

<<爱暴力：献给那些在爱中挣扎的孩子及其父母们>>

图书基本信息

书名：<<爱暴力：献给那些在爱中挣扎的孩子及其父母们>>

13位ISBN编号：9787544737142

10位ISBN编号：7544737144

出版时间：2013-6

出版时间：译林出版社

作者：柏燕谊

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>

<<爱暴力：献给那些在爱中挣扎 >>

前言

多年以来，我一直记得那个走进我咨询室的女人。

她已经四十五岁，没有结婚，没有孩子。

她的母亲刚刚去世。

去世前，母亲对她说：“孩子，妈妈对不起你，是妈妈让你如此孤独。

妈妈错了。

妈妈爱你。

”第一次咨询中，她表现出强烈的自杀倾向。

她向我讲述了她和母亲全部的故事，从小时候的相依为命，到长大后的对立、互相折磨，直到母亲去世时她的痛不欲生。

她的人生，牢牢地与母亲捆绑在一起，而她，也将这一切定义为“爱”。

她说：“这份爱，毁掉了我的一生。

”我试图向她解释，现在说“一生”还为时过早，她还可以重新开始。

可她不停地重复说：“太晚了。

”万念俱灰，不过如此。

这个案例，发生在我做心理咨询工作的初期。

我对它印象深刻，是因为我清楚地记得，自己面对那深深的绝望时的无助感。

这种无助，逼得我不得不正视，一份“爱”可能会给它的承受者带来何等毁灭性的伤害。

我还曾接待过一位男性来访者。

他是一名钢琴老师。

因为钢琴，成绩平平的他考上了一所一类大学。

从他小时候起，父母就节衣缩食为他攒钱，让他好好学琴。

每次他想出去玩一会儿的时候，父母就会流露出失望的神情。

当他不肯练琴时，父母便会打他。

有一次把竹编的扫帚都给打散了。

如今早已长大成人的他，在我面前反复强调：父母是深爱着他的，他们把大部分收入都拿给他学钢琴、参加各种比赛，他们把好吃的都留给他，自己却从来不舍得吃。

然而，他终于没能如父母所愿，成为著名的钢琴家。

现在的他，只是一所重点学校的钢琴老师。

他觉得非常内疚，于是他把所有的工资都上交给父母。

虽然已三十多岁，但他依然不会搬出去住，因为他怕父母孤独伤心。

没有女孩子愿意和他一起生活。

即便有女孩接受他的生活状态，表示喜欢他，他也无法和女孩建立起亲密的感情。

为什么会这样呢？

他说，如果我爱上别人，就意味着对父母的背叛，我会因此无法原谅自己。

还曾有一位中年“成功人士”，带着自己自杀过两次的儿子来接受咨询。

当着我的面，他痛斥儿子软弱、没出息。

他说，他是在父母的打骂中长大的，父母的严格要求让他成为一个成功的人。

于是他也以同样的方式教育儿子，想让他成为一个坚强的人，儿子却令他失望透顶。

我承认，我必须控制自己的情绪才不会当面驳斥这位父亲，请他离开我的工作室。

我始终忘不了，当那位父亲对我数落儿子的种种不是时，坐在角落里的男孩那绝望的沉默。

心理咨询或许是一项奇怪的工作，它总是让人去看事物的“背后”。

大多数人不愿意正视的东西，心理工作者却必须直面，然后，尽己所能，提出解决之道。

在多年的咨询生涯中，我产生了一种强烈的感受：每一个有心理问题的人，都认为是孤独的。

他们不知道，这个世界上有太多的人陷于同样的困境，为同样的问题痛不欲生。

如果他们知道，有人承受着跟自己一样的痛苦，并且已经靠自己的力量掌握了解开这痛苦的密钥，

<<爱暴力：献给那些在爱中挣扎 >>

对他们来说，这会不会是一种帮助？

我们这一代人，大多数都是承受着父母深重的爱而成长起来的。父母总是将他们认为最好的提供给我们，用他们认为最好的方式对待我们，在我们身上寄予无限的期望。

可是，父母这样爱你，真的正确吗？

父母保护你，不让你受到任何伤害，你能称之为暴虐吗？

父母鞭策你，让你不断做到最好，你能称之为专制吗？

