

不成熟的父母

作者：琳赛·吉布森（Lindsay C. Gibson）

不成熟的父母

Adult Children of Emotionally Immature Parents: How to Heal from Distant, Rejecting, or Self-Involved Parents

（美）琳赛·吉布森（Lindsay C. Gibson） 著

魏宁 况辉 译

ISBN: 978-7-111-56382-2

本书纸版由机械工业出版社于2017年出版，电子版由华章分社（北京华章图文信息有限公司，北京奥维博世图书发行有限公司）全球范围内制作与发行。

版权所有，侵权必究

客服热线：+ 86-10-68995265

客服信箱：service@bbbvip.com

官方网址：www.hzmedia.com.cn

新浪微博 @华章数媒

微信公众号 华章电子书（微信号：hzebook）

[目录](#)

[赞誉](#)

[导读 “我的父母像个孩子”](#)

[引言](#)

[第1章 情感不成熟的父母如何影响他们孩子的生活](#)

[第2章 认识情感不成熟的父母](#)

[第3章 和情感不成熟的父母相处是一种怎样的体验](#)

[第4章 四类情感不成熟的父母](#)

[第5章 不同孩子对情感不成熟的父母的养育会如何表现](#)

[第6章 作为自我掌控者是怎样一种感受](#)

[第7章 崩溃与觉醒](#)

[第8章 如何避免被情感不成熟的父母影响](#)

[第9章 没有角色扮演和幻想的生活是怎样一种体验](#)

[第10章 如何判断一个人是否情感成熟](#)

[后记](#)

[参考文献](#)

赞誉

本书是一位经验丰富的心理治疗师兼数十年如一日专注于心理学研究与理论的学者，运用自己的智慧用心写就的一本著作。在本书中，琳赛·吉布森将深刻的知识体系与现实生活中的经验进行了完美融合，为她的客户创造了一部用户友好、可读性很强的作品……本书不是让我们责怪他人，而是帮助我们更深层次地了解自己，并学习自我治愈。

——亚瑟·雷曼·弗里曼，心理学博士，俄勒冈健康与科学大学医学院临床副教授

孩子们无法选择他们的父母。不幸的是，很多人在成长的过程中都饱受情感不成熟、不负责任的父母所带来的痛苦。琳赛·吉布森通过运用自己的智慧和同理心，帮助读者更好地认识和理解这些有害的关系，并创造出新颖而健康的治愈心灵的方法。本书能为我们进行自助提供强有力的支持，同时心理治疗师们也可以把本书推荐给需要的客户。

——托马斯F.卡什博士，欧道明大学心理学名誉教授，《身体形象工作簿》（The Body Image Workbook）的作者

琳赛·吉布森的这本极具洞察力的书能够帮助读者从“情感孤独”中一步一步走出来，最终重获自我意识，实现自我治愈。吉布森描述的铁事、启发性的练习和诚实的见解可以引导读者更好地理解如何与自己 and 他人建立更加密切的联系。这是一本很好的书，非常适合那些觉得自己与家人相互孤立，渴望与他人建立更深厚的情感联系的人。

——佩吉·斯杰丝维达，Tidewater Women（tidewaterwomen.com）和Tidewater Family（tidewaterfamily.com）的编辑和出版商，《西拉走后》（Still Life with Sierra）的作者

本书是一本深刻而又富有同情心的指南，它适合所有想要理解并克服情感贫瘠的家庭生活所带来的长期影响的人。在书里，你会看到很多可以帮助你摆脱旧模式，让你和自己、他人建立更深入的情感联系的明智建议和简单做法，最终使你成为自己一直想成为的那个人。

——罗纳德J.弗雷德里克博士，心理学家，《把生活当回事》（Living Like You Mean it）的作者

琳赛·吉布森是一位经验丰富的心理治疗师，她写了本书，为那些因情感不成熟的父母而饱受焦虑、抑郁和关系难题煎熬的成年人提供了有效的解决方案。本书详细描述了不成熟的父母，被这类父母抚养的孩子的经历、体会，以及解决由此产生的问题的方法。书中还有许多有用的案例，这些案例都来源于接受过吉布森心理治疗的客户。本书包括了一些有助于自我理解的练习。人们可以通过本书来提升自我情感成熟度，学会与他人建立更深的情感联系。

