

这不是你的错：海灵格家庭创伤疗愈之道 [It Didn't Start with You: How Inherited Family Tra]



[这不是你的错：海灵格家庭创伤疗愈之道 \[It Didn't Start with You: How Inherited Family Tra\]](#) [下载链接1](#)

著者:[美] 马克·沃林恩 (Mark Wolynn) 著，田雨馨 译

[这不是你的错：海灵格家庭创伤疗愈之道 \[It Didn't Start with You: How Inherited Family Tra\]](#) [下载链接1](#)

标签

评论

终于找到家好店，服务好，质量不错，下次有机会再来买。卖家人很好 这个还没用看包装应该不错 店已经收藏了很久，不过是第一次下手。应该说还不错。
第二次来买了，货比我想像中要好!!老板人表扬下。。
包装看起来很好，包得很用心，相信货一定很好，谢谢了!
货超值，呵，下次再来。帮你做个广告，朋友们：这家店的货值。一个字!!值!!!

《超越原生家庭》购物评价如下：书过来的时候破相了。好在内容不错，就留下了。西方国家家庭也会出现和天朝相似的情形，西方人更理性地分析和解决，是值得我们关注和学习的。不似天朝传统书籍，就会给你讲一通大道理，并未直指症结所在。书不大一本，感叹物价飞涨，买的时候还贵一点点。待囤书节的时候再来大量购买吧。书好评！

京东品质保证，多快好省 推开世界的门 你是站在门外怕迟到的人
捧着一颗不懂计较的认真 吻过你的眼睛就无畏的青春 推开世界的门
你是站在门外怕迟到的人 捧着一颗不懂计较的认真 吻过你的眼睛就无畏的青春
左手的泥呀 右手的泥呀 知己的花衣裳 世界本该是你醒来的模样

书不错，包装差，好在书本完好。爱书很难吗？商家。

非常不错的书，央视财经推荐的书籍就过来买了。一个普通人想要拥有出色的人生就必须超越自己的原生家庭，相信这本书会给我带来不一样的启发

书不错 很好，京东送货很快，很满意，买书还是京东

纸质很好，活动的时候买的，价格很实惠，内容很充实

很不错的一本书，很困惑原生家庭和现在家庭，我自己和孩子的关系，希望阅读这本书可以给我帮助

性学研究认为，很多心理问题都来自于原生家庭，人在原生家庭中所报面邻的问题，将

来都会在长大的时候还回来换句话说，心理学家认为，你的婚姻几乎就是你父母婚姻的翻版

好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

好！（此回复虽然只有一个字，却深刻的表达了回复人的深深祝福与刻骨的情感，可谓言简意骇，一字千金，字字扣人心弦，字字催人泪下，足可见回复人扎实的文字功底和信手拈来的写作技巧以及惨绝人寰的创新能力。再加上以感叹号收尾，点睛之笔，妙笔生花，意境深远，照应前文，升华主题）

满意，趁618把自己喜欢的书都买了，也给儿子买了一堆绘本，六一宅家里看书

是别人要买就下单，可以用3元的京东券，可以便宜点的。不知道内容好不好

好好好好好好好好好好好好好好好好好好休息一下再回来。一定不会有一种结果、

这件东西是好东西，但是作为一个父亲，我想另外呐喊一件事，想让大家拯救一款好奶粉，新西兰进口，低质优价！我是经济学老师，更是一个孩子的爸爸！我想在这呼吁大家，请向你的朋友推荐爱睿惠奶粉，这是新西兰最好的奶粉，是刘永好的良心，很多人不敢买，是因为低价，这是因为新西兰进口到中国商品关税为零！新西兰奶业具有比较优势（全球最好的牧场，新西兰的气候适合牧草和奶牛生长，也就是他们生产奶粉，不仅成本低，而且质量好，也涉及地理学知识）！我想让更多的中国小朋友能喝到低价优质的奶粉，包括我将来的二胎！

