

# 超越原生家庭（原书第4版） [Family Ties That Bind: A Self-Help Guide to Change]



[超越原生家庭（原书第4版） \[Family Ties That Bind: A Self-Help Guide to Change\]\\_下载链接1](#)

著者:[美] 罗纳德·理查森 (Ronald, W., Richardson) 著, 牛振宇 译

[超越原生家庭（原书第4版） \[Family Ties That Bind: A Self-Help Guide to Change\]\\_下载链接1](#)

标签

评论

在京东买了这么久的东西，第一次被售后打败了，京东选择就是买行，别跟我提售后服务。售后是啥？更谈不上服务了。我买书需要发票报销，但是发票给我邮寄错了，名头金额都不对，我在不断的联系客服，结果客服换了一个又一个，每次都是从头问一遍，我就解释一遍，目前起码连电话加在线客服我解释不下10遍了。你出的错让我把发票寄回邮费还得我垫付，不让用顺丰，EMS和到付，我寄回去了，就是财务说不是他们的问题，让找客服，又是说仓储问题发票装错了，来回推。然后告诉7个工作日有结果给我反馈，我无法报销好不呢，我说发票不用给我补寄了，把我垫付的快递费给我总行了吧，快递费也要等发票全部处理完才能给我补快递费。这2个事挨着嘛？你的错误我垫付邮费给你寄完，还要等你处理完你的错误才给我垫付的钱？我问等你们处理完会有人联系我给我补快递嘛，结果是没有，等于我要随时跟进你们财务的工作进度，看着你们完成工作，还要自己掏我自己的钱，如果自己不记得，我就要搭着快递费和无法报销的发票，损失双份钱，你们卖东西这么及时，售后要处理一个月的节奏？什么时候售后不这么烂的时候，消费者才不会这么伤心。以前一直挺京东，这回真的是，花钱买教训，呵呵

---

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

---

已经习惯在京东买书了，是正版质量很好，次日达真是太方便了。现在越来越多的人开始关注原生家庭对一个人心理的影响，很多时候也不知道为什么会有这样那样的想法和行为，也行从原生家庭里会找到答案。

---

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！（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，可谓言简意赅，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）

---

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！

-----  
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。

-----  
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！

-----  
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！

-----  
趁着活动买了一堆，等看的时候再拆吧，省得落灰。

-----  
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！

-----  
又是一次屯书节！好好好好好好好好好好！暑假可以一个人安静的阅读了！

-----  
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

-----  
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。

-----  
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，所以我统一用一段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品

-----  
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

-----  
书的印刷，纸张，字迹都很不错，一看就是正版。赞一下。

-----  
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！

-----  
书不错 很好，京东送货很快，很满意，买书还是京东

-----  
很满意，一直在京东上买书，很放心也很方便

-----  
正在看，外国人写的书，总是感觉怪怪的语言表达

-----  
还没来得及看，但很有兴趣。

-----  
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

-----  
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

-----  
此用户未填写评价内容

-----  
家事国事天下事，事事关心  
风声雨声读书声，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，省时省力，还能得京东豆。总而言之、言而总之，在京东买东西又好又快！声声入耳 很不错，