——尼尔·沃特森博士，威廉与玛丽学院心理学名誉教授和研究讲授，临床心理学家，从事焦虑、抑郁与心理治疗的研究

心理学家琳赛·吉布森根据自己多年的阅读、研究以及临床经验，写出了一部非常优秀的作品，本书讲述了情感不成熟的父母影响孩子生活的多种方式。我对所有想了解亲子相处之道的读者强烈推荐这本书。这是一本令人振奋的书，它给那些觉得难以与缺乏同情心和敏感度的父母建立情感联系的人带来了希望，也为他们提供了许多高超的应对策略……本书充满了智慧，无论你年龄多大，它都能够帮助你用最健康的方式与自己的家人、朋友相处，甚至能使你认识到新闻和流行文化中描述的那些亲子间不正常的交流背后的原因。

——罗宾·卡特勒博士，历史学家，《受审判的灵魂》（A Soul on Trial）的作者

琳赛·吉布森的书记录了很多临床案例，能够与父母情感不成熟的孩子产生共鸣。本书还提供了很多练习来帮助我们认识真实的自我，让我们避免掉入破坏心理健康的自我形象、关系和幻想的陷阱。最后，本书还提供了一些实用的指导，帮助这些孩子用一种可以使他们免于伤害的方式与情感不成熟的父母相

处。在阅读本书的过程中，读者会发现他们并不孤独，因为有人跟他们有着相似的遭遇，此外，还有一位善解人意的临床医生能够真正理解他们，这将会让他们得到极大的解脱。

——B. A.温斯特德博士，欧道明大学和弗吉尼亚临床心理学联盟计划的心理学教授，以及《精神病理学：当代认识的基础》（第3版）（Psychopathology: Foundations for a Contemporary Understanding, Third Edition）的编者

导读 “我的父母像个孩子”

如何应对情感不成熟的父母

人们总是默认作为成年人的父母会比孩子更成熟，但是有些家庭里的孩子，他们可能会比自己的父母更像个成年人。

琳赛·吉布森博士在自己大部分的职业生涯中，都在研究和理解情感不成熟的父母。她根据自己多年来读到的研究，搭配咨询中接触到的生动案例，撰写了一本指南，帮助从这样家庭中长大的孩子识别情感不健康的父母，了解自己所受的影响，并最终改善负面的影响，与情感成熟的人建立健康的亲密关系。

在KnowYourself过去写过的文章中，有粉丝评论说：“哪有什么父母，只不过是孩子养孩子。”如果你有同样的感受，那么本书或许会适合你。

如果有以下感受，你可能出生于一个父母情感不成熟的家庭

在父母情感不成熟的家庭中长大，是一段令人感到孤独的经历。这些父母表面上看起来没什么问题：他们保证孩子的身体健康，给孩子提供食物和安全，他们外貌正常，举止也正常。但实际上情感不成熟的父母缺乏与孩子的情感联结。当你和他们相处的时候，你可能会有以下这样的感觉（不一定全都具备，不同的孩子会有不同的感受）。

不敢肯定自己的感受，为自己不高兴而感到愧疚。由于父母只关注了孩子的生理需求，而无视孩子的情感需求，孩子会逐渐感到困惑：“我应该觉得快乐，我的生活那么好，为什么还会感到难过？”

有“一定要照顾好父母”的念头。你甚至可能由于太疲于解决和父母之间的问题而无暇去发展自己的亲密关系。

有一种孤独感。你可能说不出哪里出了问题，但是小时候，你总有一种内心的空洞感。这种孤独感不单女性会有，男性也会有。

同时，你可能觉得自己的父母有如下的特质。

和他们交流起来很困难，或者根本无法交流。你感觉永远都是自己在单方面试图和父母沟通，而他们总是对你的话题不感兴趣。他们只希望别人关注他们自己感兴趣的东西，并千方百计地吸引他人的注意。

他们很少直接谈论自己的感受，相反，他们会使用情绪感染的方式来表达情感。婴儿和幼童会通过情绪感染来表达自己的需求，他们大吵大闹来吸引照顾者的注意。而当一些情感不成熟的父母沮丧时，他们也会用“让家庭里的其他成员也感到很沮丧的方式”去表达，于是孩子会觉得他们有责任去让父母感到开心。但由于父母并没有试图去面对自己的沮丧，而是选择逃避，所以孩子实际上并没有办法解决父母的问题。

