

<<不要用爱控制我2>>

图书基本信息

书名：<<不要用爱控制我2>>

13位ISBN编号：9787807249603

10位ISBN编号：7807249609

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：240

译者：田东宇

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>

## &lt;&lt;不要用爱控制我2&gt;&gt;

## 前言

这本书适合所有人阅读。

只是由于巧合，书中的案例多数是从女士们那里得来的，因此我更多地关注言语虐待给女性带来的困惑和痛苦，希望大家不要以为我有偏见。

为了保护个人隐私，对那些给我讲了一些她们自己故事的女士们，我在书中都用了化名，并虚拟了她们的生活环境。

书中的内容是综合多名女士的经历写成的，她们都是语言施虐者现在或以前的伴侣。

毫无疑问，言语虐待也是一种伤人的行为，与肉体上的伤害相比，不留痕迹，但带来的痛苦一点也不会少，而且从痛苦中恢复需要更长的时间，让受害者生活的氛围越来越糟糕。

在公共场合，当一位女士与一位男士相处时，男人多半表现得像是一位绅士。

而私底下，他却可能是另外一副模样，焦躁、易怒、冷淡、不可一世、冷嘲热讽、沉默压抑、支配欲强、索求无由都是通常的表现。

对于女人的抗议，他们总是找借口，指责对方“无事生非”，或者找出很多其他的理由予以反驳。

通常情况下，受到恶语伤害的女性是没有目击者的，所以别人无法理解她们当时的经历，相反，朋友和家人还可能认为施虐者是一个不错的人呢，当然，这个家伙自己也经常这么认为。

尽管本书只讨论了女性的一些经历，实际上，有些男性也受到过恶语伤害，但一般来说，与易怒的男性生活在一起的女性都有恐惧感，而男性不会这样，即使他们也被恶语伤害到。

如果你经常受到恶语伤害，却被模糊地告知：你对这种感知是错误的，你的感觉并不正确。

其结果是你可能会怀疑自己的体验，还意识不到自己在这样做。

我相信在读了这本书后，会引发你似曾相识的感觉与经历。

本书的目的就是为了使你能够觉悟到那种无形的虐待和操纵，揭开语言施虐者的伴侣们所经受的言语虐待的细微差异和真实情况。

所有的人都希望能忘掉痛苦，不愿回忆那些不堪的经历，而正是这些人的痛苦经历构成了本书的主要内容。

我们需要借鉴过去，提醒人们，使大家更清醒地选择美好的未来。

这本书基于我对40多位受到恶语虐待女性的采访，受访者的年龄从21岁到66岁不等，她们与伴侣生活的时间平均为16年多，因此，我汇总了一共640年的言语虐待的经历。

大部分被采访人已经离开了有言语施虐行为的伴侣，但对这段经历的认识和整合在5年、10年，甚至15年后还会历历在目。

其实，她们尝试过各种各样的方法希望能改善相互间的关系，包括解释、宽容、询问、乞求。

有些是个人或两个人一起去心理咨询；有些则希望尽可能独立地生活，自己的事情自己解决，不问对方太多问题；还有些试图更多地理解对方。

但这些都奏效，因为她们始终没找到形成这种关系的原因。

读完这本书后，如果你怀疑自己也处在一种受言语虐待的关系中，我希望你把这本书带在身边，去找专业人士咨询一下。

你需要支持，搞清楚生活的真实状态，如果双方都愿意改变，建立和谐的伴侣关系还是可能的。

重要提示如果你是一个言语虐待的受害者，如果你总想从灵魂深处找到以下这些问题的答案：怎样才能使对方理解你说的事情？

怎样才能听到对方的心里话？

怎样才能知道对方所说的并不是真心的感受？

如果他时常有上述表现，你可能被他误导，相信自己在社交、领悟和感觉能力方面存在一些问题，你可能会问：“我怎样才能使自己改变本性呢？”

正如上面所言，'如果双方都愿意改变，建立和谐的伴侣关系是可能的'。

可我怎么才能实现这种良好的意愿呢？

”不要绝望，我从不认为，为了与爱的人建立和谐关系，你就要改变本性。

相反，我认为当你意识到了所面临的问题时，应该有所反应，当然这是一种很特殊的方式，要求改变

## <<不要用爱控制我2>>

现状。

如果你有这种反应，会面临一个问题，即可能“失去爱”，你当然会害怕；但如果你不这么反应，你又会面临一个更严重的问题，即“失去自我”。

这本书还有一个话题，言语虐待是一个控制他人的问题，一种以权压人的手段。

这种虐待可能是明显的，也可能是隐蔽的、长期的，同时具有压抑性，巴奇和多艾奇在他们1980年的书中称其为“制造混乱”。

言语虐待的影响是隐性的，也就是说不像肉体虐待那样可以看出来，不能以量来衡量。

因为言语虐待没有外伤，没有青紫、黑眼圈或骨折。

伤害的程度取决于受害者精神痛苦的程度，受害者经历的性质能表现出虐待的程度。

我的基本目的是使读者首先认识到言语虐待的存在，因为言语虐待本质上是一种体验，因此这整本书都与人的经历有关。

以下这些事实非常重要，它们进一步加强了本书的观点，可以更好地把握内容：一般来说，在言语虐待的关系中，施虐者不承认虐待的存在。

言语虐待常常发生在紧闭的房门之后。

言语虐待往往是肉体虐待的前奏。

## <<不要用爱控制我2>>

### 内容概要

几乎每一个人都领教过言语虐待的杀伤力，它能给人带来钻心的疼痛，却不留痕迹。在本书中，畅销书作家帕萃丝·埃文斯深入探讨了言语虐待对女性和家庭的伤害，为深受其害并设法寻求帮助的你提供了宝贵的洞见和改善建议。

如果你对下面的任何一个问题回答“是”，那么本书就是为你而写：你的伴侣一周内对你生气或发脾气的次数是否超过三次？当他(她)发脾气后，他(她)是否经常不承认？在设法与他(她)交流你所受的痛苦后，你是否觉得情况并没有改善？你是否经常郁闷得想发疯，好像你们俩使用的根本不是同一种语言？

## <<不要用爱控制我2>>

### 作者简介

帕萃丝·埃文斯，埃文斯人际关系研究中心创始人，畅销书作家。埃文斯在全美建立了许多工作室，并在众多媒体上露面，为大众治疗心理创伤。其另一部著作《不要用爱控制我》被誉为人际关系领域的一次“根本性突破”！

<<不要用爱控制我2>>

书籍目录

前言序言第一部分 形形色色的言语虐待 第一章 各种各样的表现形式 第二章 控制欲的真实表现 第三章 尊重且理解：非虐待行为关系 第四章 操纵且否定：虐待行为关系 .....第二部分  
改善言语虐待的方法

<<不要用爱控制我2>>

章节摘录

<<不要用爱控制我2>>

媒体关注与评论



<<不要用爱控制我2>>

编辑推荐

<<不要用爱控制我2>>

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>