-----  
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。

-----  
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

-----  
喜欢在京东买书。质量有保障，经常有折扣。读书是种好习惯，和孩子一起阅读，其乐无穷。

-----  
无论在内容上还是在装订上都是非常好的，它非常适合刚成年的孩子们和成年人去阅读。

-----  
好好好好好好好好好好好好好好好好好好好好

-----  
最近在学这方面的东西，老师推荐的一本，看了六七十页，里面找到了几个面的我

-----  
一直在京东买东西，送货快，东西真，服务好！放心！希望能保持！

-----  
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

-----  
买了好几本，都是塑封包装，质量非常好，正版看着舒适，赞。

-----  
纸质不错，活动买的，物流很快，内容看了再评价

-----  
书是正版，质量很好！这本书本人也是很喜欢，推荐给大家哦！

-----  
实物和图片有些差别，总得来说宝贝还是不错的！希望商家把效果图做的更好些！

-----  
京东图书日买的，超市划算，这次买了挺多本。

-----  
书还可以，就是小小一本那么贵，还不打折

-----  
替朋友买的，这本书质量不错应该是正版

-----  
超越原生家庭，心理疗法，本书的第四版，多次印制说明此书有许多人看。

-----  
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

-----  
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

-----  
正品，一直在京东上买书的，好。

-----  
这本这不是你的错真的很不错呢，信赖京东就是好，现在@小小的东西都在京东买了，加油，棒棒哒

-----  
很好，这类的著作还是很不错的

-----  
还没看内容、凑单买的嘻嘻

-----  
不错，多看书就对了，哈哈

-----  
翻看了一部分，目前还没有看到重点，希望有所受益

-----  
非常实用的一本书，想要家庭和谐就看这本书吧

-----  
非常喜欢的书，京东绝对值得信赖

-----  
我的老师推荐的书，特别好非常喜欢！

-----  
原装正版，书质量很好。。。

-----  
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！

-----  
早就想买的一本书，这次得手，期待有效果。

-----  
质量非常好，正版的，内容很适合自己，还会再过来的。

-----  
包装完整，运输速度快，打折力度大，很好！

-----  
满意的一次购物不错的

-----  
看看我的书，对自己有帮助

-----  
不错的质地，也不知什么时候会拆封

-----  
还没仔细看，不过看目录讲的是一般性的家庭关系处理。这个题目是否有点太窄了？这个题目容易吸引一部分读者，但也是容易使部分人产生抵触心理。

-----  
很好很好很好很好好

-----  
看着不错，还没看呢，看了再评价？

-----  
东西很好。正版。支持京东。

-----  
书籍质量不错，包装比较精美，尤其本人比较爱书，送货速度快，快递小哥辛苦了，书籍鳄鱼到了，内容也比较好的，够我看一阵子得了，哈哈。

-----  
京东618年中大促，囤书的时节到了，书籍正版，物流急速，送货到家，一直是plus会员，99%的网购都在京东，好评好评。

-----  
券。我是银牌，可以200积分兑换\*元，这样的话，基本上抄一段话算\*元钱。最好的是，购物的时候，这个现金券是可以叠加的。

-----  
休假中，努力上班前看完

-----  
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

买了好多，有两本买重复了

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。

《超越原生家庭》这本书，包装很好，纸张很好，印刷质量很好，没有味道，而且，书的内容也是我喜欢的，非常满意的一次购物，我还会经常光顾的。

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很好很好很好很好很好  
很好很好很好很好很好

书不厚，但把原生家庭的种种现象说明得非常清晰，极力推荐给想摆脱原生家庭束缚的朋友！京东快递大哥赞一个！

这本书真的非常好

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。

方便，多快好省，京东就是方便，习惯京东，别问为什么。就不一一评论了。不错不错，对自己有帮助

外地仓库调货，下单第三天到货，书本包装完好整洁。初看了下，还可以，不过估计不如原文阅读的感觉，整体还行

20年前~做假冒伪劣产品，现在~升级~形象越来越伟光正了，那假冒伪劣产品去哪了？听说拼多多交易额超过京东了

《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。

京东自营多快好省。送货非常方便，书的质量都很不错，而且比新华书店要便宜。值得购买。希望京东，有更多的好书。

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！

还没看，不过产品包装不错，快递也不错，虽然赶上活动，但，配送都一如既往地快捷！

书不错，应该是正版的，京东快递速度是没得的，赞一个！，

-----  
书中的内容具有引导性，能够引导读者一步步的思考自己隐藏的问题，让读者反思，最后给出解决思路，很好。

-----  
买太多了，没时间一个个评价，东西不错，是我想要的，送货上门，速度很快！

-----  
关注原生家庭，找到我们的内心小孩，帮助他成长。为孩子们建设理想的原生家庭。

-----  
正版，字迹清晰，很厚实，内容还没看，看后再来评论。物流也快。总体满意，五分。

-----  
原生家庭 总是被认为是很多问题的根源，似乎已经具有一种负面的色彩……

-----  
京东的书一直很便宜，而且正版，很好\(^ε^)\..。

-----  
挺好的，给出了一种分析问题的视角和方式，学社工的同学应该对这种方法不陌生，家庭谱系图，说出你的故事。

-----  
书挺好，趁图书节入手也划算，只是有一本既无塑封又无腰封，让人觉得不舒服，总觉得被人拆过了

-----  
不错的一本心里指导书籍，阅读后马上践行，感受到对我目前的生活有非常好的指导意义。

-----  
京东的物流很快！！服务态度超级好！赞！主要是东西也不错！

-----  
还好吧。主要老外写的书，再翻译过来，有些内容不见得合适。慢慢看

-----  
跟随京东多年 质量好 信誉一高 售后有保障 网购一股清流

-----  
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!!!

