

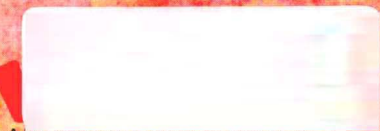
美国《商业周刊》《新闻周刊》畅销书榜
全球心理学畅销书《不要用爱控制我》姊妹篇

不要用爱控制我

4

拒绝被呵斥的人生，走向自由与幸福

[美] 帕萃丝·埃文斯◎著 陈芳芳◎译



A Healing Guide to Renewing Your Spirit
and Reclaiming Your Life

over
verbal abuse

总有些人喜欢斥责我们，否定我们……他们或者是我们的亲友，或者是我们的长辈，我们无法或不知如何回应，因此经常把自己弄得异常郁闷，而他们还自认所言极是，是为我们好。这本书将指导你如何从这种无法言说的伤痛中彻底摆脱出来。

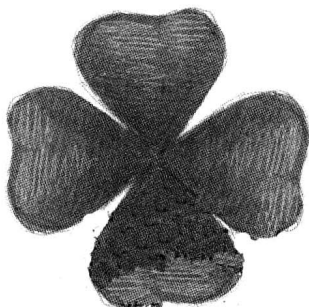
不要用爱控制我

拒绝被呵斥的人生，走向自由与幸福

[美] 帕萃丝·埃文斯◎著 陈芳芳◎译



victory over
verbal abuse



 中华工商联合出版社

图书在版编目 (CIP) 数据

不要用爱控制我 . 4, 拒绝被呵斥的人生, 走向自由与幸福 / (美) 埃文斯著;
陈芳芳译. —北京: 中华工商联合出版社, 2013.3

书名原文: Vitory over verbal abuse
ISBN 978-7-5158-0468-2

I. ①不… II. ①埃… ②陈… III. ①家庭问题-暴力行为-研究
IV. ①C913.11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2013) 第 041434 号

**VICTORY OVER VERBAL ABUSE: A Healing Guide to Renewing Your Spirit and Reclaiming
Your Life by Patricia Evans**

Copyright © 2012 by Patricia Evans
Published by arrangement with Adams Publishing,
a Division of Adams Media Corporation
through Bardon-Chinese Media Agency
Simplified Chinese translation copyright © 2013
by Orient Brainpower Media Co., Ltd.
ALL RIGHTS RESERVED

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2013-0914 号

不要用爱控制我 4

作 者: [美] 帕萃丝·埃文斯

译 者: 陈芳芳

特约策划: 郑春蕾

责任编辑: 于建廷 关山美

装帧设计: 水玉银文化

责任审读: 郭敬梅

责任印制: 迈致红 王素娟

出 版: 中华工商联合出版社有限责任公司

发 行: 中华工商联合出版社有限责任公司 北京东方智库文化传播有限公司

印 刷: 北京普瑞德印刷厂

版 次: 2013 年 6 月第 1 版

印 次: 2013 年 6 月第 1 次印刷

开 本: 710mm × 1000mm 1/16

字 数: 220 千字

印 张: 12.5

书 号: ISBN 978-7-5158-0468-2

定 价: 28.00 元

服务热线: 010-58301130

销售热线: 010-58302813 010-62239845

地址邮编: 北京市西城区西环广场 A 座
19-20 层, 100044

Http: //www.chgslcbs.cn

E-mail: cicap1202@sina.com (营销中心)

E-mail: gslzbs@sina.com (总编室)

工商联版图书

版权所有 侵权必究

凡本社图书出现印装质量问
题, 请与印务部联系。

联系电话: 010-58302915

本书中，
我们为您提供鼓舞人心的自我肯定语录。
每周一则，贯穿整整一年。





我非常感谢数以千计和我分享他们生活的人们。从他们的来信中，我听到了他们的心声——力量和脆弱、清晰和困惑、自信和自我怀疑，这些我都一一读到了。从他们身上我学到了很多。在此衷心表示感谢！

