

<<不要用爱控制我3>>

图书基本信息

书名：<<不要用爱控制我3>>

13位ISBN编号：9787515804934

10位ISBN编号：7515804939

出版时间：中华工商联出版社

作者：帕萃丝·埃文斯（美）

译者：陈芳芳

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3>>

前言

前言一个月之内，我大概收到了言语虐待中受虐者寄来的一百封多封来信和笔记。每一封信我都认真阅读了，有些受虐者因为被诋毁、没有价值感，就连写信记录自己的思想和感受、参与该课题都要得到“允许”。

有些信长达二十多页。

读这些信时，我经常被信中表达的煎熬和折磨震惊。

真的，我就是做梦也没有想到会有这么多人饱受折磨，会有这么多人在默默忍受。

信中她们要求被理解，要求自由，我为之感动，也很感激她们花时间告诉我她们的故事。

她们经常会这么说，“……希望能够对其他人有帮助。”

这也是我的希望：她们做出的改变，她们对于言语虐待这一问题不断增强的意识会给我们创造一个更为健康、更为平衡的社会。

在《不要用爱控制我2》一书中，我把言语虐待进行了分类，列举了在存在言语虐待的夫妻关系中双方的行为模式以及言语虐待受害者的经历等。

那本书以40位言语受害者的女性的切身经历为基础，唤起了整个美洲所有人的意识，“现在我明白了，有一种夫妻关系我确实从没有真正理解过！”

给我写信诉说从言语上受到虐待的所有人中，其中99%都是异性恋中的女性，因此，这本书就是她们经历的写实。

当然，如果你恰巧属于那1%的少数——比如，你是一位男性，是同性恋者，是一位老年人，是一个孩子，只要你因为言语虐待饱受痛苦、煎熬，内心充满恐惧，你就都可以从这些故事中找到自己的影子。

如果你感觉自己正在经历情感突变，被对方贬低，心里充满困惑和痛苦，或是觉得失去了平衡，经常受到大大小小的打击，不知道怎么去听、应该听些什么，不知道该说些什么、做些什么，孤立无援，经常受到谩骂和诋毁，被戳到痛处，不得不想办法拯救夫妻关系，寻求理解——可是你感觉处处碰壁，那么本书中这些女性的经历一定会让你有共鸣：你们都遇到了一位言语虐待者。

如果你们的夫妻关系现在充满了言语虐待或是一直都是如此，那么你就能理解写出自己心声，极力反对言语虐待的这些女性。

她们的经历你会感同身受，她们的勇气会让你备受鼓舞。

听到这些哭诉的声音，看到她们悄悄地流泪，可能你自己的心已经是一片汪洋。

这些女性花了很多时间，详细地记录下了言语虐待是如何限制她们生活的——她们困在自我怀疑中，痛苦得几乎已经麻木。

每个月数以百封的来信影响力确实很大，这些形状各异的信纸——有的是花朵图案的便签纸，有的是一张张的活页纸，有的是泛黄的小纸片，都让人感动；她们一点点地书写，并打印出来，将数页的期刊和家庭照片连同地图一并寄给了我们，她们在地图上标出她们的居住地，希望就近获得帮助。

几乎所有人都告诉我们说，“我从来都不知道还有谁的婚姻关系会像我的一样。”

她们把自己的感受、自己曾经的希望和现在的想法，沮丧和梦想、痛苦和快乐、疑问和答案以及困惑和重获清晰都写了下来。

她们给我们提供了大量的记录，表达了想要帮助同时想获得帮助的急切需要。

其中一位女性说出了很多来信者的心声：“如果这些有助，如果你需要更多的信息，如果你需要更多的梦想——请一起交流，我也有不错的梦想；如果我能做些什么，如果你想看一看我的日志，如果其他人可以从中受益，即使能从噩梦中救出一人也值得，如果你想听我一一诉说，如果这些对你有用，如果你还有问题，我真心希望我能给你们一定的帮助。

不要犹豫，尽管打电话或者写信联系我。”

尽管她们觉得很抱歉让我花了那么多时间，但是，我的心里却充满了感激，因为她们也无私地给了我这么多。

我能做的就是把她们的和我分享的一切与大家共享，分类整理，找出其中的意义、模式及目的。

我很感激她们的祝福、鼓励和贴心的支持。

<<不要用爱控制我3>>

从很多方面来说，本书都是对她们的回应。

不管你是一位受害者、目击者还是实施言语虐待的人，书中的每一字每一句都会触动你的心弦。

我写本书的初衷是想给那些受害者以及开始意识到夫妻关系中存在言语虐待现象的人一个机会，让她们了解到很多人和她们有类似的经历。

我希望阅读本书的人，如果夫妻关系中存在言语虐待，可以在这里找到交流的对象。

现在，数以千计的女性都已经认识到了何为言语虐待并且大胆说出了自己的心声，开始了漫长且艰苦的争取自由的进程，想努力挣脱一直制约她们的压抑环境——有的甚至已经忍耐了50年之久。

她们当中有些人立场非常坚定，有些人已经选择离开痛苦的环境，有些人正在准备做出选择，当然，还有一些人，因为伴侣积极去改变，夫妻关系已经好转。

没有看到伴侣有意愿做出改变的女性，她们要么在努力做出最后的尝试，希望夫妻关系可以好转，给对方一段时间，要么想办法脱离现在的环境。

她们拒绝接受言语虐待、坚持让施虐者承担责任或者微微调整意识，以此努力结束言语虐待的现象，她们的这些行为让我们看到了显著的变化。

本书中摘录了很多读者来信，她们讲述了自己真实的感受，并且让我们看到了女性是如何处理夫妻关系中言语虐待的，如何坚强地站立，勇敢向前，最终走出了充满压迫的环境的。

此外，为了让大家注意到言语虐待的各种类型，我在书中对各种类型做了概述，从“控制”开始，希望读者朋友们认识到言语虐待，实际上就是试图“控制”他人，试图拥有“支配他人的力量”。

