

<<谁在控制我>>

图书基本信息

书名：<<谁在控制我>>

13位ISBN编号：9787501561988

10位ISBN编号：7501561982

出版时间：2011-6

出版时间：吴璟萱 知识出版社 (2011-06出版)

作者：吴璟萱

页数：205

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>

<<谁在控制我>>

前言

三年前我在心理咨询室工作的时候，经常会处理一些家庭矛盾的案例。

来咨询的人或者希望找到夫妻矛盾的解决方案，或者深深地为自己孩子的叛逆而痛苦。

于是，在他们的配合下我做了这样一个调查——每个人回去请自己的家人把各自这一周以来最常说的一句或几句话写下来。

要求是，这些话必须是真实的。

这种工作只能拜托第三者，比如夫妻吵架时身边的孩子，或者母亲教育儿子时站在她身旁的老公。

几个月后，我收集了53份调查答案，发现结果很有意思。

因为交回来的问卷中答案很多颇为相似。

经整理发现，下面这几句或者表达类似意思的话特别容易导致矛盾的产生：“你懂什么？

！

” “不要再解释了！

我知道你就是那样想的！

” “我已经跟你说过了！

你怎么还做错？

” 这些语言存在于生活的各个角落。

家人、朋友、师长包括我们自己，都是这类语言的生产者和接收者。

很少有人会思考这些句子背后的含义，其实它们都有共同的潜台词——你不如我，所以你应该完全按照我的要求去做，并且实现符合我想要的结果。

这其实就是隐藏在我们心中的控制欲。

控制欲的源泉是没有安全感。

因为觉得不安全，所以希望把所有事情都掌控在自己手里。

每个人都有控制欲，只是表现出来的程度不同。

我们总是不自觉地企图控制他人，比如你希望孩子的功课很棒并且有出众的才艺，于是给他请了家教，让他上各种培训班；你希望丈夫能够挣更多的钱，于是每天在他耳旁唠叨并且将他跟自己姐妹的老公相比。

当然，与此同时，我们也被别人控制着：孩子在一边看着电视，你会不由自主地想，怎么还在看电视啊，怎么还不去学习啊？

虽然明知道孩子的作业已经写完了，他的成绩也不差，但是你就是控制不住这种烦躁的心情。

你的情绪和注意力已经被孩子的生活状态所控制了。

控制欲本身是无碍的，但是强烈的控制欲望会诱发被控制方的反感，进而引发家庭矛盾。

比如父母总是不自觉地想要完全控制孩子的未来，孩子却在不断地试图逃脱家长的种种控制；夫妻之间也是如此，双方都在采取各种方式企图获得控制权，这种控制是相对的，一个矛盾较少的家庭，一定有一人相对强势，另一人偏向于忍让。

当然，如果出现某种诱因，这种平衡也会打破。

除此之外，亲朋好友之间的期望也是一种隐性的控制——我们为了维系自己在他人心目中的地位，同样会迫使自己做一些事情。

比如你居住在繁华都市，而你的亲戚大多住在相对贫穷的地方，于是在他们面前你往往不表现出节俭的一面。

如果你已经适应了这样的控制，并且从不认为这会对你的生活、心态造成任何负面效应，那么本书的意义或许不大；可如果你讨厌被人控制，或者觉得自己的控制欲已经明显威胁到了家庭的稳固，我想本书会给你带来很重要的帮助。

