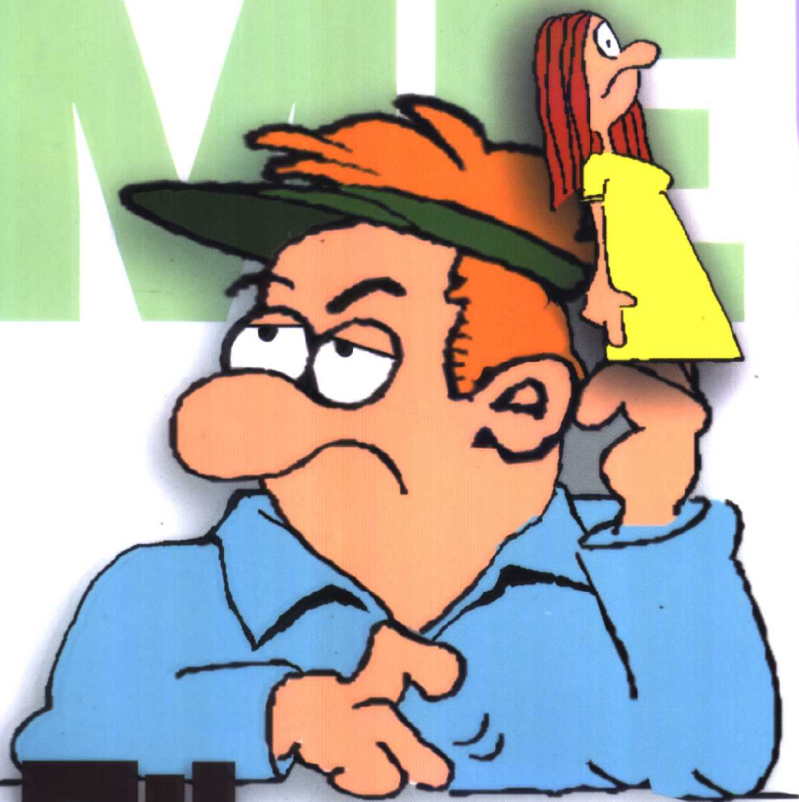


STOP CONTROLLING

ME!



别控制我!

[美] 理查德·斯坦纳克◎著 肖薇◎译

花城出版社

STOP CONTROLLING



B1291556



别控制我！

[美] 理查德·斯坦纳克◎著 肖薇◎译

花城出版社 中国·广州

图书在版编目(CIP)数据

别控制我/(美)斯坦纳克(Stenack, R.J.)著;肖薇译. —广州:花城出版社, 2003.3

ISBN 7-5360-4021-0

I. 别... II. ①斯...②肖... III. 心理卫生-通俗读物
IV. R395.6-49

中国版本图书馆CIP数据核字(2003)第013461号

Copyright: ©2001 by RICHARD J. STENACK

This edition arranged with NEW HARBINGER PUBLICATIONS, INC.

through Big Apple Tuttle-Mori Agency, Inc.

Simplified Chinese edition copyright: 200X FLOWER CITY PUBLISHING HOUSE All rights reserved.

书 名 别控制我

作 者 理查德·斯坦纳克

译 者 肖薇

书名原文 Stop Controlling Me!

原文出版 New Harbinger Publications, Inc.

出版发行 花城出版社

印 刷 广东惠阳印刷厂

厂 址 惠州市南坛西路17号

开 本 880×1230毫米 32开

印 张 7 1插页

版 次 2003年11月第1版 2003年11月第1次印刷

印 数 8000册

书 号 ISBN 7-5360-4021-0/R.5

定 价 16.00元

如发现印装质量问题,请直接与印刷厂联系调换

STOP CONTROLLING ME!

“斯坦纳克博士用嘲讽式的幽默、对人的尊重及对促使我们选择一个伴侣的因素的独到见解，向我们解释了陷入控制关系及从中脱离的模式。读这本书的感觉就像是和一个睿智而又关怀备至的朋友做一次促膝谈心。”

——艾伦·戴尔博士，佛罗里达州奥兰多市，罗林斯学院的荣誉教授

“斯坦纳克博士的这本书让读者对控制作为一种潜在的毁灭爱、生活与家庭的力量有了一个初步的较好的了解。”

——琴 I·金，俄亥俄州，呼伦镇的酒精、药物上瘾和精神健康服务部行政主管

“如果你对你的伴侣关系并不满意，你应该读读这本书。斯坦纳克博士以一种感性、清晰、近人情的方式分析了夫妻、伴侣所面临的一个重大问题。在 25 年的心理医生行医生涯中，在关于是什么导致对他人的控制及该如何打破这个控制循环的方面上，我还未曾读过比这更好的书。我一定会把这本书推荐给来我这里的咨询者。”

——奈尔·塞斯硕士，俄亥俄州特非恩市，私人医务所心理治疗师

STOP CONTROLLING ME!