还可以吧，买的比较多，各种各样的，还不错，不错！！！！

物流很快，服务很好，非常满意

原生家庭就是我们出生和成长的家庭，一声一息一举一动无不作用于我们，从完全不具备人生观、价值观的当时开始，到形成自己的价值观，对自己的认识、对待他人的方式，以及我们的整个世界观，都由原生家庭的环境所塑造。在原生家庭中习得的各种观念也会伴随我们一生。

还没拆封，公司建立图书馆使用，包装不错，挺好挺好的

非常不错的一本书，内容很好，值得细细研读，需要实践并得到反馈后修正。京东物流快！

这本书不错，是正品，建议走在自我成长道路上的朋友看看

推荐的图书看了看挺好。。

好好！！！！！！！！！！

一本非常不錯的書!很喜歡。

京东现在买书比当当方便多了，价格一样还有折扣，最最关键的是，物流太快了！当当现在至少要等一周，而且很多书都没货。快递小哥服务也很好？

这本书，买来看看吧！主要求个方法，随着年岁的增长，愈发感觉心理状态的影响！

一如既往支持京东图书，物流快，书质量好。以后买书就在京东了

此用户未填写评价内容

父母应当时常检讨自己的对错，父母的好坏习惯与优缺点都会潜移默化、间接或直接影响到孩子。
更好的了解、检讨、改正自己，才能更好的当一名合格的父母，才能更好的为家庭制造幸福，才能更好的培养出来让人羡慕的孩子
不管结没结婚，生没生孩子，只要你想要孩子，都可以看。

京东的东西物美价廉，不错不错，快递也不得快！现在家里的东西基本都在京东买，正品便捷！家人都很放心！太实惠了！太好了

京东世界阅读日的活动，一下子买了好多书，好好看。

工会图书室新购书籍，数量多，还没看，先好评，京东速度和服务还是挺满意的！

还以为里面也是彩图的结果不是有点小失望，不过内容倒是还不错大人和孩子都可以看

首先要喜欢并爱上自己的工作、改变自己原有的心态、不管工作差异、职位高低。都必须喜欢上，就如你喜欢了一样东西，喜欢了，那它在你心中就是最美的。当工作遇到困难时，一定不能放弃，放弃了就等于前面所做的一切都白做了；后面的一切将无法再延续。当工作进展顺利时，就要直率地表达出工作中所获得的欢乐；激励自己继续努力来获得更多的快乐；当工作做到有人褒奖时，就要诚心的表示感谢。把这种快乐和感动当做前进路上的精神粮食，然后继续全心全意地投入到艰苦的工作中去。充满热情对待身边的每一件大事小事，只要精神还在，成功就不会离我们太远。

【雨汐微美·仿真根眉】微信号~，喜欢的快来约吧。非激光洗色，可洗红蓝眉及眼线，纹身等。

还没看，在书店看到，觉得挺治愈

《呼吸的奇迹课程》学习身心灵的第一课！

附赠随处可练的生命呼吸法音频，扫码即听。首版出版至今已经10刷

台湾金石堂新书榜榜首《开启的世界》作者阿勋、求道网站长方志明倾情推荐！

作者亲身的体验和35个真实案例，启动身体的自愈力，做到身心的深层疗愈。这不仅是简单的呼吸，更是通过呼吸来获得生命能量的奇迹课程。

李宜静还发现了一件神奇的事情，原来很多外在的病痛，竟然都通过练习呼吸法得到了治愈。她发觉我们那些外在所表现出来的失眠、忧郁症、身体的疼痛，甚至是用物理治疗很难治愈的头痛、中风，都与我们的情绪息息相关，只要情绪得到放松，这些病痛便会自然消失。

