

# 不要用爱控制我



[不要用爱控制我 下载链接1](#)

著者:[美] 帕萃丝 · 埃文斯

出版者:京华出版社

出版时间:2012-2

装帧:平装

isbn:9787806007099

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？

《不要用爱控制我》独特的视角，深入探讨了日常生活中，人们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。

作者介绍：

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”。

目录：第一部分暴力、冲突是从控制开始的

有些人习惯将自己的意志强加于人，却一点都意识不到这些行为的破坏性。

当你遇到这些试图控制你的人时，你的个性就被“抹杀”了。

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。

第二章

你有控制别人的行为吗？

一个难题就是一个好的老师。如果一开始就忽略了答案的某一细节，以后，它随时都可能给你带来麻烦。

第三章

爱往往成了控制的理由

目的很好，结果却不一定好。

第四章

失控是怎么回事？

失控的时候，他们该何去何从？

第五章

天性是与生俱来的

背叛自我就是背叛天性。

第六章

人格分裂及其后果

给自己下定义，这是我们的自由。

第七章

非正常地建立自我

孩提时代，成年人是孩子的上帝，但即使是上帝也不能随便给人下定论。

第八章

伪装及其影响

只有在演戏时，别人才能够决定你的角色。真实生活中，如果有人按他们的意志给你分派角色，他们就是在玩“伪装”游戏。

第九章

自我分裂的普遍现象

只要还有战争存在，分裂就不会消失。

第十章

不符合常理的一些沟通行为

评价陌生人是一种古怪的行为。

第十一章

逆向联系是控制行为的开始

对于别人的情况，我们总会有不了解的地方，因为这些都是隐藏在他们内心深处的。

第十二章

泰迪——假想的爱人

只有意识到它的影响，才能知道它的存在。

第十三章

藏在幻觉背后的力量

善良的人也会受到幻觉的影响。

#### 第十四章

两种完全不同的控制关系

控制关系代替自我联系。

#### 第十五章

控制者和被控制者

他说，他并不想控制她，只是想使“梦中人”变为现实。

#### 第二部分控制者生活得并不快乐

本部分，我们会搞清楚，为什么那些控制者本人也会生活在焦虑与恐惧中。绝大多数人都认为，控制者的行为是无所畏惧的。他们究竟害怕什么呢？

#### 第十六章

不能自拔也无能为力

幻觉存在的主要目的：为控制关系披上一件理性的外衣。

#### 第十七章

控制者最害怕被控制者有独立的倾向

对于控制者来说，最不希望他们的伴侣具有认识自我的力量和勇气，因为这种个人意识就是分离的迹象。

#### 第十八章

为了存在，“我”必须是对的

如果我是正确的，那么他们必须是错误的。

为了存在我必须是对的。

我的“自我塑造”不会出错。

#### 第十九章

控制者的恐惧

使自己免受恐惧采取的措施，比恐惧本身还要令人恐惧。

#### 第二十章

控制者的控制策略

一个人不需要思考就可以使用控制策略。

#### 第二十一章

为侵犯行为虚构原因

逆向建立自我的人，最大障碍是他们没有意识到已经建立了某种逆向联系。

#### 第二部分联合起来共同虚构

在这一部分，我们不再探讨一对一的控制关系，开始进入团体关系的领域。我们要看看，当受制于幻觉的人聚在一起的时候，会有什么事发生；还要搞清楚这些“亲密的”关系具有什么深远的影响。

#### 第二十二章

更加病态的联系

共同虚构似乎比独自虚构来得更为容易一些。

#### 第二十三章

真实是幻觉的破坏者

意见一致最好的方法是一致性联系。

#### 第二十四章

制度化的控制

在一个“共同虚拟”的世界里，毫无疑问会充满争斗。

#### 第四部分摆脱控制

不管是谁，大多数有控制欲的人，一旦清醒都万分震惊。但他们发现，即使他们很想改变，即使他们想维护关系，渴望摆脱束缚，但真要摆脱幻觉的控制太困难了。到底是什么在阻止他们？

#### 第二十五章

强制性力量是为了寻求社会认可

强制性力量如此有力，如此坚定，如此持久，不容忽视。因为它是人类意识的本身。

#### 第二十六章

真实的联系才是美好的

简单说，觉得自己并不孤立，就意味着把自己看成整个世界中一个有意义的部分。

## 第二十七章

### 最奇怪的矛盾

自由赋予我们个性，让我们定义自己，创造价值，每个人自由选择的权力是神圣的。

## 第二十八章

### 首先，要打破幻觉

只有记住自己是如何为幻觉所控制，方可打破幻觉。

## 第二十九章

### 明白问题的根源

像你这样的人如果不想变化，这个世界将不会发生任何变化。

## 第三十章

### 与强制力共舞

只要人们对他们视而不见、充耳不闻，他们存在的世界就会充满困惑，甚至困惑于自己的存在。

· · · · · (收起)