希望你可以通过因此而避免控制欲带来的烦恼。

<<谁在控制我>>

内容概要

父母、夫妻、亲朋好友甚至是你不认识的人都会迫使你做一些事情，这就是我们身边无处不在的控制。

那么，我们该怎么逃离这些控制呢？

不妨看看这本《谁在控制我》，或许，它能给你带来很重要的帮助，让你避免控制欲带来的烦恼。

《谁在控制我》由吴璟萱编写。

<<谁在控制我>>

作者简介

吴琰萱，上海财经大学经济学硕士。

毕业后曾担任过多家证券公司经济学研究员、顾问工作。

后离职自主创业，成立了自己的经济咨询公司。

虽然工作压力巨大，但崇尚随性、精致生活的她喜欢利用一切空余时间让自己过得轻松休闲。

写东西是自幼养成的习惯，至今不改。

将自己对于生活的感悟和理解化作文字，已经成为她日常生活中不可或缺的一部分。

如今吴女士本人也涉足出版业，挖掘了大批优秀的年轻作者。

其著作有《这个王子会赚钱》《375种态度改变女人一生》《女孩不哭》等多部畅销书。

<<谁在控制我>>

书籍目录

前言第一章 控制会带来什么？

1. “随便”，是真的随便吗？

2. 你要多大的控制权？

3. 你真的不够安全吗？

4. 不要和陌生人说话5. “控制”的结果是“失控”6. 别被贴上自私的标签7. “赢”字里面没友情第二章

控制权战争之亲子战1. 恶性循环的单亲家庭2. 孩子脱离你的控制是必然的3. 注意别给孩子“伪授权”4.

我的孩子不听话5. 适度捍卫你的控制权6. 家庭两代互补定理7. 不否定，但学会制止孩子8. 后进孩子变身

记第三章 控制权战争之夫妻战1. 金钱，控制权的基石2. 改变的双重含义3. 婚姻中不能承受之重4. 弱势偏

偏有强权5. 看透他的外强中干6. 翻旧账的无奈7. 分内事的双重含义8. 什么最伤人9. 适得其反的原谅第四

章 控制叔战争之家庭战1. 千古冤家说婆媳2. 不止是年夜饭的问题3. 要常回家看看4. 语言是盔甲，也是武

器5. 不肯跟上时代的老人6. 老人也是靠哄的7. 老小隔代亲8. 再婚家庭的锋芒9. 领头羊是怎样炼成的10. 背

后的冷言冷语第五章 那些隐藏在你身边的控制者1. 有些是关心，更多是控制2. 高处不胜寒，别急着登

高3. 有些事，与面子无关4. 目标也是一种控制5. 有些事没什么好争的6. 三秒钟搞定你的消极情绪7. 请把

自己的定位放低一些第六章 请不要控制我1. 对情感敲诈说“不”2. 高度就是权力3. 我的地盘我做主4. 奇

妙的肢体语言5. 打蛇打七寸6. 退一步海阔天空7. 最直接的方式8. 阳奉阴违

<<谁在控制我>>

章节摘录

1. “随便”，是真的随便吗？

【真实案例】 吴超职场白领 吴超，26岁。

大学毕业后顺利地进入了北京一家知名金融公司。

由于工作积极、勤奋，再加上机会赶得好，工作不到两年，就被提拔为企划部的组长。

眼看着吴超都快“奔三”了，却迟迟不见他带女朋友回家，这可急坏了吴超的父母，尤其是吴超的母亲，总是催着吴超去相亲。

为这个事，吴超也很苦恼，其实他有自己的打算。

吴超很清楚金融行业的竞争有多激烈，作为一名普通院校毕业的本科生，现在的位置，几乎已经是自己所能达到的极限了。

要想升迁，只有继续深造。

所以他想攒够了钱，去国外攻读金融学硕士学位。

俗话说“好男儿志在四方”，在如今这个现实的社会，最重要的还是提高自己。

只要功成名就，自然会遇上青睐自己的异性。

《蜗居》中的小贝之所以输给了宋思明，就是因为他们的事业不在一个高度上，宋思明是“成功人士”，而小贝不是。

成功男士大多是“先立业后成家”，譬如，美国亿万富豪比尔·盖茨39岁与琳达·法兰奇步入婚姻的殿堂，陈景润教授47岁才找到了他的真爱由昆女士……可吴超的母亲不懂这些。

