

情感操纵



[情感操纵_下载链接1](#)

著者:[美]丽莎·阿伦森·方特斯

出版者:东方出版社

出版时间:2019-3

装帧:平装

isbn:9787520708159

为什么伤害我们的都是最亲近的人？

作者丽莎·阿伦森·方特斯虽为美国著名心理学博士、反暴力领域权威专家，但还是不自知地经历了数年的操纵型婚姻，她的前夫以“我都是为你好”的名义对其实施高压型控制，她亲身体验过被对方跟踪、威胁、折磨的恐惧。这段经历让她对处于情感操纵关

系中的受 害者有了更深的体会。
在走出这段关系后，作者结合自己的心理学专业知识和接触的大量案例写就本书，深度分析控制的迷恋与秘密、情感操纵的特征及表现、操纵者与被操纵深陷这段关系的心理原因，并着重提出了改善关系的解决方法，帮需要的人摆脱看不见的暴力、舒服，更好去爱与被爱。

.....

编辑推荐1.
越是亲近之人，越会以爱之名操纵你！《都挺好》苏大强、樊胜美妈都用看似是爱、实则是暴力的手段控制子女！

也许你的伴侣、父母总说“我都是为你好”“我为你付出了那么多”，你以为这是爱，别傻了，这是病态高压型控制，是隐形的情感操纵，是最致命的情感暴力。操纵者总是戴着“为你好”的面具，束缚你对生活的渴望。

编辑推荐2.
全球反情感暴力专家耗时30年，写就“情感操纵游戏”终结指南，教你警惕亲密关系中的软暴力，对牺牲型亲密关系说不。

作者虽为美国著名心理学博士、反暴力领域权威专家，但还是不自知地经历了数年的操纵型婚姻，她的前夫以“我都是为你好”的名义对其实施高压型控制。这段经历让她对处于情感操纵关系中的受害者有了更深的体会，并结合自己的心理学专业知识和接触的大量案例写就本书。

编辑推荐3.
情感操纵是在亲密关系中通过说谎、控制、跟踪、威胁、折磨、讽刺、挖苦、迁就等手段来达到控制和支配另一方的目的。

情感操纵不同于身体暴力，它对受害者所造成的伤害往往是心理和情绪上的，并且通常十分微妙，甚至连受害者都很难察觉到。情感操纵是一切虐待关系的基础、不幸福的死穴，任何人，都应该活在真爱里，而不是窒息的牢笼中。

编辑推荐4.美国家庭治疗学会前主席x《出版人周刊》x《图书馆杂志》重磅推荐。

对那些陷入或可能处在情感操纵关系中的人，这是一本充满希望的书，它给我们展示了摆脱情感操纵和控制的方法，并指导我们重获自由和独立。

作者介绍:

丽莎·阿伦森·方特斯：美国著名心理学博士，反儿童虐待和妇女暴力领域专家。过去25年来，她一直投身于美国、圭亚那、智利、阿根廷、波多黎各、巴西等地的儿童、妇女救助工作，处理各种棘手的家暴问题。其思想与观点深受医生、警察、消防队员、社工、护理人员、律师等各行各业专业人士的认可。

她本人成功摆脱一段长达数年的高压型操纵关系，目前任教于麻省大学阿默斯特分校。

目录: 第一部分 什么是情感操纵

第1章 情感操纵的表现 / 003
情感操纵很难被他人察觉 / 004
你被情感操纵了吗 / 010
情感操纵是一切虐待关系的基础 / 014

第2章 情感操纵的手段 / 016	
孤立：试图切断对方与外界的一切联系 / 017	
规则：如果你不顺从我，我就要惩罚你 / 030	
跟踪：像一条看不见的锁链，牢牢锁住对方 / 032	
虐待：身体暴力会给对方带来身心创伤 / 035	
威胁：我不好过，我也不让你好过 / 041	
惩罚：我不满意，你就要承担后果 / 043	
操控：剥夺对方自由选择的一切权利 / 045	
贬低：通过伤害对方自尊建立优越感 / 059	
孩子：永远是母亲被操纵的软肋 / 067	
第二部分 为何存在情感操纵	
第3章 为何操纵者大多是男性 / 075	
性别刻板印象：男性权威、女性服从 / 076	
社会文化基础：男性占据主导和支配权 / 080	
操纵者的创伤：操纵不过是对怯懦内心的掩饰 / 082	
为什么操纵者不放对方离开这段糟糕的关系 / 090	
第4章 为何被操纵者大多是女性 / 093	
女性皆脆弱：任何女性都有被情感操纵的可能 / 094	
被假象迷惑：操纵者善用短暂的温存挽回对方 / 096	
爱情大过天：女性倾向于坚持“将爱情进行到底” / 101	
圣母心泛滥：操纵者常常会博取女性的同情心 / 104	
社会大环境：经济和舆论压力让女性甘于被操纵 / 106	
女性如何在被操纵的环境中重新掌控自己的人生 / 108	
第三部分 特殊类型的情感操纵	
第5章 女性操纵者 / 115	
女性操纵者通常有显著的优势：地位、金钱或健康 / 116	
第6章 被操纵的青少年群体 / 119	
青少年容易被操纵的原因和方式 / 120	
如何为被操纵的青少年提供帮助 / 138	
第四部分 如何结束情感操纵	
第7章 如何评估自己是否正深陷一段操纵关系 / 145	
操纵关系评估测验 / 146	
你选择继续还是结束当前的关系 / 163	
第8章 如果你选择继续当前的关系 / 167	
如何在当前的关系中自由安全地生活 / 168	
如何确定操纵者是真诚悔过 / 171	
第9章 如果你选择结束当前的关系 / 182	
在打算结束关系前，你可以寻求哪些支持 / 183	
在提出结束关系时，操纵者可能会使用哪些手段 / 193	
在结束关系过程中，你需要做哪些准备 / 196	
在结束关系之后，身边人可能会有哪些反应 / 207	
如果操纵者主动提出要结束关系 / 209	
第10章 如何从情感操纵的伤痛中疗愈 / 212	
结束一段情感操纵关系让你欢喜让你忧 / 213	
找到适合自己的疗愈方法 / 220	
如何投入一段新的亲密关系中 / 224	
第11章 如果你身边有人深陷情感操纵关系 / 227	
如何为被操纵者提供有价值的帮助 / 228	
如果你是操纵者的亲人或朋友 / 230	
如果你是操纵领域的专家 / 232	
• • • • • (收起)	