他们很难被取悦/接近。情感不成熟的父母会指望别人可以读懂他们的思想，了解他们的需求。他们把这当作一种理所当然，而不会感到愉悦。他们想要他人表现出关心自己身上问题的样子，但是当他人给出建议时，他们又会拒绝。

他们强调“角色”，他们的自尊建立在别人的服从上。情感不成熟的父母会说：“因为我是父母，所以我可以……。因为你是孩子，所以你必须……。”如果你有一丁点不符合他们心目中角色设定的举动，他们可能会通过冷暴力、恐吓等方式迫使你回到你作为一个孩子的位置上。

他们希望你产生纠缠的黏结，而不是情绪上真正的亲密感。当人们产生亲密时，他们是保有自己的个人边界的，他们会尊重甚至欣赏彼此的不同。而在一段黏结关系中，情感不成熟的人会过分依赖。他们的安全感来源于这段关系中对方扮演的角色给自己带来的熟悉感。一旦对方试图做出改变或者和他们不同，他们就会变得过分焦虑。

情感不成熟的父母的四种类型

吉布森博士在书中列举了四种情感不成熟的父母。她指出，虽然情感不成熟的分类不同，但是他们也有共性的问题，比如“他们都会利用自己的孩子来让自己感觉更舒服，结果导致父母-孩子关系的倒置，并让自己的孩子过分介入成人间的问题中；或者他们都会令孩子在亲子关系中感到不安，只是不同类型的父母会通过不同方式来让孩子感到不安”。

1.情绪型父母

情绪型父母的情绪是极为不稳定而且难以预测的。他们依赖别人来安抚自己的过分焦虑。他们会把一点沮丧放大到世界末日的地步。在他们看来，别人不是可以利用的资源，就是抛弃了自己的人。当他们崩溃的时候，他们会让孩子也跟着自己经历激烈的绝望和愤恨。

极端的情绪型父母可能是精神障碍患者，他们可能有双相情感障碍、自恋型人格障碍或者边缘型人格障碍。与情绪型父母相处时，孩子会感到自己仿佛在钢丝上行走，小心翼翼地照顾着父母的情绪。

2.驱动型父母

驱动型父母总是会追求完美。如果孩子不够成功，驱动型的父母会感到孩子令自己蒙羞，所以，虽然他们会因为忙于自己的工作而没有时间照顾孩子的情绪，但是他们很乐于花费时间和精力来掌控孩子的生活。他们会选择性地夸奖孩子，迫使孩子走上他们所设想的成功道路，而不管孩子真正感兴趣的是什么。

孩子无法从驱动型父母那里获得“无条件的支持”，无法感到安全地按照自己心意探索和获取成就。生活在驱动型的父母身边，孩子会觉得自己时不时被挑错，并感到父母似乎认为成功胜过一切，包括孩子自己。

3.消极型父母

当事情变得太过棘手时，消极型父母会收回自己的情感并逃避问题。消极型父母可能是爱孩子的，但是他们无法成为孩子的依靠。他们似乎没有意识到，为人父母的责任并不仅仅在于和孩子玩乐，还在于要保护孩子。

当家庭遭遇危机、孩子因此受伤时，消极型父母往往视而不见，并让孩子自己去解决问题。比如，当父亲虐待孩子，孩子跑去找母亲哭诉，希望她施以援手时，消极型母亲可能会说：“你爸爸只是偶尔会脾气差。”极端的消极型父母发现在别处他们能活得更开心，他们会毫不犹豫地抛下原来的家庭和孩子。

4.拒绝型父母

似乎有一堵墙在拒绝型父母周围。他们更乐于自己待着，并回避与人进行的情感上的交流，如果对方坚持要获得情感上的回应，拒绝型的父母会变得愤怒甚至有暴力举动。生活在拒绝型父母身边的孩子会感到，如果自己不存在，父母也会过得很好；他们觉得自己仿佛是家里累赘，并养成了轻易放弃的习惯。