父母帮助你，为你安排好了人生的每一步，你能称之为愚昧吗？

父母将一切都给了你，你能称之为自私吗？

可是，你感到快乐吗？

父母是真的爱你，还是通过爱你达到爱他们自己的目的？

如果你面对的是这样的一个残酷事实——你并没有被父母真正爱过，你该怎么办？

你不敢想，因为你不愿意相信你自己没有被真正爱过。

但遗憾的是，你的灵魂一定知道，它很清醒。

所以，你痛苦。

所以，你放弃了快乐。

这，就是爱的暴力。

每一个孩子都会渴望得到父母的关爱，这从来都不是一种罪过。

每一个孩子都爱自己的父母，这从来无须怀疑。

所以，你无法洞察自己身上的伤口，甚至拒绝承认伤害的存在。

你和父母不断发生冲突，却又极度依赖父母，无法独立生活，一直痛苦不堪。

于是你否定自己的人生，认定自己的不幸福、父母的痛苦，都是源于自己的无能，却不明白真正的问题在何处。

你想好好去爱你的伴侣、你的孩子，却愕然发现，你不知道怎样去爱他们。

你竭尽全力，希望以这份无私付出的爱去弥补自己曾经缺少的爱，可这份爱却被视为侵犯、视为控制，给你爱的人带去了伤害。

爱暴力，让人无法控诉，因为它以爱为名。

爱暴力，让人无法拒绝，因为我们不敢面对失去爱的恐惧。

可我必须大声说出我的观点，哪怕这样会招来责难。

因为这么多年来，那个四十五岁女人“太晚了”的感叹，一直在我耳边回响。

我想，如果她能知道得早一点，反抗得早一点，也许，人生真的会重新开始。

这就是我写这本书的原因。

我想将它送给身上带有爱暴力隐形伤口的人们。

每个人遭受的爱暴力千差万别，要想寻求解脱，也没有固定的模式。

但我希望，这本书能让读它的人，握住一把钥匙，或者，努力去寻找那把钥匙。

更重要的是，即将或已经成为父母的我们，绝对不能将这种爱的暴力，再施加于我们的子女。

让爱暴力的循环在我们的身上中断，让我们在治愈自己的同时，也治愈我们的下一代。

<<爱暴力：献给那些在爱中挣扎 >>

内容概要

最无私的父母，最有可能自私地吞噬子女的一生。

情感心理专家柏燕谊揭开最隐秘心灵伤口，深刻检讨父母之爱

“这都是为你好。

” “不要骄傲！

你离最好还很远！

” “只要你成绩好，就是对我们最大的孝顺。

”

我们大多数人都承受着父母最深重的爱成长起来，父母保护我们，不让我们受到任何伤害；不断鞭策我们，让我们做到最好；全心全意帮助我们，为我们安排好人生的每一步；将一切都无私奉献给我们。

但是，我们没有感到幸福、快乐，反而会在这份爱中苦苦挣扎，迷失自我。

这，就是爱的暴力。

在多年的咨询经验中，我见过许多被父母的爱毁掉一生的孩子，他们痛苦、绝望，却不敢承认这痛苦来自何处。

要治愈伤痛，首先要面对伤痛。

因此，认识爱暴力的过程，就是我们自我疗愈的过程。

【编辑推荐】

本书通过专业的心理分析辅以真实沉痛的案例，全面揭开爱暴力背后的真相，引导读者直面家庭带来的伤痛，疗愈内心，挽救亲情！

作者简介

柏燕谊，百诚释心咨询公司创办人，首席心理咨询师，畅销书作家。

现任中启心理咨询中心首席心理咨询师。

最受媒体推崇的情感分析师，被同行誉为“情感X光机”。

中央电视台、北京电视台等数十家电视台及时尚杂志特约心理专家和专栏作者。

曾出版两性畅销书《女人挖坑男人跳》《爱情很残酷，你要学点擒拿术》，职场关系畅销书《不要自己坑自己》。

幸福生活的执行者，快乐生活的传播者。

电视媒体工作：CCTV - 12《心理访谈》《热线》《夜线》栏目特约心理专家 中国教育频道《职场中国》《成长不烦恼》栏目特约心理专家 北京电视台《第三调解室》《非常看法》《生活广角》《经济法眼》《帮帮忙》《名人堂》《生活面对面》《七日七频道》《情感部落格》《谁在说》《财经五连发》《天天理财》等栏目特约心理专家 江西卫视《深度观察》栏目特约嘉宾 湖南卫视《听我非常道》栏目特约心理专家