[不要用爱控制我](#) [下载链接1](#)

## 标签

心理学

不要用爱控制我

心理

人际关系

自我成长

心理自助

成长

潜意识

## 评论

最可怕的是当你以为被控制的同时你也在控制对方

五六年后重新阅读，觉得本书适合成为“父母皆祸害”小组的必读书目之一。书主题其实是讲心理学中“投射”这个概念。被投射的人，如果不知道如何抵挡外界负面投射，生活会波澜重重。

读这本书是一个痛苦的经验：原来我自以为的爱，只是对关系的控制，所以我才会那么痛苦和愤怒

是一本好书，但是也有片面性，所以这本书的理论其实是适合那些有极强控制欲的人。这个世界上控制者和被控制者的现象其实是普遍的-或者准确的说是主导者和被主导者的现象。这本书还认为，没有人比你更了解自己，其实这个论断也是片面的，这是从一个极端走向另外一个极端。用74分钟读完此书。

如果别人对你随便下定论，即使是轻描淡写，也说明他们正在不懂装懂，这是因为根本没有人能够告诉你：你想要什么，相信什么，应该做什么以及为什么要这么做。没有人比你更了解自己，更知道你的本性，目标动机，想法信念，感觉与好恶。有人试图强行控制你时，要懂得保护自己。既然只有你能给自己下定论，你的自我认知就是你自己的专利。一个人的自我认知是天生的，不是他人赋予的，你没有必要去证明它或是解释它。

爱他，就让他做自己。

很多人认为的爱，根本不是爱，是占有欲。很多时候得不到，欲求不满，就成了发泄的方法。当然还有中年危机的男人靠小女生寻找青春。奉劝各位直男癌，女人不是你的财产，更别把女人当傻瓜。

Boring

后半部分一般

书中的每一段描述我都可以理解，但是看完了觉得对我没有任何实质性的帮助。

很枯燥的一本书，看到一半就看不下去了……

类别：精神分析。值得买一本收藏。身体边界和精神边界同等重要，有泰迪幻觉的控制型人格，难以接受真实。当你遇到一个喜欢培养罗莉养成的大叔，你要警惕了。当一个宣扬民主和自由的人，混淆控制欲和独立人格的分别，你要小心了，这本书对我的意义很大，收获很多。谢谢推荐给我的严同学。

我第三次重读了这本书，并且依样画葫芦地思考过去曾发生的一些令我记忆深刻的场景，惊觉我妈妈简直熟谙如何“用爱”控制我，每次必使我屈服，屈服后不甘愿只能自己哭。更惊觉日常生活中，不少人也是这样去控制他人的。能够不去控制人，懂得识别他人的控制，也能保持独立的意识，是很棒的一件事！

感觉是读过的心理自助书籍里面最棒的一本。精神虐待比肉体虐待的杀伤力有过之无不及，人际交往中潜移默化企图控制别人，抹杀他人自信心的行为真的很可恶。受害者往往还会觉得问题是出现在自己身上，觉得自己真的做错了，施虐者常常自己也不知道。看完很多很困惑的问题都得到了解答～已经二刷过～

给这本书标为5星，  
是因为它解答了我一直的困惑--精神边界问题.一直觉得自己有控制别人的倾向但是不知道该如何解决.现在我明白了哪些行为触犯了别人的精神边界,明白了为什么我那么讨厌别人给我下定义以及该怎样应对.偶然开始看的书，却带来了很大的惊喜.做到真正尊重别人的精神边界并保持自己人格的独立,还需要很多努力.这是一本自我成长的好书.

不要企图去控制别人，不要被别人所控制。当你不懂得尊重别人的自由的时候，你也不会得到自由。

书里的很多建议非常中肯。

: )

前半部分信息量较为集中

: B825/8854-1

[不要用爱控制我](#) [下载链接1](#)

## 书评

(一) 幸福的人生个个相似，不幸的人生各有不同。  
最近，小A为了男友小B的事情，感到心烦意乱。就在前天晚上，两个人又吵架了。一件很小的事情：他们为去哪里看电影，争执起来。小B觉得去东方电影城，离家近，而且票价便宜。而小A觉得，小B就是舍不得花钱，她就是要去...

你觉得这本书道出了自己生活中的真相，所以会觉得有被人理解的欣喜若狂。然后你试图通过书中的箴言来暗示自己，迫使自己变得心情舒畅。那么你很危险，因为半个月或者一个月后，药效就会过去，症状会再次复发，这条自欺欺人的路太多人走过，信不信由你。文字不会是事物本身， ...

《不要控制我》这本书，也有译成《不要用爱控制我》，原名Controlling People 是最近读完的一本很有意思的心理学著作。其实书我下了很久了，不过一直没有想起来读，这个礼拜，终于把屁股粘在凳子上，一口气读完。  
先总结一下这本书给我印象深刻的的部分，然后如果有心情的话...