我的编辑，詹妮弗·劳拉，优秀、充满了耐心，为本书做了很多润色，最终将流畅易懂的文字带给了广大读者；保拉·穆勒，我的出版指导，耐心地给予我许多指导；凯瑟琳·扬以及西尼德·弗拉纳根博士，感谢他们为这本书付出的努力。

在此，我还要感谢我的家人，他们给了我很多帮助，包括时事通讯的更新、启示的编辑、课程内容以及办公组织等，但是，我最该感谢的是他们对我的爱和支持。



《不要用爱控制我4》主要是为了回答有关言语虐待的很多问题，支持受虐者从言语虐待的影响中慢慢恢复。要获得恢复，首先要明确治疗是有可能的，这一点很重要。本书旨在为广大的言语受虐者提供帮助，让他们在恢复自我、获得清晰思维和个人力量的旅程中顺利前行。

虐待任何时候都可能存在——无论你是小小婴孩，还是已经长大成人。任何人，如果他无法忍受你的独立存在性，就会试图让你符合他的自我投射，忽略你真实的自我存在。

成千上万的例子都可以证明一个事实：如果施虐者的恶意动机是有意识的，他们中很多甚至是大多数人（尤其是针对人际关系而言）都和小时候就形成的根深蒂固的苦痛有关。同样的道理，这些痛苦的瞬间会时不时出现在他们的脑海里，或是出现在他们经历的人际关系中。因此，他们对另一半就极为恶毒，而对其他人根本不会有肢体上的虐待，甚至也没有过大吼大叫。对于他们设定的某个人或者某些人，他们具有非常大的危险性，他们可能会完全破坏对方的认知和理解，让对方深陷痛苦的深渊——有时候身体健康也会出现问题，甚至会导致自杀。战胜言语虐待会给受虐者带来思想的清晰，身体、心理以及灵魂的宁静，以



此达到最终恢复的目的。

如果你遭受过言语虐待，那你必须清楚地知道，你不应该对任何言语虐待的行为负责。所有发生的一切都不是你造成的。你可能没有办法说出到底言语虐待是从什么时候开始的。在夫妻关系中，你知道施虐者是一个独立存在的个体，但是，奇怪的是，对方不会把你看做是一个独立存在的个体。他会亲自给你定义你的内心世界，就好像他住在你的心里，熟知一切一样。

战胜言语虐待也意味着你清楚地知道自己是谁，你喜欢什么，什么可以给你带来满足感，你也明确自己的才能和天赋。你一路往前，创造想要的一切，想要的生活，这就是胜利——你要得到可以给你意义和目的的最让你满意的生活。当恐惧、自我怀疑、困惑都不见了，那么此时胜利就真正实现了。

我们一起认识言语虐待，认识其对于人性的影响，最终我们的世界也会更健康。从这个层面上来看，对于想要远离任何形式的战争，想要生活在和平安宁中的每个人来说，战胜言语虐待都是极其重要的。如果我们想要真正地远离战争和冲突，我们就必须实现这一重要的目标。如果我们努力向前，为了最终的目标而奋斗，那么言语虐待的乌云就会慢慢散开，意识和觉醒的光芒最终就会刺破乌云，一如阳光穿透雾霭。对于数以百万的人来说，他们的生活从此将会完全不同。举个简单的例子，如果有人在言语上施虐，行为上力图控制他人，那么看到并且识破他行径的人一定会指出，他就无法真正从中获得力量！

在言语上施虐的人会使用“完全无意义的”（JPS）负面话语，用贬低、指责、否认等方式定义对方。他们定义对方行为时没有例证，没有证据和事实。言语虐待就是对方告诉你的一个谎言，有可能涉及你，也有可能涉及他人。**通过暗示实现对对方的指责是最为狡猾和险恶的言语虐待形式。**