<<爱暴力：献给那些在爱中挣扎 >

书籍目录

自序：爱是一种残酷的暴力.....1 推开第一扇门为什么父母给予我全部的关爱，我却得不到快乐？
 为什么无论怎么努力，我也不能让自己惶恐的心释然？
 父母爱我吗，还是仅仅在利用我获得满足感、成就感？
 当我感觉不到爱，是我的感觉出了问题，还是那份爱真的并不存在？
 爱，怎么会如此伤害.....4爱，是感受不到，还是根本不存在.....
 ...10面对“非爱”，报复不会带来解脱.....14怨恨的消逝，才是自由的开始.....
18 推开第二扇门妈妈爱我，需要我，她是一个那么柔弱的女人。
 我想，没有她的日子会怎样？
 不！我不允许自己这样想。
 爱，是最残忍的捆绑.....26捆绑，有时是我们捆绑了自己.....32
 确定靶目标，不在痛苦中纠结.....37换个角色，将爱松绑.....40
 推开第三扇门“这都是为你好”，这是父母最常说的一句话。
 你从不曾怀疑这句话的真实性。
 你竭尽全力，希望自己能“好”，你忘记了自己原本想过什么生活，只为了令他们满意.....直到你忽然发现，你再也不能过上自己想要的生活。
 你终于忍不住质问：是为我好，还是为你自己好？
 把控制说成爱，是世界上最大的谎言.....50控制，并不是强者的作为.....
55你是否赋予了他人控制你的权力.....59摆脱控制，需要智慧和技巧.....
62 推开第四扇门父母总是严格地要求你。
 当你取得任何的成绩，他们都说：不要骄傲！
 这不算什么！
 你离最好还很远！
 可你发现，无论如何你都达不到他们的期望。
 你开始觉得自己无能，自己的不快乐，父母的不幸福，都是你的错。
 你厌倦自己的生命，可为了父母，你必须坚持活着.....不是你的脸脏，是镜子上的污迹.....
72做一个美丽、快乐的人，是有罪的吗.....76父母改变了，我们才能幸福
 吗.....81摆脱父母的评价，做自己情感的主宰.....87 推开第五
 扇门你对别人说得最多的话是：不好意思，对不起，谢谢。
 你最害怕给别人添麻烦。
 你是一个好同事、好伙伴，但无法无法融入笑闹的人群，总是觉得寂寞。
 你无法建立起亲密的关系，就算你再爱，也说不出声“请你别走”。
 有的时候，你是否觉得，在你的一生中，从未被人温暖地爱过？
 礼貌，有时候是最温柔的暴力.....98承认伤痛，是治疗伤痛的开始.....
102重新学习爱的能力，才是疗愈之途.....109 推开第六扇门父母对你说：
 只要你成绩好，就是对我们最大的孝顺。
 可是“成绩好”的人生，就是成功的吗？
 如果不是，那么，父母为什么要这样对你说？
 你成绩好，可你觉得自己是个彻头彻尾的失败者。
 这时候，你又能去指责谁？
 “万般皆下品，唯有读书高”吗.....120强行提纯的人生.....124
 优等生，需要人生的补课.....128 推开第七扇门你曾经把婚姻当成离开父母的最好
 理由。
 你发誓，有了自己的家以后，绝对不会重蹈父母的覆辙。
 可你却渐渐发现，父母的触角无孔不入，伴侣开始抱怨，阴影日渐深重。

<<爱暴力：献给那些在爱中挣扎 >

最可怕的，是你渐渐意识到，你在婚姻中扮演的角色，越来越像你最讨厌的那个人.....你的婚姻谁做主.....138干涉你的婚姻，真的是“为你好”吗.....143世界上有一种自由，是脱离父母.....146 推开第八扇门父母无条件地爱着你，满足你的一切需求。