不同类型的孩子，不同的应对方式

1.外物掌控者和自我掌控者

面对情感不成熟父母的情感剥夺，孩子主要有两种应对方式：外物掌控与自我掌控。是哪种类型更多取决于人本身的性格，而非主观上的选择；同时，生理构造也影响了应对方式，比如自我掌控者的神经系统中负责警戒的部分可能会更发达，而这种差异在人的婴儿时期就已经存在。

（1）外物掌控者的应对

外物掌控的小孩在受到伤害的时候，会从外界找原因。当他们内心产生激烈的不适情绪时，会用冲动行

为把内心的痛苦表现出来，比如逃学、打架等。表面上看起来，外物掌控的小孩只是有行为问题，但背后是情感困境造成的：因为外物掌控的小孩试图用制造麻烦来转移注意力，回避内心的痛苦，并用羞辱和责怪他人的方式来减缓自己内心的羞耻感。

不过，情感不成熟的父母尽管看起来很愤怒，但其实很乐于处理外物掌控小孩制造的麻烦，因为这样他们就无暇去面对自己真正的问题。

（2）自我掌控者的应对

自我掌控的小孩更倾向于从自己身上找原因，认为被情感不成熟的父母伤害是自己先犯了错，并且认为要想改变父母，得先改变自己身上的问题。自我掌控的小孩是高度敏感的，他们往往压抑负面情绪，因为自我掌控的小孩会为自己需要向他人求助而感到羞愧。这种隐藏需求的举动也导致了父母对自我掌控小孩的忽视。

吉布森博士在书中写道，一个人不会是完全的外物掌控者或者自我掌控者，人们介于两端之间，她希望人们可以找到一种平衡：自我掌控者学会向外界寻求帮助，而外物掌控者学会关注自己的内心世界来控制行为。

2.治愈型幻想与角色型自我

除了外物掌控和自我掌控两种基本的应对方式外，有些孩子会形成治愈型幻想与角色型自我。

治愈型幻想指的是当孩子们遭受来自父母的伤害时，他们会幻想自己未被满足的需求终有一天将得到满足，比如认为长大后会遇到一个无私的人，那个人会真的爱自己；或者自己长大后会成为医生，能治愈一切伤痛。尽管这些幻想并不现实，但它给了孩子希望，支持着孩子在痛苦中保持乐观。

角色型自我指的是当孩子感到父母并不认可真实的自己时，他们便扮演角色来满足父母的需求。比如有些父母并不会很好地处理自己的情感，于是孩子便担负起照顾者的角色，来倾听和安抚父母的苦闷。

虽然治愈型幻想与角色型自我都能帮助孩子暂时应对家庭失调，但它们并不能真的解决孩子无法表达真实自我的问题。

3.重复构建出类似自己家庭的关系

在父母情感不成熟的家庭中成长起来的小孩，在成人阶段也往往陷入不健康的亲密关系里。

一方面是因为对人大脑而言，熟悉意味着安全。他们知道在和父母相似的关系里会遭遇什么、如何应对。

另一方面，当孩子还小时，“我的父母并不成熟/存在问题”的念头太过可怕，于是他们逐渐学会对问题视而不见，在长大后，他们也会对他人身上同样的问题视而不见。他们太习惯和情感不成熟的人相处，以至于不会识别谁是情感成熟的人，也不知道可以和谁去健康建立亲密关系。他们还会在潜意识里寻找与父母有类似问题的人，期待这一次自己会有能力改变对方。

情感成熟的人是什么样的

作者在书中还提出，我们要想成为情感成熟的人，需要了解他们是什么样的。一个情感成熟的人有以下特征。

他们能够尊重现实，令人觉得可靠。

尊重现实是最重要的原则。情感成熟的人在面对问题时，不会只是在那边幻想事情原本应该如何并逃避解决问题，而是会积极寻找尽可能好的解决方案。在遭遇困境而沮丧时，他们依旧能保持思考，不会过分陷入负面情绪。他们不会喜怒无常，稳定的情绪会让你感到他们安全可靠。

他们会尊重你，并且与你互惠互利。

情感成熟的人会用尊重、公正的态度面对他人。他们会尊重你的边界，不会把自己的喜好强加给你。他们能灵活地面对变化与差异。当你们的意见不同需要折中时，他们会让你感到，虽然你做出了让步，但对方依然考虑到了你的需求。他们也会回报你的付出，而不是只有一味索取。如果犯了错误，他们会真诚地对你道歉，承担起自己的责任，与你一道修复关系，而不会让你觉得他们在用道歉逃避冲突。