希望在你累的时候、忙碌的时候、浑身不舒服的时候、失眠的时候、抑郁的时候……能够停下来，找个地方，跟随李宜静老师优美的呼吸法练习，寻找片刻的安宁。

收到乐读之书了，如期而至，物流快捷，店家守信，于此虽是第一次购买，但深感值得信赖！给赞！

趁着活动买了一堆，等看的时候再拆吧，省得落灰。

书不错，应该是正版的，京东快递速度是没得的，赞一个！，

已经是京东的NC粉了，做活动时候买的，东西多快好省，给10086个赞！！！

京东可以说是我平时购物的首选超市！家里大部分生活用品，食品，衣服鞋子都在这里买，出门逛实体超市商场，大部分原因已经变成为了遛弯。因为京东物品质量有保证！价格实惠！快递快，服务态度还特好，每次都送货到家，我住五楼，没电梯，有时买的大件，或者水牛奶等沉的，依然帮我搬上楼。很感动。如果我不在家，还一直帮我拿着货，等我回来再给我送一次，感谢！退换货速度服务体验也很棒！所以，锁定京东！

看完觉得自己什么事情都有理了！非常不错的商品，加油吧京东！！！超过天！！cat

本书作者从另外一个角度解读了我们家庭中存在的一些问题，受益匪浅。推荐购买。

爱来自父母，令人悲哀的是，伤害也往往来自父母，而这爱与伤害，总会被孩子继承下来。
作者找到一个独特的角度来考察母女关系中复杂的心理状态，读来平实、温暖却又发人深省，书中例举了大量女儿们的心声，令人心生同情。在帮助她们重塑健康人生的同时，还会起到激励作用。

情绪极其不稳定，或控制孩子的生活，或逃避自己的责任，或拒绝和疏远孩子。
为了取悦不成熟的父母，孩子的自我认知和行为模式会严重扭曲。这种伤害并不会止于童年，而是会延续到成年之后：他们可能会缺乏自信，处理不好人际关系，与和父母类似的人结婚，对下一代的教养也在无意识重复父母的模式。
不成熟父母问题专家琳赛·吉布森博士提供了丰富的真实案例和实用方法，帮助童年受伤的成年人认清自己生活痛苦的源头，发现自己真实的想法和感受，重建自己的性格、关系和生活；也帮助为人父母者审视自己的教养方法，学做更加成熟的家长，给孩子健康快乐的成长环境。

只看了少少一部分，似乎讲的是母女关系中的一种，不太全面。

同事推荐的，据说对于心理建设很有帮助，刚打开，还没看，应该很不错

满100减50的活动很棒，需要大量这样的活动，看到原版的书籍

不错的心理学书籍，送货很快，要是再优惠点就更好了。

很好看的一本书，喜欢，活动买的，合适

相信京东自营的商品，好久没去逛超市了

到货非常快，京东物流一如既往的很赞。书质量很好，已经开始看了，翻译的书，读起来还是觉得有点别扭，还是希望找到中文作家写的。满意

京东值得信赖！京东快递小哥很给力！赞！

内容不错，最近一直在学习。老婆喜欢，儿子也喜欢

虽然只用一个快递袋子装着，但是书没有折角，很完好～开开心心的看书啦

商品很好,下次还会购买的京东很给力送货很快~~~真的不错买了好多书啊啊 啊啊阿阿阿阿阿!

朋友推荐的 学习一下 看看

刚回来就被朋友借走了，应该可读性很强，物流也快

哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈哈

书的质量还是相当不错的。内容也很好只能购买!