本书向读者揭示了关于夫妻关系中言语虐待的调查结果，回答了诸如“在存在言语虐待的夫妻关系中，最为常见的言语虐待类型有哪些？”

“受到言语虐待的广大女性中，有多少对伴侣心存恐惧？”

”等问题。

最后，本书给读者呈现了一份如何治愈和康复的深刻体验，其中的建议和推荐有助于言语虐待的受虐者继续她们的努力，鼓励她们从受虐者变成创造者，从受伤到痊愈，从部分到全部，从崩溃到整装待发，一步步向前。

我衷心希望在这次旅程中每个人都一切安好，希望本书能给所有受到言语虐待影响的人以支持和帮助。

<<不要用爱控制我3>>

内容概要

《不要用爱控制我3:倾听受虐者的声音,激发心灵的正能量》中摘录了很多读者的来信,她们讲述了自己真实的感受,并且让我们看到了女性是如何处理夫妻关系中言语虐待的,如何坚强的站立,勇敢向前,最终走出了充满压迫的环境。

此外,为了让大家注意到言语虐待的各种类型,作者在书中做了概述,从“控制”开始,希望读者朋友们认识到言语虐待,实际上就是试图“控制”他人,试图拥有“支配他人的力量”。

《不要用爱控制我3:倾听受虐者的声音,激发心灵的正能量》向读者揭示了关于夫妻关系中言语虐待调查的结果,回答了诸如“在存在言语虐待的夫妻关系中,最为常见的言语虐待类型有哪些?”

“受到言语虐待的广大女性中,有多少对伴侣心存恐惧?”

”

最后,《不要用爱控制我3:倾听受虐者的声音,激发心灵的正能量》给读者呈现了一份女性对于治愈和康复的深刻体验,其中的建议和推荐有助于言语虐待的受虐者继续他们的努力,鼓励她们从受虐者变成创造者,从受伤到痊愈,从部分到全部,从崩溃到整装待发,一步步向前。

<<不要用爱控制我3>>

作者简介

<<不要用爱控制我3>>

书籍目录

第一部分 第一章受虐者 第二章压迫与控制 第三章崩溃 第四章觉醒的意识 第五章责备 第六章扼杀精神
第七章困在“怪兽的领域”中 第八章逃脱 第二部分 第九章调查和野猫的故事 第十章位于榜首前五位的虐待手段及封闭型的夫妻关系 第十一章处理 第三部分 第十二章改变 第十三章治愈和康复 第十四章60分钟的自我和自尊 第十五章支持团队 第十六章肯定

<<不要用爱控制我3>>

章节摘录

版权页： 我们的内在自我和外在自我是相连的，就像有一条现实的脉络，把我们的思想、行为和最终的影响连在了一起。

而言语虐待就把这一脉络给拆开了。

不管经历多少次重新组合，脉络可以再次编制起来，而且比以前更加坚固，更加确凿、更可靠。

这就是治愈和康复的过程。

知道如何达到这一目的以及他人有什么样的经历有助于加速这一过程的完成。

言语虐待的受虐者年龄各异，而且分布于不同的社会群体之中——有辍学的高中生，也有功成名就的成年人，还有一些是年事已高的老人，他们有些遭受的言语虐待是来自父母，有些在工作场合受到言语虐待，也有些受到了成年子女言语上的虐待。

给我写信的大部分女性都不清楚她们是怎么处在言语虐待的境况之中的。

对于很多人来说，似乎内在和外在相联系的脉络在小时候就断开了。

女性受到的一些微妙的控制，比如说，“要坐有坐相”“不要主动跟别人搭话”，就是对自信和自尊的一种破坏。

对于男性来说，“不要流露出感受”“男人不哭”等话语不是对内在自我和外在世界之间联系的脉络造成伤害，而是完全将脉络断开了。

成年以后，女性自然的本能以及直觉就不再是她们行为的引导了。

“要更努力”“要更容易接受别人”“要从别人的角度思考”——这种对于自身价值的贬低，加上自身没有经验，外在文化的压力以及对于被对方接纳的天真期望让很多女性根本无法意识到，其实夫妻关系中被理解是没有丝毫希望的。

很多女性都相信她们的另一半所说的话，因为她们相信对方，信任对方。

有些女性尤其尊重伴侣，因为他们是孩子的父亲，是一个大男人，顶天立地。

<<不要用爱控制我3>>

媒体关注与评论

震撼！
人际关系领域的“根本性突破”，绝佳的心理自助读物！
——美国《新闻周刊》

<<不要用爱控制我3>>

编辑推荐

《不要用爱控制我3:倾听受虐者的声音,激发心灵的正能量》是亚马逊五星级图书,美国《商业周刊》《新闻周刊》畅销书榜,全球心理畅销书《不要用爱控制我》姐妹篇。

如果你感觉自己正在经历情感突变,被对方贬低,心中充满困惑和痛苦;或是觉得失去了平衡,经常受到大大小小的打击,不知道怎么去听、应该听些什么,不知道该说些什么、做些什么,孤立无援,经常受到谩骂和诋毁,被戳到痛处;不得不想办法拯救夫妻关系,寻求理解——可是却感觉处处碰壁。

那么《不要用爱控制我3:倾听受虐者的声音,激发心灵的正能量》中所记录的这些受虐者的经历一定会让你产生强烈的共鸣:你们都遇到了一位言语虐待者。

<<不要用爱控制我3>>

名人推荐

<<不要用爱控制我3>>

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>