；还要能够提供一些个人成长策略。

我想要做的是提供一些资源，帮助人们得到他们需要却得不到的教养。

这就是我的挑战，下文内容就是我尝试提供的一些理解与指导。

本出版物仅用于提供与涉及创作题材相关的准确的官方消息。

不提供心理学、经济、法律或者其他专业性服务。

如需要专家帮助或者咨询服务，应当寻找专业人员。

<<自私的父母>>

内容概要

《自私的父母：如何治愈你的童年创伤2》共分为10章，主要内容包括：破坏性自恋性型父母、你的父母是否具有破坏性自恋模式、破坏性自恋型父母的成年子女等。

<<自私的父母>>

作者简介

作者：（美国）尼娜·布朗（Nina W.Brown）译者：李寒 尼娜·布朗（Nina W.Brown），教育学博士、教授，和平理事会委员，老道明大学知名学者，自恋心理研究专家，著有《自私的小孩》、《与自私的人共事》、《这又是谁的生活》等十余本著作。

<<自私的父母>>

书籍目录

第1章破坏性自恋性型父母 / 1 破坏性自恋模式示例 / 4 你的父母可能也是这样 / 6 自恋——什么样的人需要自恋？
/ 8 健康成熟的自恋 / 9 幽默感 / 11 情感范围 / 15 稳态自恋 / 16 病态自恋 / 17 第2章你的父母是否具有破坏性自恋模式 / 19 类似父母的孩子 / 24 亲职化的影响 / 26 识别父母的破坏性自恋模式 / 27 你的父母的评估结果 / 43 得出结论 / 44 第3章破坏性自恋型父母的成年子女 / 43 父母对你的官能产生的影响 / 50 能做些什么？
/ 77 第4章保护与抗衡策略 / 73 为什么要使用保护策略？
/ 82 分裂 / 83 投射 / 83 认同 / 84 两极 / 84 投射性认同 / 85 抗衡策略 / 94 第5章带来力量的策略 / 95 两级结构 / 106 批评与责备 / 107 事与愿违的反应 / 112 贬低、羞辱性的评价 / 113 操纵 / 117 第6章建立、发展与增强你的“自我” / 117 书写练习 / 134 非语言表达练习 / 135 奠基 / 136 第7章保持清醒并做出清醒的选择 / 135 意识扩张 / 145 做出清醒的选择 / 152 第8章更多成长策略：移情 / 155 为什么你的移情能力不发达 / 166 独立 / 167 独立程度量表 / 168 个性化 / 169 变成你希望的“自己” / 171 移情失败 / 173 增强移情反应 / 176 识别移情反应 / 181 第9章开发幽默感与创造力 / 177 有害的幽默 / 189 你的最佳防御 / 190 健康的幽默 / 193 创造力 / 196 建立你的创造力 / 198 第10章总结思想 / 201 放弃你的幻想 / 215 接受你的局限性 / 216 保护自己 / 217 自我探索与评估 / 218 发展你的健康自恋 / 219 理解你的父母 / 221 对自己有耐心 / 222 庆祝你的进步 / 223 结语 / 224 参考文献 / 226

<<自私的父母>>

章节摘录

版权页： 建立你的情绪隔离 从某种方面说，你建立起的情绪隔离可能会非常个人化、个性化。你得确定适合自己的方式。

下面是一些关于如何建立与使用属于你自己的情绪隔离的建议。

第一步是先把你认为可以阻挡他人投射的屏障形象化。

比如我个人选择的形象是厚重的、关上时会发出巨响的钢铁大门。

当大门关闭，任何危险与威胁都无法通过。

我的一位同事选择的形象则是可以在自己与他人之间拉上的窗帘。

还有很多类似的屏障能够起到很好的作用，包括：一堵砖墙 电网 带刺的铁丝网 可以把投射反射回去的镜子 重力场 丛林带 护罩 一套盔甲 或者任何你认为适合自己的形象。

等你选好了自己中意的形象，就要开始做些练习，让自己能够熟练而迅速地使用这种屏障。

为了树立起具象化的屏障：静坐 闭上双眼 让选择的形象浮现在脑海中 仔细地想象该形象的所有细节 让这一屏障形象地打开、关闭或者出现、消失。

试着去感受一下你选择的材料的强度。

它是光滑的、坚硬的、柔软的、粗糙的、炽热的还是冰冷的？

它有多大？

它是什么形状？

什么颜色？

这就是属于你的形象——你可以按照自己的意愿随心所欲地设计。

在与破坏性自恋型父母进行交流之前使用这个形象的屏障确实有用。

而在你开始感到烦躁的时候再试着使用它就已经太晚了。

所以，在约见你的父母之前，先迅速地想象一下你的情绪隔离屏障。

提醒自己它非常坚固，足以保护你。

破坏性自恋型父母会将他们自己不想要、不愿意接受的部分投射到你身上。

当这种投射出现时，你会产生认同，并开始体验到父母无法接受或者忍受的那些不愉快的情绪。

父母感觉变好了，因为他们可以不再体验到这种情绪，却将你留在这种强烈情绪之中，很难摆脱。

情绪隔离有助于防止这些不愉快的情绪影响你。

莫妮卡的故事能够进一步解释情绪隔离：莫妮卡 莫妮卡惧怕与她的父亲互动，因为他们似乎总是会以吵架的方式结束，而她在事后很长时间内都会混乱而烦躁。

即便是和父亲进行了最短暂互动，她都会胃疼不已。

莫妮卡知道自己必须得在假日全家聚餐时和父亲互动。

在驱车来到父亲家后，她会先在车里坐一会儿，快速而全神贯注地呼吸，反复深呼吸。

她闭上双眼，将自己的情绪隔离屏障具象化——那是一道闪闪发亮的六英尺高的钢铁盾墙。

她用十秒钟时间完成具象化。

<<自私的父母>>

编辑推荐

《自私的父母:如何治愈你的童年创伤2》编辑推荐：了解父母的破坏自恋心理对你造成的影响，以及你身上可能存在的某些遗存问题的重要性，绝不仅仅只是你的个人问题而已。

《自私的父母:如何治愈你的童年创伤2》作者尼娜·布朗找到一种方法，不仅能够从许多方面解释破坏性自恋模式的方式，让人更容易理解，还提供一些个人成长策略，帮助人们得到需要却得不到的教养。

<<自私的父母>>

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:<http://www.tushu007.com>