第三天到，还是很快的，比较薄的一本书，公众号推荐，最近正常价位买了很多推荐的书，慢慢看希望有所见识。

书质优价廉，京东物流超给力。，购书首选大京东。

非常好看的书，发货速度快。

作为父母，是需要不断学习的，毕竟我们都是第一次做别人的引导者，是需要慎重又慎重的走好每一步

一下买了很多书，先屯着，慢慢看，期待有效果。

大号的小号已经收到短信的信息我没有

一直都选京东，物超所值，值得信赖

还没看，书是正版的，没问题

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

知道事情的由来，你也就没有那么恐慌了。

很不错的书，值得一看，推荐吧

心理学著作，送货很快，书也不错。

挺好的，京东快递很细心，很快。

书是好书，还没有看，印刷质量不错，是正版。

不错的书，包装精美，值得信赖。

这本书已经听了音频，心灵治愈系

电视上看到的推荐。很感兴趣。就买来读一读。包装很好。没有破损也没有折痕。

被标题吸引才买的。初为人母，原本就带着孩子气，随着宝宝的成长也在学习怎么做好角色转变。看书，是85后习惯的一种处事方式吧！看后再追评。

都坏了，真是连里边的那页都坏了

精确又慈悲敏感的语言，描述出了过往的无助，得到了共鸣。唯一的缺点是事例较少，读来略显枯燥。

刚看不久，讲自恋的，感觉没有太多这方面的困扰，学习一下，全当了解了

不错的一本书，快递小哥很给力

这书挺不错的！导师推荐给我们的！

这本书打开灵性的“科学之路”，究竟是我们自己的造化，还是祖辈的结果，毫不犹豫翻开了，停不下来

太不讲信用了，给是不给发票

很治愈的感觉 需要智慧

老师推荐的书，值得一看

帮朋友买的，她很满意

找到自己的核心语言，解决了当下的问题

还没看，但愿值得购买

不错不错不错不错不错

外皮还挺好，里面的纸张很薄，不太像正品

方便、实惠、快捷！

还不错，就是买来看看，

不错，好书，值得购买，物流不错！

对社会学研究，这本书值得阅读。书的重量轻，纸张好，颜色淡黄。

整体不错，书的味道挺重的！

我啥时候买的这本书……收到货才知道，晕了我

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品

不错，说得很好，受益匪浅

不错的书，值得收藏哦

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。

好好好好好好好好好好好好好好好好

内容不错 可以联想自己的家庭 只是外国人婚姻不太涉及公婆岳父母

搞活动很划算，每次图书活动都会屯书 家里都塞不下了

很喜欢这部书！物流很快

都不知道在京东买了多少书了，物美价廉，正版保障，非常好！

很不错，从不同的角度论述了补充说父母的一些特点，值得购买

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

真的很不错的一本书，原生家庭影响深远！

单位统一购买的，内容不错。

还不错，书都是那样

还可以吧还行

很满意，一直在京东上买书，很放心也很方便

学习知识，整合记忆，疏导生活，积极人生。

有污损，有些失望

正在看，外国人写的书，总是感觉怪怪的语言表达

书的质量还不错!

有些父母生理上是父母，心理上就是孩子，这本书就告诉你一些情感不太成熟的父母怎么样去教导孩子，怎么去引导孩子，给了一种决心和方法，然后产生一个巨大的转变，这本书对这个年轻的父母非常的有作用

还没来得及看，但很有兴趣。

网络上推荐的，趁着活动购入，包装完好。

朋友推荐的，书不错，值得购买

还没看，字迹清晰，纸张的质量也挺好的，接下来就开始学习了

送货挺快，不错。

昨天是世界读书日，京东图书都是打五折，借着这个机会买了一箱子的书，今天下午就收到货了，非常好，包装也很好，不光外面有一个大盒子包着，而且书本身也被塑料膜包着，很赞

非常好看推荐大家选购我喜欢看书这个很好???

夜深人静时最适合和作者一起悲一起哭，这本书让我们看到美国人研究的真实细致，尊重自己真实的感受。越发同情我的婆家大姐，她的母亲就是这样自恋型母亲的集中代表，期待我早日对这样的婆婆释怀，她终其一生都在向儿女索取爱，让我看到没有爱的人生如此可怕！

很好刚看到名字就买下来了值得深思熟虑！！！！

作者找到一个独特的角度来考察母女关系中复杂的心理状态，读来平实、温暖却又发人深省，书中例举了大量女儿们的心声，令人心生同情。在帮助她们重塑健康人生的同时，还会起到激励作用。

