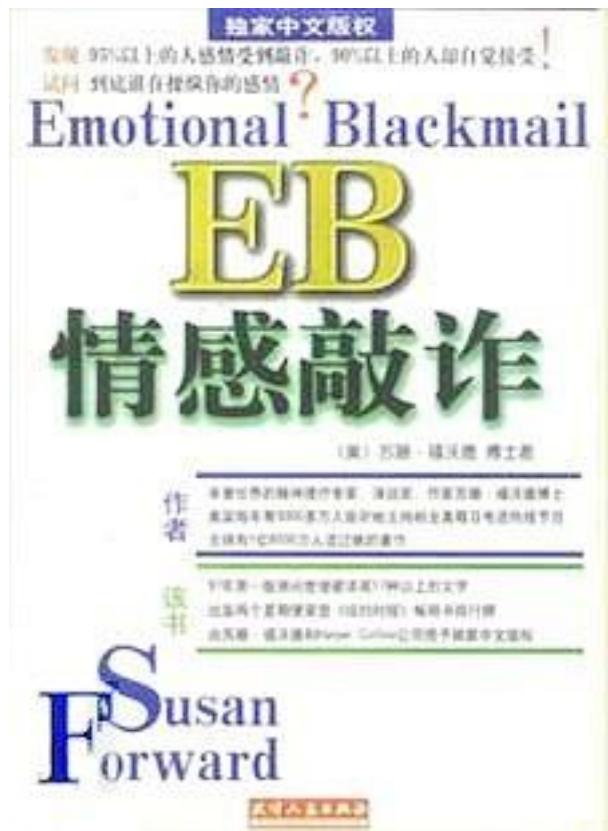


EB情感敲诈



[EB情感敲诈 下载链接1](#)

著者:[美] 苏珊·福沃德

出版者:天津人民出版社

出版时间:1997-9

装帧:平装

isbn:9787201029313

转载网上:一本迟到的书——读《EB情感敲诈》

最近在看《EB情感敲诈》，此书自一九九七年第一版问世便被翻译成十七种以上的文字出版。

著者的意图是“把这本书奉献给那些试图与爱人、父母、同事、朋友亲密相处的人：他

们苦心孤诣想营造良好感情关系，结果却被扭曲了的“常春藤”扼杀了”。

可以说这本书能“帮助你识别并校正在你与你所爱的人之间受到严重破坏了的错综复杂的情感关系”。

确如著者言，在现实生活中，许多男男女女极有能力，慈心善意，但他们却跌进了敲诈的陷阱里。著者认为，“虽然“敲诈”这个名词使人联想起犯罪、恐怖，和强力勒索等形象。且把你的爱人、你的父母、你的上司、你的兄弟姐妹和你的朋友置于这种情境下是不可想象的。然而，我还是发现“敲诈”是唯一精确描述事态的术语。这个词一针见血地穿透了那些弥漫在感情关系上的阴影，使之澄清如澈，”

书中著者剖析了敲诈的交易：从情感敲诈的诊断和手段至敲诈者的内心世界和敲诈的冲击，使需要此书的读者认识到自己的处境；引导变认识为行动，走出困境。

两百多页的书里贯穿了许多戏剧性的故事——一个个与情感敲诈者相对抗的人——找到途径，结束敲诈。你也许将从他们身上获益匪浅。“他们的故事是现代的寓言，这些故事的教训可以成为行旅上的指路人和信号标灯。”

书看了一半的时候，我曾沉思如果从出版的一开始就看到此书，自己的生活又会是什么样。从某方面来讲，这书对我已无甚用处，黑暗中的摸索已教会自己如何摆脱此类的“敲诈”，在必要的时候用适当的方式说出“不”字，建立合理的全新的关系，找回独立与自尊，虽然这种痛苦的探索是如此的漫长。但我渐渐发现，现在来看这书还并不算为时过晚，一方面让我回头来看，理顺头绪，肯定自己。另外我发现如今的自己正时时不折不扣扮演着敲诈者的脚色，我似乎未意识到“己所不欲、勿施于人”这个最简单的道理。

著者苏珊写《EB情感敲诈》的时候，已有二十五年多的心理治疗经验，诊治过成千上万的人。愿此书能成为某些人的良师益友，伴他们快些度过人生的某一阶段。

一本好书是不会过期的。在导言里，著者说到：“请原谅，当你走过这段历程，我不能亲身陪伴你。但是，在你走出困难并且改变着生活的每一步中，我都在道义上给予你支持。我将帮助你建立起全新的、健全的感情关系——不仅是与你生活中的敲诈者的关系，而且也体现于你自身。”“鼓起勇气，正视情感敲诈。本书将给你力量。”

作者介绍：

苏珊·福沃德是美国著名心理治疗师，同时也是一名畅销书作者和演讲家，经常作为嘉宾出席脱口秀，并在美国广播公司主持一档面向全美播音的节目。除洛杉矶的私人门诊外，她也在南加州诸多心理与医疗机构担任咨询师。她的作品《恨女人的男人们和爱他们的女人》(Men Who Hate Women and the Women Who Love Them)与《原生家庭》(Toxic Parents)曾登上《纽约时报》畅销书榜首。