当你遇到任何挫折，他们都第一个出现，为你化解所有困难。

你幸福地长大，直到有一天，你忽然发现，这种过度的爱让你成为一个残缺的人。

可你始终没有勇气发问：你们到底是爱我，还是以这种方式爱着自己？

爱孩子，还是爱自己.....158溺爱，滋生于父母的焦虑.....163为了爱，节制爱.....167 推开第九扇门你的成长中，一直有一份难以启齿的隐痛。

你无法像其他人一样，对异性产生自然而然的感情。

你知道这不是病，可你仍然感到巨大的压力和痛苦。

你的内心在追问：为什么，我会变成这样？

被制造的单性人生.....178父母爱得不当，干扰孩子的性别选择.....184不是改变，而要接纳.....189后记：剔除暴力，只留爱.....193

章节摘录

在云博被送来我的咨询室之前，我曾接待过一位女性，未辰。

她的母亲在前年二月自杀身亡。

未辰对我述说她与母亲的关系，话语中充满了内疚和痛悔。

她说：“我对不起妈妈，如果我没有那样伤害她，她就不会死。

我永远也无法弥补自己的罪过。

”应该说，未辰的人生是从未降生就开始的。

她的母亲曾经是一位不错的小提琴独奏演员，后来因为排练时踏空，从舞台上摔下来，导致终生瘫痪。

未辰是她冒着生命危险生下来的，一出生就肩负着母亲的全部梦想。

在未辰的记忆中，她不是在练琴，就是在奔赴练琴的路上。

上学对她来说，是母亲对她的奖励。

多少次，学校的老师找上门来。

未辰躲在门后，盼望着老师能够带她离开家。

但是每一次，老师都无功而返。

母亲坚称未辰是天才，不应该像其他平凡的孩子一样循规蹈矩地长大，也不需要学习那些无用的文化课程，而应该将全部时间用在音乐上。

一开始，未辰并未令母亲失望，她顺利地考上了音乐学院，师从著名的小提琴家。

学校将为她举行毕业音乐会，这对她是个极大的荣誉。

但是，前途光明的未辰，却在毕业前夕忽然结婚，结婚的对象只是一个普通的生意人，而且比未辰大十几岁。

未辰的选择没有被母亲认可，两人大吵一架以后，未辰冲动地选择了离家出走。

未辰发誓永远不会向母亲低头，可她万没想到母亲会自杀。

母亲的死改变了一切，未辰开始回忆起母亲培育自己的点点滴滴，回忆起与母亲度过的美好时光，回忆起母亲对自己的期待，她痛不欲生。

我问未辰：“你是否觉得，母亲的去世与你有关？”

”她承认自己是这样想。

我再问：“如果你预见到母亲会因此而死，会不会改变自己当初的选择？”

”她说：“至少我会求她原谅我，而不是采取离家出走这种极端的方式。”

”“但你其实是无法预见到这个后果的，所以，你做了自己当时认为正确的事。”

”未辰犹豫了。

最后，她回答我说，其实她心里很清楚，母亲会因为这件事而绝望，但她当时的感受是，如果按照母亲给她的人生规划一直生活下去，迟早有一天，她会自杀或者发疯。

“为什么你当时会有这样极端的感受呢？”

”“因为我感觉，母亲并不爱我，只是利用我实现她自己的梦想而已。

随着年龄的增大，这种感觉愈发强烈。

我已经很努力地练琴，但只要稍微做得不好，就会被她痛斥。

我觉得自己没有任何尊严，而且永远也达不到她的要求，我感到绝望。

”对自己未来的人生感到恐惧的未辰，选择了当时看来最简便的一种逃脱方式：结婚。

她向我坦承，自己并不是深深地爱上了那个男人，而仅仅是决定嫁给他而已。

嫁给他，意味着自己可以从母亲严酷的要求中逃出，进入一个稳定、舒适的环境，不会为生活担忧，也不会再面对无止境的苛求，最主要的是自己可以从此获得自由。

但是，母亲的死让未辰意识到，不管母亲爱不爱自己，如何对待自己，自己都深深地爱着母亲。

身处强烈痛苦中的她，无从弥补自己对母亲的愧疚，甚至迁怒于自己的丈夫。

在来进行心理治疗之前，她正式与丈夫分居。

虽然她对我说，两人分居的原因是因为性格不合，但在随后的探讨中，她承认，她潜意识里认定，丈

<<爱暴力：献给那些在爱中挣扎 >>

夫和自己一样，都是杀害母亲的刽子手。

我对未辰的遭遇深感同情。

但我认为，她一味强调对母亲之死的愧疚，其实并不真实。

我并不是指责未辰说谎。

我相信她对母亲的爱，相信她的内疚之情，但是，如果听任这种内疚掩盖了其他的情绪，这并不利于她面对、处理失去母亲这一巨大的伤痛。

我首先跟她强调，她毕业时结婚的决定，虽然未免鲁莽，却完全正当。

原因很简单，当时的她已经成年，有权决定自己的人生道路，有权决定自己的婚姻，亦有能力去承担自己任何错误决定的后果。

未辰反驳道：“可我妈妈为我付出了那么多，甚至冒着生命的危险生下我。

我当时的决定是自私的，伤透了她的心。

”未辰对自我的攻击，看似是自责与检讨，其实是在逃避：一方面她需要为母亲的死伤痛欲绝，以降低外界对她以及她对自己的指责，缓解内心的罪恶感；另外一方面，这种伤痛欲绝也是对自己无辜地成为“凶手”的一种哀悼。