-----  
京东买书神券越来越难抢了啊，熬夜上闹钟对着北京时间依然不容易抢到，东哥，伤不起啊

-----  
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。

-----  
京东图书一直不错，经常在京东上买，书的包装也可以，非常不错

-----  
挺不错的书，没有让你执念过去，陷入深深地怨恨之中。而是强调自我救赎，来达到目的。

-----  
喜欢喜欢！产品优质！物流给力！值得信赖！还会继续购买！

-----

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。

书收到了，物流很快，书的质量看起来很不错，不过书比预想的看起来小一些

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

不错，会回购，不错，会回购，不错，会回购，不错，会回购，

在公众号推荐中，封面挺好，内容丰富，让人会思考自己的原生家庭

家庭与我们每个人都密不可分，希望可以改掉自己的缺点

原生家庭很重要，意识到这个问题，才会主动改变自己来改变孩子！

一直在京东上买东西，很信赖，还会一如既往支持京东。

质量挺好，是正版，一直京东买书，快递速度没谁，书都是老了一点买回来重复看的！

一直在京东自营买东西 质量好 送货快 快递小哥态度好

满减活动超划算，孩子喜欢的书，一直在京东购买！

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。

哈哈哈哈哈哈还好还好哈哈哈哈还好还好好好好

如果贴了这条评论，说明我对此商品总体还是满意的。

挺好，一直在京东购物，物流快，质量也让人满意

还没来得及看，希望开卷有益，能有所收获。

可以。

内容未读，但书的纸质不错！京东自营的速度是神速！

非常不错的书 速度快 非常不错 超值

说的跟&加扣扣i季姬击鸡记哈哈哈哈哈

-----  
感觉还是挺不错的，希望多点给力的活动吧。

-----  
某次书店翻看过几页，写的通透，这次活动，立马下单，好好品读。

-----  
京东的东西，放心！配送速度也是快的一皮！

-----  
适合结了婚的人看吧，美国家庭和中国家庭文化还是很有差异的。

-----  
很有启发，了解原生家庭，让自己成长，宽容。

-----  
不错的，价格合理，书还没看，先买起来

-----  
看了前两章，引人思考，希望能够给每一个收到原生家庭困惑的人有所启发

-----  
书不错 京东的物流 包装太简陋了 好几次都折了角

-----  
赶上活动 给孩子屯书 京东快递实在是太好了！

-----  
经典图书，值得一看。看十本普通书不如看一本好书。

-----  
一直在京东买东西，速度很快，价格也比较实惠

-----  
已经习惯了在京东买书，送货快而且是正版，一如既往。

-----  
相信京东自营的商品，好久没去逛超市了

-----  
怎么掌握原生家庭的传承密码，去粗取精，发展自己。

-----  
价格美丽，送货速度快，京东商城加油

-----  
刚刚开始看，包装完好，物流很给力

-----  
无论是书籍包装还是内容都很赞，开卷有益～

-----  
最近很喜欢人文社科方面的书，京东买书方便，全民，超值

-----  
学习，学习，学习，再学习，学习，学习，学习，再学习

-----  
朋友推荐的，还没看呢。包装完好。

-----  
还没开始看，期待在心理学上有所了解。

-----  
还没看，看电视上推荐的挺有意思买来看看

-----  
不错，正好需要提升自我素质，好好阅读。

-----  
改变自己的思维，脱离家庭的相关不良影响，走上良性思维。

-----  
京东值得信赖！京东快递小哥很给力！赞！

-----  
书不错，一次买了很多书还没看完。

-----  
书的质量不错，而且价格优惠

-----  
囤货中，为宝宝创造阅读条件和氛围！

-----  
书的质量非常好！内容丰富！物流很快！

-----  
内容翔实，有的部分比较专业。

-----  
要超越原生的家庭思想中，是每个人应该要注意的。

-----  
很好的心理学家数目，教育孩子先教育自己，京东推荐书单

-----

方便及时！ 经典好书！ 值得购

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。

为什么要十个字呢，还不错。

多学习学习 开拓不同视野

还不错，用着比较舒服，物流也快。

很好，便捷又便宜，一直信赖京东

帮朋友捎的，参加活动购入

售后不好 你让我说啥。

每年活动必须屯一波。。。

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

很好，正品物流快相信京东

-----  
送货速度很快 非常不错的购书体验，以后在买书首选京东

-----  
这是很好的一本心理学书，值得一看。

-----  
打折买的，囤起来，京东赞

-----  
价格实惠，发货速度快，好评支持！不错的书

-----  
超级棒，值得购买，快递很给力。。。。

-----  
都是自己喜欢的书，慢慢细细品读。

-----  
质量很好，内容很好，看完收获很大，需要再次细读

-----  
还没来得及看，希望能有收获

-----  
完美包装,送货非常速度，赞京东！

-----  
习惯性好评给五星，over

-----  
每个家庭都有自己的难处，如何处理值得学习。

-----  
还没看，看网上推荐，就买来看看。

-----  
非常不错非常不错非常不错！

-----  
这本书非常好！ 非常值得！

-----  
原生家庭不但影响我们的过去，也影响我们的现在和未来

-----  
还没看，应该挺不错的，期待

-----  
还不错，就是贵了点?不过还是值得购买

-----  
[超越原生家庭（原书第4版） \[Family Ties That Bind: A Self-Help Guide to Change\] 下载链接1](#)

## 书评

[超越原生家庭（原书第4版） \[Family Ties That Bind: A Self-Help Guide to Change\] 下载链接1](#)