下面我们就来举例说明暗示这种行为到底有多么狡诈和恶毒。吉尔在家照顾三个孩子，一对双胞胎女儿都是两岁，最大的是个男孩儿，也才五岁。当丈夫下班回到家时，吉尔已经筋疲力尽了，但是，她会确保晚饭已经做好。丈夫杰克走了进来，四下里看看，瞄见厨房地板上有一个玩具。他看着玩具，说道：“这是怎么回事！我一天到晚上班，有时间休息可真是不错！”

吉尔很惊讶。她尽力为自己解释，想要反驳对方暗示自己不上班这个事情，“我根本没有时间休息。我要照顾家、照顾孩子、做饭、洗衣服，还要去购物。”她心平气和地跟他解释。

杰克叹了口气，翻了翻眼，抱起五岁的儿子，“想不想去吃个汉堡，看看好玩儿的？”他对儿子说。

“晚饭已经好了啊！”吉尔说。

“我们无所谓啊，对吧，杰基？”小杰基同意了，对杰克点了点头。杰克对于小杰基来说是再重要不过的人了。

他把杰基放下，腾出手，然后朝门口走去，边走边说：“如果晚饭有剩余，就留着。我可能需要夜宵。”

在夫妻关系中，有些控制者会当着孩子的面轻视对方，想和孩子一起共同反对另一半。这是非常常见的，也是施虐者获得力量，感觉到关联的一种方式；在有些情况下，施虐者只有这么做才能感受到和他人的关联。

在上述例子中，因为房子没有像他想象得那么完美，他可能会生气。他可能会因此厌恨妻子，觉得她没有满足自己的期望，他觉得自己下班回家，对方应该表现出理解、深爱等。

当吉尔告诉他一天有多忙时，他完全没有听，完全否认了吉尔的独立性，然后微妙地和儿子杰基联合起来，想要一起反对吉尔。

在这段对话中，杰基看到了爸爸忽视了妈妈，他看到了爸爸在叹



气，好像爸爸已经没有办法了，他觉得妈妈没有意思，爸爸可以带他出去玩，爸爸疼爱这个“小家伙”。

当他长大后，杰基可能也会有和爸爸一样的行为。

吉尔本来可以怎么做呢？对毫无意义的行为，甚至是更为微妙的行为，最好的回应是这样的，她可以这么说：“你可不可以再重复一遍？”然后拿出摄像机。如果他真的重复了，那吉尔就可以笑着说：“我一开始就觉得你会这么说。”如果他没有重复，那么他可能是意识到了自己的行为没有什么意义。这就是意识的一次胜利。战胜言语虐待就是战胜意识，而言语虐待会企图破坏你的意识。

如何使用本书

《不要用爱控制我4》分为两个部分。第一部分主要探讨言语虐待的恢复，第二部分是每周一则的自我肯定语录，以及对于每一则语录的进一步阐明和加强。

数以百万的人都遭受过或是正在遭受言语虐待，这些言语虐待可能是来自父母、伴侣、同龄人，甚至是定义他们的文化。很多女性，当然，也有一些男性跟我说过他们的经历，来自他人的言语虐待对他们有多么大的影响。和我联系的读者一般都想获得如何从言语虐待中康复的信息、建议以及资源。他们的问题以及想要从言语虐待中恢复的强烈愿望驱使着我对他们一一做出解答。

言语虐待的影响是不可估量的。言语虐待带来的震惊和创伤通常会让人丧失能力。就在今天早晨，一位男性告诉我说：“我从十岁起就没有再挨过打，后来，我也慢慢忘记了曾经挨打的经历，但是，我却怎么也忘不了他人对我的言语虐待。”很多女性也抱怨说：“我没有办法从脑海中赶走他对我说的那些话。”很多读者都告诉我说：“你让我重新

获得了自己的思想。现在我知道我所遭受的是怎么了，我知道，这一切都是施虐者的问题，可是，我应该怎么做才能恢复呢？”《不要用爱控制我4》恰恰为大家呈现了一条康复的道路。

