

<<不要用爱控制我>>

图书基本信息

书名：<<不要用爱控制我>>

13位ISBN编号：9787806007099

10位ISBN编号：7806007091

出版时间：2012-2

出版时间：京华出版社

作者：[美] 帕萃丝·埃文斯

页数：316

字数：260

译者：郑春蕾,梅子

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>

<<不要用爱控制我>>

内容概要

人人都希望别人同意自己的观点，掌控一切；人人都可能不由自主地对别人指手画脚、随意评价。

有的人懂得校正自己的行为，适度控制，所以进退自如，生活得无比轻松。
有的人却不明白这种行为给别人带来的痛苦。
结果是失败的婚姻、紧张的人际关系和扭曲的心灵，自己也异常苦恼。

为什么人们会产生这种控制别人的欲望呢？
为什么有人想改变这种行为，事到临头却总是无法自控？

我们百思而不得其解。

本书独特的视角，深入探讨了日常生活中，大学习以为常的这些下意识行为。
揭示背后的实质、解开我们的困惑和痛苦，使用我们学会识别、理解和应用控制，使我们的生活远离暴力，更加和谐、幸福。

作者新颖独到的观点和概念，必将在全球掀起讨论“控制”的风暴。

<<不要用爱控制我>>

作者简介

帕萃丝·埃文斯，加拿大埃文斯人际关系研究中心创始人。
在全美建立了许多工作室，著述颇丰。

其处女作《口头侵害关系》，被《新闻周刊》誉为一次“根本性的突破”。

<<不要用爱控制我>>

书籍目录

作者的话

楔子

第一章 人的行为无非是两种状态，有意识或无意识

第二章 你存在这些问题吗？

第三章 行为的目的

第四章 失控是怎么回事？

第五章 天性是与生俱来的

第六章 人格分裂及其后果

第七章 非正常地建立自我

第八章 伪装及其影响

第九章 自我分裂的普遍现象

第十章 不符合常理的沟通行为

第十一章 逆向联系

第十二章 泰迪——假想的爱人

第十三章 幻觉是一种无形力量控制的产物

第十四章 控制关系

第十五章 控制者和被控制者

第十六章 不能自拔与无能为力

第十七章 独立的倾向是控制者最恐惧的

第十八章 控制者身份的困境

第十九章 控制者的恐惧

第二十章 控制策略

第二十一章 虚构事实

第二十二章 更加病态的联系

第二十三章 真实是幻觉的破坏者

第二十四章 永久化和制度化的控制

第二十五章 强制性力量

第二十六章 真实的联系

第二十七章 最奇怪的矛盾

第二十八章 打破幻觉

第二十九章 明白问题的根源

第三十章 与强制力共舞

<<不要用爱控制我>>

章节摘录

楔子90年代中期，我曾收到一位女士的来信，她一直反抗她丈夫对她的控制。

这位女士在信中详细描述了丈夫的野蛮行为：——经常对她大喊大叫，让她不知所措，“你懂什么？”

一边呆着去。

”“你总是这么不小心！”

”“得啦，你就是这么想的，别再跟我争了。”

”“你就不能温柔点，我看见你那个样子就生气。”

”这些话，会从控制欲很强的人嘴里脱口而出。

在家庭关系中，这种口头的责骂或威胁，有时还会伴随暴力行为的发生。

——满脸怒气地冲到她面前，从她手里一把抢过正在读的书，撕成碎片，然后丢进垃圾箱。

当我继续往下读这封信的时候，被这位女士的勇气深深感动。

“我恍惚地走到垃圾箱边，把碎片一张张全部捡了回来。

坐到餐桌旁，仔细粘了起来。

”六年后的一天，我正在为一本书签售。

一位女士从人群中挤了过来，递给我一本全部用胶水和胶带黏合而成的书，她说：“这就是我曾写信向您提到过的那本书。”

”很多人问我，“他们（父母、爱人、同事）怎么会那么做呢？”

”他们向我叙述自己的遭遇，更想搞明白一些人总想控制其他人的原因。

“为什么那些控制欲太强的人，从不知道他们的行为是多么让人难以忍受？”

”另一些人则很郁闷，他们总是没有办法抑制自己想控制别人的念头，即使那些行为严重到使爱人离他们而去。

他们觉得有什么东西突然“控制”了头脑，然后糟糕的事情就发生了。

而多数时候，他们对自己的行为和后果毫无意识，直到发生暴力，爱人离去之后才幡然醒悟，却悔之晚矣。

侵犯了别人，自己却没有感觉，他们真的着了魔吗？

能简单地用“失控”来解释对别人的控制行为吗？

这一切的背后，是否隐藏着什么样的驱动力呢？

本书的目的就在于解答这些问题。

我们生活的这个世界充满了无意识行为，本书将带着大家在无意识行为的迷宫中跋涉，进行全新的探索。

这个旅途结束之后，我们会对控制问题有全新的了解和认识。

第一章控制大多是无意识的行为无意识不是强制的理由，它只是让强制成为可能。

与家人、朋友、同事相处时，你是否时常会遇到交流困难的情形，无论你怎么解释，也无法使对方理解你当时的所思所想。

事情并不大，却让双方都很不愉快。

每个人都会有交流不畅的时候梅走向公司会议室时，脑子一团乱麻，手头那些工作上的琐碎事情，让她有些心不在焉。

“噢……”她刚推开门，一阵欢呼声扑面而来。

“生日快乐！”

”屋子里所有的人一起叫起来。

“哦，天哪！”

我都忘了今天是我的生日！”

”梅又惊又喜：“谢谢大家！”