还没有看，上午刚下单，下午就送过来了，真的是很快，在春节这个时间，这是出版社给公司邮寄过的一本书，喜欢就自己买了一本。

收到了 还没看

看了一小部分 已经觉得受益匪浅 从前只知道自己的原生家庭存在很多问题 但没想到影响如此深入和广泛 值得一读

非常好，好好读

爱来自父母，令人悲哀的是，伤害也往往来自父母，而这爱与伤害，总会被孩子继承下来。
作者找到一个独特的角度来考察母女关系中复杂的心理状态，读来平实、温暖却又发人深省，书中例举了大量女儿们的心声，令人心生同情。在帮助她们重塑健康人生的同时，还会起到激励作用。

心理老师推荐的书，还没有看完，很不错的。

买书买书买书买书，书柜里的书均来于京东!哎品质过硬，服务过硬，价格还有待降低!不然我们情何以堪呢有女儿的买本看看

不错，书的内容很好，很适合有女儿的妈妈读

有多少人妈宝男？周杰伦，印小天，胡歌……很多优秀的人才都是妈宝男。但是大部分人却不那么幸运，可以一边优秀一边妈宝。
从自己做起，做一个恰到好处的母亲吧！

书不错，包装太差

人的一生中会受很多人的影响，但不是所有的影响对自己都有利，父母是成年之前对自己起至关重要的人，但不是所有的父母对自己都能起到正面作用，助力作用。面对父母们的局限，我们更需要思考如何突围如何成长。

挺好的书，翻译好像是有点差，准确的说是前言推荐的语言好像也差了点。刚读了一点，感觉还行。

一次性买了5本，折扣棒棒哒。准备为人母，真心不容易，只能看书养，避免养个同款熊孩子出来……

帮同事买的书，京东自营的书籍非常好，质量过硬，每年都会在北京买许多书的，推荐大家购买哦。

性价比相当的高，质量好，送货快，表扬一下性价比相当的高，质量好，送货快，表扬一下性价比相当的高，质量好，送货快，表扬一下性价比相当的高，质量好，送货快，表扬一下性价比相当的高，质量好，送货快，表扬一下

活动的时候买的，五折还是比较便宜的，买了很多书准备给学生看，很满意

京东钻石Plus会员许多年了，可是从来都懒得评价。自从知道京豆可以抵现，后悔不已，实在不知浪费了多少京豆，于是存了这条信息方便评论拿京豆。如果贴了这条长评论，说明我对这款产品总体还是满意的。

相当不错的书，纸张很好。而且内容很适合新手妈妈，有了共鸣。建议大家买

学习永不止步

买了好几本，都是塑封包装，质量非常好，正版看着舒适，赞。

值得探究！

非常好的书，很喜欢，讲得非常的好，每一个家长都应该好好的学习一下，京东的物流一如既往的快

微信里看到的推荐书籍，图书活动买的，还没看但是应该都不错，包装完好无损，价格很合适

看了一小部分，我不明白它里面的自恋母亲，作者写的自恋怎么去定义呢？

一直在京东买东西，送货快，东西真，服务好！放心！希望能保持！

第一次在京东买书，很方便，物流很快，优惠也不错

是在微信上看到别人推荐了这本书的节选所以买了的，很不错的读物，不管是回顾自己成长经历过程中父母亲在家里发生的点点滴滴还是预测日后为人父母可能会经历的事情，这都是很有教义的一本书，值得一看，满分推荐

不错的书，正好刚生了宝宝，看看有好处……

活动太赞了，满减直接收入太合适了！

快看完了，分析现象和原理比较入理，具体方法论上不好操作实践

一直喜欢在京东上买书，发货快，学习、学习、学习、学习

在京东买书好几次了，到现在为止没有让人失望

印刷精美，这本书的内容已经在网上流传很久了，非常棒，很励志

物流很快，昨天从北京发货，今天就到鞍山了，真给力啊，顺丰都不好使。

书还可以，买来学习学习，送给女朋友，快递也很ok

[这不是你的错：海灵格家庭创伤疗愈之道 \[It Didn't Start with You: How Inherited Family Trauma Affects Us All\]](#) [下载链接1](#)

书评

[这不是你的错：海灵格家庭创伤疗愈之道 \[It Didn't Start with You: How Inherited Family Trauma Affects Us All\]](#) [下载链接1](#)