这本书介绍了两个核心概念，一个是逆向联结、一个是逆向关系，所谓逆向，可以理解为错误的和畸形的。逆向联结的反面就是正常的、良好的和有效率的接触方式：做自我介绍、询问对方的情况、倾听对方说话；逆向联结则是在目标是与对方拉近关系的前提下的不当接触方式：比如，…

这本书，每个家庭都应该拥有一本。

因为，最常见的恶性事件，不是发生在陌生人之间，而是发生在亲人之间。

譬如，多个独立调查显示，刑事案件有三分之一是发生在亲人之间。在这些恶性事件中，至少有一小半看不到“钱权名利”等物质因素的参与，那些肇事者经常是以…

书名：《不要用爱控制我》 推荐度：★★

豆瓣地址：<http://book.douban.com/subject/1101447/> 注：

我的评价体系仅表示个人口味。

★我会告诉别人不要读，读了会后悔，会觉得是浪费时间，简直难以读完，精华度10%以下。★★性价比有点低，虽然有点益处但是书有硬伤，一整本书…

无论是教育小孩、还是与同事交往，我发现了自己太多的控制行为，谢谢这本书让我看到了问题的根源，经过了一年多的努力，我现在发现自己变得平和了许多。敢于承认自己的控制欲不是很容易的事情，但我现在要说，我曾经有这样的欲望，而我正在不断地改善自己。现在我把这本书给了…

关键词：精神边界 沟通 1. 看完这种类型的书，我首先会拿自己开刀。

以前我有一位这样的男朋友，什么都好，就是控制欲很强，而且常常打着爱我、了解我、为我好的旗号，控制我。

以前我一直是长发，某次我和他一起剪发，把前面的部分头发剪短，（前面看是短发，后面看是长发…

控制欲与独占欲：后者中好一点的，大抵把客体当作一个活物来爱，爱或容忍他她的过去现在未来，希望能共长久。就想独占一个活物来说，也大抵是正常的，物权不就是绝对的排他的么，爱物与爱人，也分不那么清了。旁观者啧啧称羡，当事人郁闷难言，谁说爱就一定是个好东西。控制与…

生活就是一群分裂逼制造的一场华丽丽的sm。这话是看到一半就蹦出来的。  
书其实没多大看点，最大一条也无非是让自己意识到很多时候自己会不自觉的把自己的想法强加给别人。用自己的偏执一次次的强奸别人的想法。每个人都是人格分裂。  
自我和外界要求冲突的时候对一件事情的看...

强烈推荐这本书：《不要用爱控制我》，很棒。  
只一点感觉——作者的研究确实非常卓越，深入浅出把握住神秘的人际沟通的脉门。  
但我想的是：若结合用户体验应用于产品设计，这样的产品或服务一定具有神奇的魔力。  
。有位博客这样写道：这本书很有意思，在这个追求自我的社会...

看了书后突然觉得我们生活在控制与被控制中啊。我们被别人爱，或者爱别人，都在不由自主地影响对方，给对方压力。看来表达的方式很重要呢。不过要做好谈何容易，也许我们都只是在爱自己，而别人是证明自己的道具？想到这里突然很害怕。是作者看得太极端了吗？

新浪网在线阅读：<http://vip.book.sina.com.cn/book/catalog.php?book=42737>  
这是一本非常有意思的书，简单易懂，却又切中要害。  
我们为什么要控制？因为我们害怕。我们为什么害怕？因为我们的“自我”和这个世界失去了联系。我们在经历“人格分裂”的过程，很不幸，也许是...

不少网友推荐了这本书，但读完之后觉得很累，读第二遍时能轻松一些。  
我不知道这本书是否确实是一本堪称伟大的书，但它绝对是一本晦涩难懂，难以引人入胜的书。  
前半部甚至可用凌乱形容，虽然整本书的逻辑主线还是清楚的，但是描述说明部分实在是太糟糕了。第二遍读完之后，...

书架上的很多书都被我看完一半然后丢在了那里，唯一能从头看到尾的就是那一沓子《电影爱好者》，而且好多还从头看到尾又从尾看到头，总是记不得自己是不是看过，再看又觉得新鲜。所以有些很新，说明只看了一遍，有些很旧，说明翻了很多回。  
我对书有种类似小孩一样的好恶，带...

今天认真看了王猛（化名）的原文 <http://www.mnw.cn/edu/news/1933457.html>  
看到后面我有些想流泪。

两年前看完这本书，我就给我姐写了很长的一封信。但是她并没有理解我的感受，反而用一封言辞激烈的信回复并且指责我。那封信看的我十分痛苦，立马就删掉了。  
之后便是长达...

---

[不要用爱控制我](#) [下载链接1](#)