”“嘿，梅，不会吧？”

”同事蒂嚷嚷道。

<<不要用爱控制我>>

“真的忘了。”

”梅说。

“得啦，你肯定知道的。”

你知道我们要为你开生日Party。

”蒂坚持说。

“我真的不知道。”

”梅认真地解释说。

“你知道我们为你订了蛋糕，你正等着呢。”

”蒂的口气已略带嘲讽。

“我发誓，的确不知道。”

”梅有点无可奈何。

“别这样，你就承认你是假装吃惊的吧！”

”蒂还是不依不饶。

“……”“你们别争了，开始切蛋糕吧。”

”旁边有人不耐烦地说。

所有人的注意力都转向了生日蛋糕，梅却觉得沮丧极了。

“蒂今天怎么了？”

这么固执，干吗非要强迫我承认我确实不知道的事情？

”梅不明白，屋里其他同事，对她们的争吵似乎也莫名其妙。

“没人想在开派对的时候看别人争吵，”梅想。

“我并不想争论什么。”

”她只是感到蒂的随意猜测侵犯了她，下意识进行反驳而已。

这个生日被蒂弄得挺不开心的，而其他同事，在她们争论时也挺尴尬。

这件事，让她想起许多类似的情形。

当她向朋友们说起时，他们常说：“小事一桩，我也经常碰到，你别太在意。”

”忘记自己的生日是有点奇怪，但问题的关键是，蒂无法认真听梅的解释，她也不想去真正理解梅的想法。

这就是控制欲很强的人的一贯表现。

交流不畅是一方对另一方个性的抹杀确切地说，此时此刻，无论你与他（她）们认识多久，无论你怎么向他们表白，对方根本不会听你的解释，因为他（她）们根本就不关心你的想法，不会去真正了解你。

他们可以对你说三道四，随意下结论性的评语，随意下定义，根本不认为你是个有独立个性的人，是个不同于其他任何人的特别的个体。

当你遇到那些试图控制你的人时，你的个性常常会遭到“抹杀”，对于控制者来说，你的想法根本不值一提。

在夫妻或父母与孩子等一些特别的关系中，这种行为还可能会伴随着辱骂和毒打。

而为维持这些特别的关系，被控制者会觉得精疲力竭，并且要忍受心理与情感上的巨大痛苦，连身体也可能受到伤害。

不沟通、不理解是问题的关键小到我们日常生活中的一些矛盾，大到影响人类生存的各种暴力行为，不沟通、不理解或是不愿理解对方都是问题的核心。

反对他人的行为——不管是轻微的，例如轻蔑的眼神；还是强烈的，例如对别人大发雷霆——都是没有目的但又似乎可以理解。

这听上去有点自相矛盾。

因为这些现象，通常只是试图控制他人的一些表现而已。

现在，请你与我一起，从诸多无意识行为中寻找其真正的目的，发现事情的真相。

我想，我们之所以还不能知道人们总想控制他人的缘由，是因为生活中的无意识行为太普遍了，大家都觉得它似乎是“理所当然的”。

<<不要用爱控制我>>

当我们重新审视自己经历时，才能帮助我们看得更清楚、想得更明白。

对人对事适度掌控，生活才能惬意那些伤害我们情感甚至身体的人，都自认为有操控我们的必要。

这一发现并不能有效地解决问题，我们必须挖掘这种需求形成的原因。

文化习俗差异、经济发展不均衡、宗教信仰不同都是支配和控制行为的主要形成因素。

但我们不能完全归因于此，还有其他更重要的因素在起作用。

控制别人的需求是一种很难抑制的冲动，就像着了魔一般，一下子失去了理智。

产生这种冲动的主要原因，深藏在人们的潜意识中，不挖掘出来是无法改变的。

认识不到原动力，我们会一直困惑着、痛苦着。

为了揭示这种强制力量，需要考察它在日常生活中所扮演的角色。

一旦弄清楚它的影响，我们就会知道它是什么，并尝试着缓解这种力量，而不是忽视或者抑制它。

在认识了这种强制力量和它的影响（消极的或积极的）之后，我们还要与它为友，与其和平共处，避免因压制它而带来的负面结果。

<<不要用爱控制我>>

媒体关注与评论

<<不要用爱控制我>>

编辑推荐

《不要用爱控制我》编辑推荐：人际关系领域的根本突破不可不读的心理自助读本。

如果有人经常强迫你做这做那，丝毫不顾及你的想法；或者你想知道是否控制别人的倾向，以免伤害他人，这本书能帮助你顺利解决这些难题。

如果有人经常强迫你做这做那，丝毫不顾及你的想法，这意味着什么？

你是否很希望摆脱这种状况？

或者你是否想知道自己是否有控制别人的倾向，以免伤害他人？

这本书正准备为你解决这些难题，《不要用爱控制我以全新的观念阐释了父母专权、孩子逆反、夫妻莫名其妙的口角、朋友因为小事而反目、同事间无缘无故地看不顺眼等一些人际现象的成因和并提供了解决方法。

案例翔实，说理通俗易懂。

让读者以全新的视角来看待生活中许许多多的不经意的行为，正确理解和应对周围试图控制你的人，同时适度掌控自己对他人的支配欲，与周围的人和谐共处，从而走向自信幸福的人生。

许多人谈到对这本书感兴趣的原因时，通常会说：“（阅读《不要用爱控制我》）我了解了我与他人的控制欲，我知道了如何应对生活中被控制的困境。

”“震撼！

人际关系领域的根本性突破。

”--美国《新闻周刊》

<<不要用爱控制我>>

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>