别控制我！



作者简介

理查德·斯坦纳克博士，心理医生，专门从事对“控制”问题的研究，现住在美国俄亥俄州的诺沃克市。



制作：花与梦工场
Tel: 013802959393
E-mail: hua.meng @ 163.net

此为试读，需要完整PDF请访问：www.ertongbook.com

STOP CONTROLLING ME !

目 录

前 言 / 1

引 论 / 3

第一章 这一切是如何开始的 / 7

第二章 控制共生如何形成 / 29

第三章 人们是如何相互控制的? / 59

第四章 有控制和无控制的生活 / 95

第五章 改变源自内心 / 129

第六章 如果决定留下,又该如何? / 155

第七章 如果决意离开又该怎样 / 169

第八章 如何在婚姻内保持自由 / 199

结束语 / 219

Foreword

前言

本书是我作为一位心理医生二十多年来对各种关系中“控制”问题的临床研究成果。前来我这里咨询的人，也许和你一样，都曾在“控制”关系中苦苦挣扎。在我研究的过程中，他们提供了许多见解，这些见解都收集在本书中。书中所举的事例也源自治疗实践中的个人案例。

当我逐渐明白“控制”的意义后，该主题涉及面之广、问题根源之深，是我始料未及的。虽然本书主要讨论了婚姻和情侣关系中的“控制”，但事实上在任何类型的关系中都可能发现“控制”。这一问题也影响着相当多的人。

假如你恰好处于这么一种“控制”关系中，你必须知道还有很多人处境和你相同。另外，你还要知道“冰冻三尺非一日之寒”，这种控制不是无缘无故说来就来的东西。假如你正处于其形成过程中，你要知道这是可以避免出现的。你并非只能束手就擒，而是可以有所作为。

首先，我将讨论导致一个人容易处于控制关系中的

STOP CONTROLLING ME!

因素。我会告诉你：控制关系是如何形成的，什么是控制行为，生活在控制关系中的情形，以及该如何打破控制，重获自由。最后我还将告诉你：如何避免再次被控制——打破控制恶性循环的办法。当然，本书所写内容肯定有例外。毕竟我们是在和人打交道，而人并非是从一个模子里倒出来的。

同时，我也描述了从控制关系中解脱出来的生活及非控制关系的生活。如果控制在你们之间占很大比例，你也许要说“事已至此，无可挽回”。可事实并非如此。你完全可以发展一种不建立在控制之上的关系。

我采用了实际治疗中效果最佳的形式来组织本书内容。整个过程十分简单：意识，理解，改变和预防。前两者往往被人们忘记或忽略。我发现没有充分注意治疗中的意识和理解阶段为日后复发埋下了隐患。须知：万丈高楼平地起，凡事都要有坚实的基础。本书的前两章重在培养意识，接下来的两章着重创造全面理解，后三章是关于如何改变，最后一章着眼于未来生活和如何防止又落入控制循环之中。在每章结尾处均设有练习。这些练习是为把各章所出现的概念个性化而设计的，以帮助你可以直接将书中所读应用于个人经历之中。

Introduction

引 论

有时候,要知道你是否处于“控制”关系之中并不容易。你们之间也许出现了问题,可你从未从“控制”的角度来看待这些问题。因此,你要做的第一件事是确认自己是否处于控制关系之中。下列问题可以帮助你进行自我测试,也可以帮你重新定位你们之间的“行为”问题。

- 你的伴侣是否不信任你?
- 你不在伴侣身边的时间是否被严格控制?
- 你是否被指责背着伴侣做某事,如:婚外恋?
- 你的钱是否被严格控制?
- 你是否要交待清楚自己的花销?
- 你的伴侣是否不管是你独自一人时还是有他人
在场时都不顾及你的颜面?
- 你的伴侣是否让你感到自己很蠢?
- 你的伴侣是否不尊重你?
- 你的伴侣是否不想和你呆在一起?

STOP CONTROLLING ME!