她最常挂在嘴边的就是“我像你这么大的时候，你都打酱油了...”这天，吴超母亲又一次打电话逼吴超去相亲，心烦意乱的吴超对母亲说了句“随便”。

“随便”，真的能随便吗？

答案当然是否定的。

“随便”的人，并不是真的无所谓。

像吴超，他的“随便”其实是表达自己的不满情绪，因为母亲没有被自己控制，没有按照自己的意思去做。

与此同时，吴超也想用这句“随便”来反抗母亲的控制，但是这种反抗显得那么苍白无力，甚至给人一种“破罐子破摔，任人鱼肉”的感觉。

有时候，“随便”又是把控制权交给别人。

例如：同学聚会，大家热火朝天地讨论着去哪里旅游，A说去丽江，B说去九寨沟。

两人争执不下，谁都不让步。

这时，让你这位老大哥站出来“主持公道”，拿个主意。

你却说“随便”。

大家对你当然失望了。

可能你不想得罪人，希望在这场争执中用“随便”来明哲保身，将控制权推给别人。

可这种轻易说“随便”的不负责任的态度，同样将你陷入了“不义”。

纽约马里斯特舆情调研所曾针对“最令人讨厌的词汇”做过一份调查统计，结果超过半数的人选择了“随便”(Whatever)。

在他们看来，“随便”虽然是一个中性词汇，但却透出一种漠然，给人以不愿与人合作、工作不求上进、没有主见等的感觉。

【我的建议】 社会是共同生活的人通过各种各样的社会关系联合起来的集合。

“随便”作为我们日常生活的常用词汇，怎样合理地分辨它、运用它，才能避免误会，让我们的沟通更加融洽呢？

建议大家注意以下几点： 1.刮风走小巷，下雨走大街 不说“随便”，可以换个词。

例如案例中的吴超，针对母亲的“逼婚”，他不该说“随便”，而应该说“且慢”或者“等一下”。

这类词能够起到缓冲的作用，然后真诚地告诉母亲：谢谢您为我做的一切。

不过，且慢一点，我有自己的想法。

<<谁在控制我>>

我想先立业后成家……用“且慢”代替“随便”不但能够重新夺回控制权，让“我的爱情我做主”，同时又避免了对亲情的伤害。

因为谁都知道“随便”其实是敷衍和应付，如果长期对关心自己的人这么“随便”地对待，到最后对方不心灰意冷才怪。

2.鼓要打到点上，笛要吹到眼上 鼓要打到点上，才能舞出欢快的节奏；笛子要吹在眼上，才能奏出动听的曲子。

“随便”用在合适的地方才能体现它的价值。

例如：刚走上工作岗位，同事请你吃饭，问去哪里吃饭，由于都是新员工，大家不是特熟悉，所以不能张口就说去哪家豪华酒楼，万一对方手头拮据，或是认为不值，那不是自讨没趣。

同理，你也不能直截了当地选择档次很低的餐厅，容易让对方误会你瞧不起他，认为他连顿饭样的饭都请不起。

所以你最好说“随便”。

3.知己知彼，百战不殆 怎样应付生活中他人恶意的“随便”呢？

这就需要我们先了解有哪些恶意的“随便”了。

我将几类“不怀好意”的“随便”总结如下： A.淡漠自私型 这种类型的人的特点是“事不关己，高高挂起”。

个人利益高于一切。

对人对事缺少基本的热情和关注，只要不触犯自己的利益和安全，就是外星人侵占地球了，也听之任之。

B.胆小怕事型 这种类型的人的典型特点是“走路看脚印——小心过度了”。

他们怕事情落到自己头上，怕惹麻烦。

上街钱包被抢了，他随便；论文被校长盗用了，他随便。

缺乏与不平事情抗争的胆量。

放任自流，听之任之。

最后憋屈的是自己。

C.两面派型 俗称表里不一型，没有自己坚定的立场，今天你给点好处，我跟你“随便”。

明天他给点更大的好处，就跟他“随便”。

这种类型的人说一套做一套，善于察言观色，随时准备把握时机，随时准备“随便”。

D.阴险毒辣型 这种类型极具隐藏性、欺骗性。

他们就像一条毒蛇，躲在“随便”的幕后，趁你不注意的时候，咬你一口。

这种类型的人，是那种明知道“随便”行不通，还鼓动随便去做的人。

当你撞得头破血流时，他在一边拍手称快。

当你挣扎着向他伸出手寻求帮助时，他会严肃地对你说“对不起，我已经‘不随便’好多年了”。

P2-4

<<谁在控制我>>

编辑推荐

你认为人生都是由自我把控的吗？

你错了！

我们时刻都在被一双看不见的手掌控着，这双手叫做——控制！

那么，到底是谁在控制着你呢？

打开吴璟萱编写的这本《谁在控制我》，它将为你揭秘来自身边的“控制力”，帮你远离被控阴霾。

<<谁在控制我>>

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>