目录：

[EB情感敲诈_下载链接1](#)

标签

心理学

情感敲诈

心理

苏珊·福沃德

控制与情感敲诈

苏珊·福沃德

美国

育儿

评论

小时候能得到父母无条件的爱和尊重对完整的人格太重要了

由抽屉上的天涯帖子知道这本书<http://bbs.tianya.cn/post-funinfo-1633657-1.shtml>。其实每个人或多或少都有书中提到的表现和心理，此书名显然有放大化倾向。很多心理学普及与自察读物的缺点在于更多的是站在受心理疾病患者骚扰的一方的立场去看待问题，而提出的对待方式并不奏效，以及也无法找到详细的案例来说明如何面对自己的相关症状。心理病症绝对与一个人的家庭环境和童年成长休戚相关，所以推荐这本书与Howard M. Haipern的《割断脐带做大人》一起阅读。中国毕竟还有孝道传统和一套顽固的社会伦理，想要真的解决上行下效的“情感依赖与偏执”，似乎不可能。八零后都有太过自我的毛病，最常出现的就是聚光灯效应，希望自己成为所有话题的中心。经常向人倾诉苦恼，结果却被迫聆听

真诚不只是诚实，真诚意味着“完整性”，“这就是我想要的”“这就是我的底线”。我们的悲哀是，满足了别人的所有需要和权力，除了自己的。保持自己的完整性非常重要。

弄丢了

推荐一下，上世纪就有人在讨论emotional manipulation，但科普教育还是不够啊

不错！前面的案例断断续续地叙述可能对阅读有难度。但后面给的方式方法，还是不错的。

知道了“情感敲诈”这个概念

我的心理学启蒙书

对两性相处很有指导意义

让我知道情感也有勒索的一本早期书。

很实用……对我来说。以前被敲诈着，可能也在无意中敲诈了别人。

与其说被某个人所控制，还不如说是某段情感所限制
当一再追问“哪里要求。。。时，会发觉是自己的无法放下是自我的禁锢
当有那么一天同样面对不妨问问自己真的如你所想真的无可改变

质量差

老生常谈

虽然我没有被情感勒索过，但是我觉得这本书里教你坚持自己的原则，分清界限，争取冷静时间，和平表达自我，这些都是很珍贵的沟通方式。希望大家都能摆脱勒索，找回宝贵的自我

自我救赎的旅程

很棒的书，开始看会觉枯燥，但坚持到后面会发现谜团渐渐消失。受益匪浅。

难不成社会学的书不适合读 纸上得来终觉浅

不错，长见识了

看过推荐，其实情感敲诈生活中处处有，只不过我们不知道、不了解，此书还是挺好玩的，近期会买来精读

[EB情感敲诈 下载链接1](#)

书评

今年5月19日，英国哈里王子和女星梅根举行了世纪婚礼，引全球瞩目。其中，在婚礼上有一个细节令人惊讶：是哈里王子的父亲查尔斯王子陪梅根走完红地毯，而不是梅根的父亲！

更称奇是还有一堆。梅根的爸爸先是被媒体爆料，和“狗仔队”串通拍照，利用梅根的名气赚钱。接着，在哈...

生活中，的确有不少人举着爱的名义，行的却是勒索之实。

比如，闺蜜小A深夜给你打电话，非要你出来跟她喝闷酒以解忧愁。此前你已经多次推掉自己的事，随叫随到了。但这次，白天事情很多，晚上还加了会班，一直忙到十一点钟才睡，接到小A的电话，实在是不想去。因此，你委婉地表...

勒索是一种恐怖的犯罪行为，会威胁到我们的钱财和生命。而情感勒索又是什么呢？情感勒索没那么严重，但会伤害我们的感情和自尊，也是一种非常恶劣的控制行为。

最近看了《情感勒索》，这本书中说到，当有人用控制手段持续支配我们，使我们必须对其有求必应，不得不牺牲自己的需...

这些日子我一直难以下笔写东西，心绪也非常混乱。我不知道怎么面对老公，更不知道如何面对自己。

我的表达好像有些夸大，但是《情感勒索》这本书带给我的震撼就是如此。

选择看这本书，是因为曾经看过苏珊·福沃德的《原生家庭》一书。对苏珊这位心理治疗师的理论我比较认可。在...

如果问我世界上最美好的东西是什么，我一定会说是“爱”，但我也不得不承认，这美好的“爱”其实会伤人，有时候甚至比一般的情感伤得还要狠，因为你最亲密的人往往也最了解你的软肋和死穴，而你就算受到伤害也不舍得终结这段有爱的亲密关系。

比如：跟伴侣吵架的时候，她对你...

[EB情感敲诈_下载链接1](#)