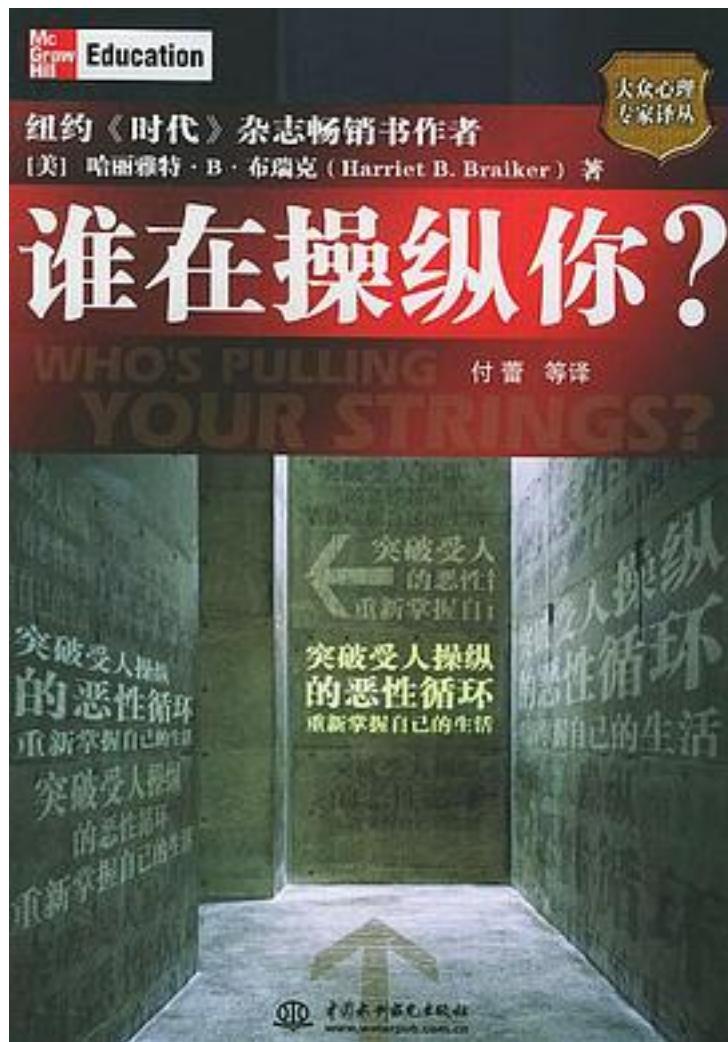


谁在操纵你?



[谁在操纵你? 下载链接1](#)

著者:布瑞克

出版者:中国水利水电出版社

出版时间:2005-1

装帧:简装本

isbn:9787508425511

在《谁在操纵你》中，布瑞克博士从心理理论、研究和临床技能等方面着手，分析了操纵者惯用的一系列伎俩，并明确提出，这种关系之所以存在，操纵者和受害者双方都有责任。一旦你明白是自己的哪些想法和行为让操纵者钻了空子，以致于使自己陷入受人鱼肉、压力顿生的被动境地，就可以学到许多有效地对策，从而识别操纵者的图谋，从这一控制网中逃脱。

作者介绍：

哈丽雅特·B·布瑞克，现居美国加州帕萨迪那，有逾25年的开业临床心理医生和管理顾问经验。她创作了许多畅销的心理自助类书籍，包括纽约《时代》杂志的畅销书The Disease to Please 和The Type E Woman。

目录: 译者序

序言

第一章 操纵概述

你是否曾经感到被人操纵？你是否曾经深度摆脱这种关系，但却徒劳无功，甚至越陷越深？无论男女老少，都有可能操纵别人或被别人操纵。

控制与反控制

操纵与影响

本书的三个目的

谁更容易受操纵？

第二章 五幕个案

第一幕：“双面”辛迪

第二幕：和妈妈共进晚餐

第三幕：家庭？加班？佳人？

第四幕：恐怖的青少年

第五幕：双重困境

第三章 你是软柿子吗？

你是否会轻易被人控制？

得会计算及解析

第四章 别让自己出卖了自己

你的性格存在哪些弱点？

弱点之

· · · · · (收起)

[谁在操纵你？](#) [下载链接1](#)

标签

心理学

心理

谁在操纵你?——大众心理专家译丛

自我完善

人际

谁在操纵你

社会心理学

心理学应用

评论

太善良的人，责任心太强的人，看看这本书

四种操纵模式：不听从要求就马上惩罚、听从要求就有奖赏、不定期奖赏让被操纵者焦虑、开始就玩一次暴虐让受害者一直生活在恐怖中。

这部书更适合遇到相关问题的人按图索骥地去发现并解决自己的问题，暂时我没感觉到自己被控制，所以没有读完。不过看了前半部分，还是有点感触：1、对于可以沟通的人，尽量通过沟通使得双方采取合作态度，达到双赢；2、控制的关键点是无非两点：许之以得&胁之以失，3、有些事情会自我验证，一个认为性本恶的人，他会以恶对待别人，别人自然不会对他善，反过来加强了他“性本恶”的观念。