更进一步说，在这种内疚与自我攻击的氛围中，她下意识地美化了自己与母亲的关系。

P4-7

后记

在写作这本书的过程中，我几度停笔，又几度鼓起勇气继续。

这是我写得最辛苦，也最痛苦的一本书。

作为心理工作者，不应该被来访者的情绪所干扰，否则就会受到“不专业”的质疑。

可是，当我在写作过程中梳理这些年接触到的案例，心情却始终不能平静，甚至会因为太过激动而潸然泪下。

我记得写到最后一章时，大概因为天气炎热，我感到烦闷不堪。

坐在电脑前，面对打开的Word文档，忽然恨不得将自己所写的全部文字都删去。

我对着客厅高声喊：“电视声别开那么大，烦死了！”

”但话音刚落，我便猛然警醒，我问自己：“为什么，你会如此不安？”

”其实在我心里，一直都知道那个答案。

其实，这并没有什么错，更不是什么耻辱！

我们每个人身上，都多多少少携带着爱的伤痕。

在一生中，我们渴望爱，寻求爱，被爱祝福，也被爱伤害。

爱，携带着强大的生命能量，也带来毁灭的气息。

如果，我们是与原本素昧平生的人坠入人情网，那么，这份爱，我们会考虑、会选择、会懂得趋利避害、会运用理性去控制，就算受伤，也能竭力地从中获得正面的体验和个人成长。

但如果那份爱是来自父母，我们就不得不接受、不得不感激，而缺少了一份选择权，多了几分宿命的味道。

如果那份爱与我们自我成长的力量相悖，便会给我们带来极大的痛苦，那份痛苦无法与人分担，甚至无法倾诉，因为我们的生命从父母的生命而来，否定父母便像杀死了自己。

于是，便有了无法拒绝、无法控诉的“爱暴力”。

十七岁的时候，我曾经有一只心爱的小鸟，它在我最孤独的时候陪伴我，给我带来了仅有的欢乐。但最后，我亲手摔死了它，因为我觉得，它被关在笼子里而失去了飞翔的能力，实在太过痛苦，而我唯一能帮助它的就是结束它的生命。

在写完这本书时，我才真正敢于承认、面对：其实，我当时想结束的是我自己的生命。

我心痛如绞，但又如释重负。

我知道，所有的“爱暴力”的经历者，若想获得痊愈，要做的第一步，便是承认它，面对它。

我面对了我自己。

这是我一个人的疗愈。

作为心理工作者，最痛心也最不愿意看到的现象就是：曾经的受害者，却在漫长的岁月中将自己受过的伤害合理化，与伤害纠缠不清，最终成为有心或无心的施暴者。

就像曾经遭受过家庭暴力的男孩，更容易成为家庭暴力的实施者；曾经受过家庭暴力的女孩，却有更大可能找一个具有暴力倾向的男友或丈夫，进而让自己的孩子，也陷入痛苦的家庭暴力循环中。

明显的暴力受害者尚且如此，更何况是面对更为强大、更为隐蔽的“爱暴力”。

有人将这样的现象称为“魔咒”，而心理工作者的义务就是将这“魔咒”打破。

写这本书的过程中，我翻阅了大量资料，也曾经彻夜地泡在论坛上，看着网友痛诉父母的帖子。每个人的痛苦，都那样触目惊心。

但最后，一位网友的话真正打动了我，她说：我写这篇文章，不是为了谴责父母，不是为了表达愤怒，不是为了博取同情。

而是希望曾经受到伤害、现在已经长大的孩子们，在看完这篇文章之后，能有勇气面对我们内心的伤痕，化解对上一代的怨念，尽力自我修复，快乐生活。

也希望更多成为父母的人们，反省成长中受到的伤害，不要让它再伤害到我们的下一代。

她说得太好了！

我甚至觉得，我已经无须再写这篇后记，因为她已经代我说出了我的心声。

爱，从来不是将自己的愿望强加给对方，从来不能强迫对方必须接受，更不是控制、利用、束缚，

<<爱暴力：献给那些在爱中挣扎 >

不是单方面的依赖。

爱，是尊重对方独立的人格，让他更有力量获得正面的成长。

不论是在两性关系中，还是父母与子女的关系中，爱的要求始终未变。

父母就算再爱子女，也要记住，子女不是你，而是他们自己。

子女再爱父母，也要记住，你首先要做好自己，才有能力去审视、承担、回应父母的爱。

因为我们相爱，所以，请远离暴力，留下爱。

媒体关注与评论

本书通过专业的心理分析辅以真实沉痛的案例，全面揭开爱暴力背后的真相，引导读者直面家庭带来的伤痛，疗愈内心，挽救亲情！

——柏燕谊

编辑推荐

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>