- 你的伴侣是否宁愿和别人而不是和你共事？
- 你的伴侣是否已不再跟你一起做有趣的事了？
- 你是否觉得自己不再是伴侣的朋友了？
- 你和伴侣是否已不再一块嬉戏了？
- 你是否觉得自己不再为伴侣所爱？
- 你是否觉得浪漫已离你们而去？
- 你的伴侣是否不再注意你了？
- 你是否不被关心？
- 你是否是被命令而非被请求做某事？
- 你的伴侣是否以一种不尊重的口气跟你说话？
- 你是否畏惧你的伴侣？
- 你的伴侣是否希望你的想法和他（她）一致？
- 如果你与伴侣意见相左，你是否会想改变自己的初衷？
- 你的观点是否被立即否定？
- 你的伴侣是否企图让你失去自我？
- 你的伴侣是否企图将你与亲人朋友隔离？
- 你是否觉得你是在和伴侣竞赛，而输的那个人总是你？
- 当你高兴的时候，你的伴侣是否老泼你凉水？
- 你是否觉得从未自由过？
- 你是否常常自责？
- 你是否与伴侣陷入“困境”？



- 你是否觉得你的伴侣像父母而你就像一个无任何权利的孩子？
- 你们之间是否已没有了亲昵？
- 你的伴侣是否有性要求？
- 你的伴侣是否只想要“性交”而非“做爱”？
- 你是否只被性关心？
- 你是否有时会觉得伴侣像个陌生人？
- 你的伴侣是否会威胁你？
- 你的伴侣是否曾对你粗暴？
- 当你和亲友在一起时，你的伴侣是否不高兴？
- 你的伴侣是否在教育子女一事上与你唱反调？
- 你的伴侣是否教唆子女反对你？
- 你的孩子是否曾用你的伴侣那一套对你发号施令？
- 你是否对自己向伴侣妥协而生气？
- 你的伴侣是否有一大堆可以唬住你的表情与举动？
- 你是否觉得有某种你必须满足的“期望”……或其他什么？

上述清单并未包含所有的问题，也许还有其它相关问题。但如果你大部分回答都是肯定的话，那你们之间就是一种控制关系。本书就是要帮助你消除你们之间的控

STOP

CONTROLLING

ME!

制关系。也许你惟一的出路是中止你们的伴侣关系,不过我们也可以改变这种控制关系。不管怎样,如果你要停止这种控制的话,那么本书对你就有一定的帮助。

CHAPTER ONE

How This Life Got Started

第一章

这一切是如何开始的？





你为什么会让别人控制你呢？这个问题的根源是一种缺陷感的存在，即对自己身上的完美之处不相信，缺乏肯定。如果你要靠别人来获得自我肯定，那么这就说明你陷入了监禁中。你正把太多的塑造自我的权力交给别人，让自己被控制起来。

同样，缺乏自信也是试图控制别人的控制者们的心理基础。主要表现特征为不安全感和对于被遗弃的恐惧感。

一种强烈的缺陷感的形成可能有多种途径。它通常始于孩提时代的家庭环境中（当然也有例外），建立在一系列错误信任的基础上，并在被他人认可这一心理需要的驱使下加剧发展。为了弄清楚“控制”是怎么一回事，首先必须清楚了解人们心理中的缺陷感的形成过程。

不安全感如何产生

“请不要说我恨我母亲。”这是一位妇女在治疗开始

STOP CONTROLLING ME!

时所说的开场白。这并不是为奇，曾有一段时间，心理医生鼓励病人把所有的问题都归咎于父母，好像父母应该对其所作所为负完全责任。现在，可能第一步应该让父母脱离这个钩子，至少在一定程度上，虽然父母这一角色在你的思维和与世界的联系方式中起着非常重要的作用，但你应该明白他们的作用是有限的，而且从出生起你就该对自己负责了。

你生来并非如一张白纸一样干净、空白，等着在上面写东西。你是带着一套天生的机能来到这个世界的，包括特定人格的雏形、智商水平、一系列的好恶等等。这其中可能已包括了如下特征：害羞或大胆、积极或消极、好斗或懦弱；还可能显示糖尿病、体育特长、形体笨拙、酒精中毒、意志消沉、神经焦虑等等倾向。

当然，你绝非天生就没自信。你不会一生下来就怀疑自己的能力和价值。有的人也许处世谨小慎微，但那并不表明他怀疑自己。小孩子天性自视极高，就像那个卡通人物大力水手一样，从一出生就有着“我就是我”这样简单的概念。自我怀疑这一概念是由他人带入的，孩子在他人的作用下才开始怀疑自己，丧失自信。

父母并不完美

并非所有的家长都会站在摇篮边说：“让我们把这小家伙好好组装起来吧。”而且，没有哪个父亲或母亲能在

抚养子女方面做得尽善尽美。事实上,这种完美父母的观点本身就不健康。超级妈妈只会让女儿感到威胁,觉得自己什么事都做不好。超级妈妈也让儿子不可能在人间找到可以与之相媲美的女子。当然,超级爸爸也是如此。试想,一个男孩如何赶得上他那从未犯错、投篮十投九中的爸爸呢?当他在爸爸的伟大光环中长大时,他又如何来肯定他自己呢?一个女人又如何在上世上找到一个像她理想化的父亲那样把自己唤作公主的男人呢?



我