怎么说呢 要做自私的人吗？！

大多浮于表面，没多少实质内容。不过至少提醒人们有这个问题存在。

实用

:C912.1/1357

比较实用 但不是完全实用

为什么要获得友谊取得认可呢？不要通过利益获得感情。这是不明智的。

林子推荐

这是我迄今读过的最冗长的一本书，不明白一篇中长型的文章就可以说清楚的事情为什么要如此赘述。不过，总的来说，这本书还是起了一点点作用，至少我比以前更加清晰地认识了自己的软弱。

写作此书的心理医生说：“这么多年来接待了无数咨询者，他们因为被别人操控了情感、践踏了边界而陷入黑暗与无助。至于那些为操控过他人而感到内疚与后悔的咨询者呢，我从来没见过。”

提供了一个很好的思路。

59-64， 80,84-87,91

烂书

畅销书的笔法

没看完，送慕慕阿姨了。

直接扎在我的痛处

有营养的地方不多，太多重复

大概一看。

[谁在操纵你？](#) [下载链接1](#)

书评

初次看到这本书，感觉这又是一本取了个哗众取宠的书名而内容泛泛的流行读物。但操纵这个词吸引了我，于是在当当上下了订单。读完第一遍，若有所感，觉得好像学到了点小窍门，心中暗想：这下看谁能来操纵我。读完第二遍，有所思，而后拍案大骂：他XX的，居然敢操纵老子。这本...

中国的传统文化讲究“仁”，发展到后来，这个所谓的“仁”变了味道，就变成了“二人”，二人关系定义了自己，所谓君臣、父子、兄弟、夫妻、长幼，先后，都是二人关系，需要有一个人为了另一个人舍己为人。在旧时代不这样做就是违礼。在新时代不这样做就是个人自由主义，藐...

实用主义，典型的美式风格。条理清晰，逐章推进就像一本修理说明书。不过这回修理的是受操纵者的混乱认知，帮助的是深陷被操纵关系的受害者。虽说是本畅销书，但也

算是畅销书当中品质比较好的了。一口气读完本书，似乎为一些麻烦找到了解决方案，但又怕只是读完所有成功励志书...

本来是当防身术看的，因为比较应景，虽然我素来以独立自身尊重他人为本的，但也不免会碰到个别“面具人”，看的时候也有想过，这书是不是也可能助纣为虐，但看完后，我很钦佩作者，名义上写给被操纵者，其实人人都该看，操纵者同时也是被操纵者，不存在单纯的操纵者。但凡要人...

买这本书的原因是：我好像出状况了。简洁点说就是交友不甚，和某人在一起的时候，很多明明不愿意做的事，不想做的事，应该say NO的事，却say YES，因为对方的讲话方式，因为对方的情绪，因为对方的手段，总之，面对面的时候，我屡屡落败，明明知道错了错了，这中间绝对有东西...

对于现在自己的处境来说，这本书简直可以帮我脱离被人操纵甚至有些绝望的苦海！让我重新认识了一下自己，阔别许久再拿起来翻阅，于其间自己的人生经历想必对，为自己该如何塑造自我、性格奠定了良好的心灵基础！

让自己从卑微得不自信等困境中走出来，明白了独立对于一...

昨天看了一本心理辅导方面的书，其中一项测试题是这样的：你是否害怕失去对方有条件的爱？

我不喜欢这句话，我也不赞同这本书中大部分的观点。请记住，这本书的名字叫《谁在操纵你》，一本把人与人之间的关系描述得剑拔弩张的书，如果你和我一样是一个温和的食草动物，建议你不...

这本书，我读过2遍，虽然说不上有发言权，但是起码自己是有点体会的。

首先我先拿我的环境来说说。从小到大，我生活的环境，其实我现在感觉说不上操纵。至少，有时候别人会为难自己，但是不到操纵的程度。这本书我喜欢的地方，不是因为它教会我们不要让别人操纵的本领，而是，...

人性的原理 1、欲望：比如想要金钱、事业 2、担忧：害怕失去金钱、事业
3、情绪：害怕冲突、害怕别人发怒 操纵的手段 1、利诱：迟迟不兑现的承诺
2、威胁：剥夺认可，剥夺地位，负面评价 3、高压处理：发怒、冷战 应对手段：
1、强化自我，自信。学会抗压，在别人的压力威胁...

不知道该具体怎么评价这本书，读起来还是有些枯燥了，
刚开始看的时候是抱到帮身边某个朋友解决问题来读的，
读完之后觉得操纵关系实在是太多了，只要不是太过分，或者太明显的压榨等等，
其实正向强化的操纵还是很有必要。不过这本书还是有给我带来成长，至少让我...

半天时间就粗略的读完了，前几章的时候会让人觉得还不错，但是越往后看越觉得变味
~
其实不得不承认的是，我们每个人都同时扮演者操纵者与被操纵者的角色，只是或多或少，或者在某些事某些人面前我们是其中的一个角色，另一件事另一个人我们有转换了角色。两个人交往，...

[谁在操纵你？下载链接1](#)