他们乐于也善于回应。

他们会让你感到自己的情绪和想法是被理解的。如果你告诉他们，他们的某个举动冒犯到了你，他们会反思并改正。他们说话幽默，待在他们身边会让你感到很舒服。

有过情感不成熟的父母，怎么办

当我们还小的时候，我们依赖父母给我们提供爱和安全，最开始孩子会认为父母是全能的，而虽然随着成长，全能的期望会褪去，但是无法根除——即使父母表现得并不爱自己的孩子，孩子依然希望有一天能得到父母的爱；或者当孩子长大后，他们期望父母会改变，比如他们指望能通过提升沟通技巧来改善与父母的关系，但情感不成熟的父母会想继续用孩子去填补他们过去的创伤。吉布森博士认为在沟通前，人们必须放下这些不切实际的期望。她介绍了三种方法来帮助人们更好地和父母谈话，并在谈话的同时保护自己。

1.超脱地观察

在解决问题之前，先要能辨别出问题。客观地看待父母并不意味着背叛和苛责，或是意味着不孝，我们只是更准确地认识到父母就和普通人一样，有好的部分，也有坏的部分。全面地看待父母也帮助我们意识到自己对他们是否有不合理的期望。

2.成熟地觉察和回应

表达自己的想法，同时不要强求对方的回应，说了就放下。

平静而清晰地告诉对方你想要什么、你的感受如何。在过程中享受自我表达带来的快乐，而不去期望对方真的会听进去你的话或者做出相应的改变。我们无法控制别人按我们的心意回应，他们的回应也不重要，重要的我们成熟地表达了自己真实的想法和心情，而且这是我们能控制的。

注重谈话成果，而不是去注重情绪的发泄。

在谈话前想清楚，我到底想通过谈话得到什么结果。这个结果必须是清晰、明确、符合实际的。我要父母为自己做出的事情后悔可能并不实际，而“我要告诉他们今年放假我不会回家”就是个清楚可行的目标。在谈话过程中，不要把注意力放在试图改善和父母的关系上，否则你可能会失望、变得情绪化，而没有实现自己想要的结果。

谈话前要充分准备。

比如想好对话持续的时间和主题。可能在谈话过程中你不得不反复地把对话带回原本的主题上，也可能你要重复地问同一个问题，才能获得对方一个清晰的答案。情感不成熟的人很难应对他人的坚持。如果反复地问同一个问题，你最终可以迫使他们不再回避。

3.走出过去的“角色型自我”

人们不仅要超脱地观察父母，也要观察自己，理解我们的哪些行为和想法是受到父母影响才产生的。在和父母谈话的过程中，留意自己的情绪，避免变得情绪化。比如当你觉得愤怒的时候，想一想愤怒是否有助于帮你实现谈话的结果，还是只会让你落入和父母争吵的圈套。

另外，在谈话过程中，如果忽然发现父母似乎有所改善，要先保持警惕。面对似乎变得更好的父母，人们的内在小孩会高兴，认为父母似乎终于可以给他们渴望已久的爱，但记得和父母谈话的目的不是重新让你们的关系回到“父母-小孩”模式，而是作为一个独立的成年人和父母沟通。如果你放任自己回到过去的相处模式中，你会发现父母的改善又消失了——他们的改变有时是为了引诱你重新回到他们的掌控中。

在运用上述方法和父母谈话的过程中，人们会感到疑惑，比如“我这么做是不是太冷酷了”“当父母让我觉得愧疚的时候，我该怎么继续保持冷静客观”，针对这些问题，吉布森博士在书中做了进一步的解答。

KnowYourself

（泛心理学社区）

引言

虽然我们习惯于认为成年人比他们的孩子更成熟，但如果一些敏感的孩子来到这个世界上，在特殊的环境生活了几年后，感情变得比他们已经几十岁的父母更为成熟呢？当这些不成熟的父母无法满足他们孩子的情感需求时，会发生什么呢？其结果是孩子们会感到在情感上被忽视了，如同自己的东西被剥夺了。

