

<<情感勒索>>

图书基本信息

书名：<<情感勒索>>

13位ISBN编号：9787802516731

10位ISBN编号：7802516730

出版时间：2010-12

出版时间：金城出版社

作者：【美】苏珊·福沃德 博士,【美】唐娜·弗雷泽

页数：270

译者：王斌

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>

## <<情感勒索>>

### 前言

我告诉老公，每周有一晚我要参加一个课程。

他面露愠色但平静地说：“你想干什么就干什么，反正你总是这样。

但是，不要想着晚上我会等你回来。

我总是为你而守候，为什么你就不能呢？

”我知道他这样说毫无道理，但却让我感到自己很自私。

于是，我退了报名费。

——丽兹我计划和妻子一起去圣诞旅行，这是我俩期待数月之久的一个假期。

我打电话告诉老妈我们终于弄到票了，而她几乎都要哭出来了。

“那圣诞晚餐怎么办？

”她说，“你知道圣诞节每个家庭都要团圆，你要是去旅行而不能来团圆，就会毁了每个人的圣诞节

。

你怎么能这样对我呢？

你认为我还剩几个圣诞节可以过呢？

”因此，我当然只能做出让步了，我老婆一定会恨死我，但是带着内疚去旅行，哪里还有快乐可言？

——汤姆我跑去告诉老板，对于我正在做的一个大项目，我需要帮助；或者给一个现实的工期也行。

然后，我又提到了需要休息，可刚一开口，老板就说：“我知道你很想回家和家人待在一起。

虽然现在他们很想念你，但是如果他们知道我们正在考虑提拔你，他们是会理解的。

我们需要团队中的成员真正地投入到工作中去，而且我一直认为你就是这样的人。

但是没关系，回家吧，多陪陪孩子。

不过如果家庭是你的重中之重，我们不得不重新考虑提拔你的事情。

”真是出其不意呀，现在我都不知道该怎么办了。

——吉姆

## <<情感勒索>>

### 内容概要

当身边的人利用你的恐惧、责任感和愧疚心理操纵你的生活，你是否轻易掉入他们的情感陷阱，被左右摆布，进退两难？

这些利用感情和利益关系勒索你的人，在你的生活中不断出现，他们是你的爱人、父母、上司或同事、你最亲近的朋友…… 心理学家苏珊·福沃德对情感勒索的行为及手段进行了深刻的解剖和诊断，以一个个戏剧性的真实故事给读者启迪和范例，并提供了一系列技巧和策略。

通过本书，你将认识自身的处境。

正视情感勒索的真相，诉诸行动。

最终走出困境，建立崭新的，健全的人际关系。

重新掌控自己的生活！

## <<情感勒索>>

### 作者简介

苏珊·福沃德博士是享有国际盛名的心理医师和畅销书作家，还是颇受欢迎的演说家、节目嘉宾和媒体人。

她的标志性著作《恨女人的男人和爱他们的女人》精装本长踞《纽约时报》畅销书排行榜第1名44周。在美国售出200万册以上，随后的著作《中毒的父母》再次荣登《纽约时报》畅销书排行榜榜首。她著作颇丰，作品已被翻译成15种文字，在全球发行。

苏珊·福沃德拥有二十多年的心理治疗经验，在多家心理学机构和医学诊所担任心理医师和指导顾问，解除了无数人心灵方面的困扰。

此外，由于独特的性格和出色的沟通技能，她在ABC广播频道主持过6年全国性的热线节目。

<<情感勒索>>

书籍目录

前言 第一部分 理解勒索交易 第1章 诊断：情感勒索 第2章 勒索的四张面孔 第3章 迷雾重重 第4章 勒索的手段 第5章 勒索者的内心世界 第6章 一个巴掌拍不响 第7章 情感勒索的影响 第二部分 从理解到行动 引言：到了改变的时候 第8章 在你开始行动之前 第9章 是时候做决定了 第10章 行动的策略 第11章 拨开重重迷雾后记

## &lt;&lt;情感勒索&gt;&gt;

## 章节摘录

我认识一对年轻情侣，吉姆和海伦，两人在一起刚刚一年。

海伦是一所社区大学的文学教授，有大大棕色的眼睛和快乐得体的笑容。

在一次聚会中，她被介绍给吉姆，吉姆对于两人的相识显得非常高兴。

他是一名成功的作曲家，身材修长，言语温柔。

两人都非常爱对方。

但是渐渐地，和吉姆相处时，海伦不再感到那么自在。

事实上，两人的关系经历了情感勒索的6个阶段。

为了让大家对情感勒索的症状及其表现有一个清楚的认识，我们简明扼要地回顾一下吉姆和海伦之间的冲突。

大家会注意到，有些症状描述的是吉姆的行为，而有些则是描述海伦的。

## 1.要求。

吉姆想和海伦住在一起，于是提议，既然我们相处已久，还不如搬到一起。

他对她说：“我其实已经在这里住了，搬过来不过是名正言顺一点儿。”

他接着说：“你的公寓这么大，我一半的东西又都在这儿，所以搬起来也不费什么事。”

有时，勒索的一方不会像吉姆那样清楚地说出他们的需求，他们会让你去琢磨他们的意图。

吉姆也可以婉转地提出他的要求。

比如，在一个朋友的婚礼之后表现出生气的样子，然后说一些“我希望我们能更亲近一些，有时我感到非常寂寞”这样的话，让海伦去猜他的意图。

最后才会说想搬来和海伦一起住。

乍一听，吉姆的建议似乎爱意绵绵，和要求毫不相干。

但是事情马上就清晰明了了，吉姆已经打定了搬家的主意，而且也不愿意为此讨论或改变决定。

## 2.抗拒。

对吉姆要搬过来，海伦感觉并不舒服，也不愿意。

她告诉吉姆，她还没准备好让两人的关系走到这一步。

她非常在乎他，但也希望他有自己的地方。

## <<情感勒索>>

### 后记

行为的改变不是一个线性的过程，也不是一蹴而就的。

当你把所学到的技巧转化为生活的一部分时，你会发现你并不能总是得心应手地运用。

你也许会动摇、会害怕。

你努力尝试改变，可有时却会失败。

其实每个人都一样，重要的是从成功中总结经验，也要在失败中汲取教训。

记住，你正在做的事情就像是在爬一座山，只不过没有人能登上峰顶。

没有人总能如此言语犀利、轻松地找到最恰当的词来挫败他人施予的压力和威胁，因此要对自己温和、宽容一些。

行为的转变就像爬山，当你努力向上攀登时，你也许会抬头向上看，然后心想：“哦，老天啊，我还有那么远的路程要走！”

..不过，当你转身再看时，你会发现自己离出发的地方已经很远了。

改变的奇迹当你不再等待别人的改变，而开始改变自己的行为时，奇迹就真的会发生。

使用你学到的新工具，你就会在任何关系中荡起改变的涟漪。

下面看看利兹和迈克尔都发生了怎样的改变。

“你能相信迈克尔和以前有多大的不同吗？”

”有一天利兹告诉我，“我真的没想到我们能够做到。”

”“那么是谁先改变的呢？”

”我问。

<<情感勒索>>

媒体关注与评论



<<情感勒索>>

编辑推荐

《情感勒索:助你成功应对人际关系中的软暴力(第8版)》：《纽约时报》畅销榜第1名，再版8次，20种语言出版，亚马逊网站5颗星评价，令百万读者受益的心理学经典著作。

<<情感勒索>>

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>