标签

心理学

情感

心理

亲密关系

爱情

2019

言情

美国

评论

起码可以帮助辨别自己的情感状况是否还正常，毕竟我觉得中国自古以来家庭内部的情感操纵数不胜数……

“真正爱你的人会试着成全你，而不是把你拉入谷底”

回想初恋，好像我才是感情里实施PUA的人，对不起fmz。

缺乏思考和判断能力的女性，最好的办法就是多读书

在亲密关系中，嫉妒和控制都被浪漫化了，比如影视剧和小说中典型的霸道总裁，经常会骂女友“蠢笨”，并表现出非常强的控制欲，这其实都是情感操纵的一种表现。

情感操纵者的内心台词：我是个不值得被爱的人，如果不用这种方法控制他人，是没有人会真正愿意为我付出的。

很多遭遇过情感操控的人走不出来，俗称“Stockholm综合症”。就像drug/烟酒/等各种瘾，你知道有害，但你离不开。

有这么一种人，他会小心翼翼的记下你作过的所有的错事，不管你是不是道过歉，然后在下一次你们吵架的时候统统拿出来作为攻击你的武器。

“男朋友老是用以一种宽宏大量的语气说我不漂亮”情感操纵手段之一，通过打击对方自信，来显的自己的爱很无私很伟大。

最难识别的操纵：以爱之名

切勿吧伴侣和孩子当做自己随意操纵的所属物。

健康的关系建立在信任、相互尊重和安全的基础上。在一段关系中，一旦我们感觉到被操纵被控制，就要勇敢的挣脱出来。

一句话介绍什么是情感操纵：你爱的人向你传递着一个信息，如果你不按我的要求做，有你好看的。

为什么伤害我们的都是最亲近的人：父母从小就对孩子要求非常苛刻，连找怎样的异性朋友都要干涉，而且提出的要求和期望都特别高。对此，孩子会感到特别委屈，但是又没有办法改变这种情况。慢慢地，委屈会转化为愤怒。

在亲密关系中，嫉妒和控制都被浪漫化了，比如影视剧和小说中典型的霸道总裁，经常会骂女友“蠢笨”，并表现出非常强的控制欲，这其实都是情感操纵的一种表现。

在家暴案例中，最危险的时刻是女性选择离开的时候，威胁、人身攻击以及“我太对不起你了”这类的情感操纵屡见不鲜。女性会面临求和、威胁、财务危机、时间所剩无几、情绪抑郁等状况，

记得一部叫《煤气灯下（gaslight）》的黑白老电影。影片讲述了一个原本美丽、且独立的女主角，在丈夫缜密的情感操纵下变得没有自信，怀疑现实已，最后精神上几乎完全被对方控制的故事。与本书结合，发人深省。

健康的关系建立在信任、相互尊重和安全的基础上。在一段关系中，一旦我们感觉到被操纵被控制，就要勇敢的挣脱出来。

"乐于助人"类型的情感操纵者会很乐意的帮你一点小忙，有时甚至会自告奋勇的帮助你，然后希望你从此对他感恩戴德，未齿难忘。

在情感关系中最忌讳的就是以爱的名义去操控对方，有操控、有强迫就会有反操控、有反强迫，操控者在关系中是用操控来试图给自己及关系提供一个安全的堡垒，把主体的安全感建立在对客体的投射之中，这是一种错误的依恋关系。

[情感操纵 下载链接1](#)

书评

1. 你是他的玩偶吗？

19世纪挪威最伟大的戏剧大师易卜生写过一个戏剧《玩偶之家》，在剧中，女主娜拉是一个温顺、可爱、且小鸟依人的家庭主妇，她的老公托瓦尔·海尔默是个律师，很在乎自己的声誉、名声，而且是非判断黑白分明，十分追求完美的人。海尔默喜欢称娜拉为“小雀” ...

[情感操纵_下载链接1](#)