童年受到的情感忽视会导致孩子们的心里产生一种痛苦的孤独感，这种感觉会对一个人的人际关系造成长期的负面影响。本书描述了情感不成熟的父母如何对他们的孩子，尤其是对情绪敏感的孩子产生消极影响，同时还会告诉你如何从拒绝情感亲密的父母造成的痛苦和困惑中治愈自己。情感不成熟的父母害怕流露真实的情感，常常避免与他人的亲密。他们采用的应对机制是逃避现实，而不是去面对它。他们不会自我反省，所以很少接受他人的指责或向他人道歉。他们的不成熟使其反复无常、感情不可靠，一旦忙碌起来，便会对孩子的需求视而不见。

一些接受了我的心理治疗的客户使用了“被狼抚养”一词来形容他们在童年时被难以共处的人抚养的经历，这个词很符合本书的主旨。我的一个客户说在成长的过程中，她曾多次被“扔向狼群”。童年时期，她在家没有一丝安全感，因为她的父母过于关注自身的需要而注意不到她。狼的传说描述了一种渴望生存的动物，情感不成熟的父母与之很相符。他们的内心驱使他们去做任何他们认为必要的事，因为这些事会让他们感到自信、安全。在本书中，你会了解到当父母情感不成熟时，他们会认为他们自身的生存本能往往比孩子的情感需求更为重要。

几百年来，这样的父母反复出现在神话和童话故事里。想想有多少童话以被遗弃的孩子为描写对象，因为他们的父母很粗心、无知或者根本不在身边，这些孩子必须从动物和其他助手那里寻求帮助。在一些故事中，父母的角色很邪恶，所以孩子们必须靠自己生存下来。这些故事已经流行了几个世纪，因为它们有一个共同之处：在被父母忽视或抛弃之后，孩子们必须靠自己谋生。显然，不成熟的父母自古以来就是一个问题。

了解情感成熟的差异可以帮助你理解为什么别人渴求亲情和爱情，而你却感到孤独。我希望在这里读到的内容可以回答在你心里留存已久的问题，比如为什么与一些家庭成员相处会给你带来伤害，让你感到沮丧。但可喜的是，通过把握情感不成熟的概念，你可以对他人给予更加符合现实的期望，接受与他们关系的好坏，而不用因为他们很少做出回应而感觉受到伤害。

心理治疗师们知道，从感情上脱离情感不成熟的父母可以帮助孩子恢复平静的心态并且实现自给自足。但一个人怎么才能做到从感情上脱离不成熟的父母呢？事实上，通过了解所处的环境，我们便可以做到这一点。描写以自我为中心的父母的文学作品中，缺少对“为什么这些父母爱的能力有限”的合理解释。本书弥补了这一缺失，这些家长爱的能力有限的原因是他们基本上都情感不成熟。一旦你了解了这个特点，就可以判断自己与父母怎样相处是可行的。知道这些可以让我们找回自我，按自己的本心生活，而不会被拒绝改变的父母伤害。理解他们的情感不成熟能够使我们摆脱情感上的孤独，因为我们意识到他们的忽视不是针对我们的，而是关乎他们自身的。当理解了他们为什么是这样的，我们就可以不再为他们感到沮丧，不再怀疑我们自己的爱。

在本书中，你会明白为什么父母无法与你进行有利于促进情感发展的互动。你会确切地知道为什么你会感到被他们忽视、不理解，以及为什么你为与他们沟通所做出的努力总是徒劳无功。

在第1章中，你会明白那些和情感不成熟的父母生活在一起的孩子为什么会身陷情感孤独之中。你会读到一些人的故事，他们在童年时期与父母缺乏深层的情感联系，而这也对他们成人后的生活造成了巨大的影响。你将清楚地知道情感孤独是怎样的，以及自我意识如何帮助我们摆脱感情上的孤立感。

第2章和第3章探讨了情感不成熟的父母的特点，以及他们造成的关系问题的类型。当你意识到父母的情感不成熟时，就可以理解他们的许多令人费解的行为了。其中有一份调查表可以帮助你确定父母情感的不成熟度。你还可以深入了解父母的情感发展早早就停止的原因。

欢迎访问：电子书学习和下载网站 (<https://www.shgis.cn>)

文档名称：《不成熟的父母》琳赛·吉布森 (Lindsay C. Gibson) 著.epub

请登录 <https://shgis.cn/post/510.html> 下载完整文档。

手机端请扫码查看：

