

# 《假性孤儿》

## 图书基本信息

# 《假性孤儿》

## 内容概要

# 《假性孤儿》

## 作者简介

# 《假性孤儿》

## 书籍目录

目錄

致謝

忽視童年心理需求，成年後不易幸福

Chapter1 影響我們一生的人

Chapter2 什麼是情感缺失？

Chapter3 與情感缺失父母相處

Chapter4 四大類情感缺失父母

Chapter5 你的傷痛我知道

Chapter6 痛苦的內求型人格

Chapter7 崩解後的覺醒

Chapter8 擺脫父母的網綁

Chapter9 擺脫過去

Chapter10 找到情感健全的人

後記

## 《假性孤儿》

### 精彩短评

- 1、看了两天，过程比较痛苦、煎熬，很多内容引发了我的感同身受，想起了难过的经历。
- 2、如果引进到大陆，会大卖

## 章节试读

### 1、《假性孤儿》的笔记-第1页

#### 情感孤寂非關男女

情感交流是人類的基本需求，無關性別。儘管尋求心理治療的女性多過於男性，我仍然治療過許多在早期人際關係中的孤寂男性。大多人認為男性的情感需求較低，可是看看自殺率與犯罪數據就知道，他們在某些方面比女性更為痛苦。或許他們沒有表現出來，但缺乏親密感、歸屬感或關心的男性一樣會有空虛感。

孩子一旦發現無法與父母感情互動，常會扮演他們認為父母所希望的角色，強化與父母的連結。這麼做或許能贏得一時的讚許，但仍然不是真誠的情感交流。畢竟情感缺失父母不會因孩子取悅了他們，就突然發展出同理能力。

童年缺乏情感互動的人，不論男女，通常不相信有人會愛上「真正的」自己。他們深信，想要拉近雙方的關係就必須扮演以對方為重的角色。

#### 不敢說真話的傑克

剛結婚時，個性活潑的凱菀經常讓傑克有被愛、快樂的感覺，但現在傑克卻非常憂鬱。

「我應該是快樂的，」他說：「我是全世界最幸運的男人，也努力成為她想要的男人。但我痛恨這種假裝的感覺，總覺得好像在演戲，勉強自己樂觀。」

我問傑克，凱菀看見的他是什麼樣子？

「我應該像她一樣快樂、讓她覺得被愛、讓她永遠快樂。」他望著我，想獲得我的肯定，在我開口前他又說：「凱菀下班回家時，我會裝出開心的樣子，但我覺得這樣好累。」

我問傑克，如果告訴凱菀其實他是勉強裝出開心會怎麼樣？他說：「如果說實話她可能會又驚又怒吧！？」

我告訴傑克，雖然小時候曾因為說出內心感覺而惹怒別人，但聽起來凱菀並不會這樣，只有他易怒的母親，才會在別人不聽命行事時爆發。

傑克和凱菀間的穩定情感應該能讓他輕鬆做自己，但傑克卻深信：如果不努力就會毀了一切。當我告訴傑克，新的相處模式能讓真正的自己有機會被愛。被點出情感需求後，傑克不自在又難為情的說：「我被你說得好像可憐又黏人。」

傑克從小便從母親那裡接收到「弱者才有情感需求」的訊息，若他不照母親的意思做，他就不乖、不值得被愛。

傑克終於了解自己的心情，也更能對凱菀敞開心房，周時凱菀也完全接納他。發現自己對母親懷抱很深的怨氣，傑克驚訝的說：「不敢相信我這麼恨她。」傑克不知道的是：當有人毫無理由的控制你時，有恨意是正常、不由自主的，因為這表示「那個人正在抹滅你的感情、犧牲你來滿足他的需求」。

#### 困在父母的愛裡

## 《假性孤儿》

這種孤寂感不只存在兩性關係中，即便單身者也會有同樣的感受。因為跟父母和朋友的相處也感到孤寂，使他們不想付出心力談感情。從父母那裡學到「關係是麻煩且會被拋棄的」，加上疲於應付視他們為附屬品的父母，人際關係對他們來說就像人生陷阱一般。

### 被控制的露意絲

近三十歲時，小學老師露意絲覺得被控制狂母親主宰了。母親原本是不苟言笑的女警，要求女兒同住以便照顧她。面對母親的諸多要求，讓露意絲有輕生的念頭。露意絲的治療師直截了當告訴她，她得脫離母親的控制才能擁有自己的生活。當露意絲告訴母親她要離開時，母親說：「不可能，妳絕對會受良心譴責，而且沒有妳，我活不下去。」

露意絲鼓起很大勇氣才建立自己的生活。在過程中，她發現罪惡感只是自由的一點代價。

### 否定自己的直覺

情感缺失父母不正視孩子的心情和直覺，孩子因此學會讓步，採取對方能接受的策略。孩子長大後會否定自己的直覺，反而選擇錯誤的對象。孩子可能會相信得靠自己來改善關係，將努力經營感情的原因合理化：和另一半相處，每天天人交戰是必經過程。雖然維持溝通和交流確實需要努力，但不該是永遠做不完的白工。

若是兩情相悅、彼此了解、相互支持，這段感情的基調會是輕鬆愉快的，期待看到對方或見面時會感到開心並不貪心。若有人說：「沒有人可以擁有全部。」其實是在傳達他沒被滿足的情感需求。

若感情上不滿足我們會知道，得到足夠的愛時也會知道。你不是需索無度的無底洞，當你感覺少了什麼的時候，你可以相信自己的直覺。可是，若被訓練成否定自己的感覺，當外人看來沒問題的時候你卻抱怨，就會產生罪惡感。如果你有固定居所、有固定薪水、有足夠的食物，還有伴侶或朋友，你的常識告訴你：「還有什麼不好的呢！」

大多人能立刻列舉讓自己滿足的理由，而羞於承認自己的不滿足，並且因為自己沒有「對的」感覺而自責。

# 《假性孤儿》

## 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.tushu111.com](http://www.tushu111.com)