不管你受过何种形式的贬低和否认，不管是童年时期还是长大以后，不管是因为谁——父母也好，兄弟姐妹也好，老师也好，校园里的坏学生、教练、教堂里的人员、亲戚或者是其他谁——本书都可以让你慢慢获得自我恢复，让你的自我意识一点点觉醒，获得清晰的思维。战胜言语虐待其实也就是战胜笼罩在我们整个星球上的困惑的阴影。

如果有人定义了你的内心世界，告诉你你是什么样的，你的所思、所感，你想要的是什么等等，那么你听到的就是言语虐待了。比如说，你听到对方这么对你说，“你真是太敏感了”，“你不知道自己在说什么”，或者“你什么也做不好”，这些就是言语虐待。即使你没有听到过这些，只是被对方完全忽略，你的问题和评论他不予理会，他把你当做是不存在，那么你受到的也是言语虐待。我相信本书会帮助你建立自信和自尊。恢复是可能的，不管你曾经遭受过什么样的言语虐待。

本书中我们举了很多女性遭受言语虐待的亲身经历，她们和我分享她们的感受。不过，我们讲述的治疗过程和每周的自我肯定对男性和女性都有帮助。多数的男性都被告知说他们不够好，他们最终将会一事无成，他们需要坚强。施虐者不会允许受虐者表达自己受到的情感痛苦和精神折磨。

信息、资源以及每周的自我肯定都会成为你的引导，会支持任何遭受言语虐待而困惑的个人。

关于言语虐待治疗的一些问题：

- 我怎样才能再次建立信任呢？



- 我怎样才能不感觉孤独呢？
- 我怎样才能不去质疑自己，“我是不是做错了什么？”
- 我怎样才能克服自己的伤心和抑郁呢？
- 我怎样才能不担忧呢？
- 我怎样才能放松呢？
- 我怎样才能找回自信和自尊呢？
- 我怎样才能知道现在我是谁，我想要什么呢？
- 我怎样克服对于独自一人的恐惧呢？
- 我怎样才能克服对于最终无家可归的恐惧呢？
- 我怎样才能找回曾经的自己呢？
- 我怎样才能睡个好觉呢？
- 我怎样才能结束这个噩梦呢？
- 我怎样才能彻底战胜疲惫呢？
- 我怎样才能不去想那些话呢？
- 我怎样才能不受到意外声音的惊吓呢？
- 我怎样才能从创伤中康复呢？
- 我怎样才能成为自己想成为的那个人呢？
- 我知道自己现在自由了，可以做回自己了，可是我到底是谁呢？

向前发展

下面的章节有利于驱散言语虐待的乌云，为受虐者照亮向前发展的道路。此外，我们也支持任何致力于超越自我、不断向前的人，为他们提供支持与帮助。

不管你处在自我实现的哪个阶段，只要跟随本书，一步步去尝试，我都相信你会比以前更加坚强，更加清晰，拥有更加明确的自我意识，

更加坚定，更有决心。即使你觉得你可能没有办法恢复，也不会真正感觉开心，我也相信，只要你每天能够坚持付诸行动，坚持自我肯定，那么你就会有一个很大的惊喜，会找到那个真正的自己。

我收到的读者来信中，数以千计的人都和我分享了他们的经历，他们是如何一步步找到内心的宁静、目的、热情，甚至是如何超越自己的期望的。在此，我把他们的心路历程总结给你。如果你还没有做好充分的准备，我建议你读一读我前面出版的系列丛书，一共四本，都是关于言语虐待的。每一本书都会给你提供一些从言语虐待中恢复的信息和方法。

这些书有助于读者认识言语虐待行为，明确其原因，让受虐者知道为什么对方对他人会那么友善，对自己却完全不一样。

任何试图控制你的人，如果给你带来了情感上的痛苦和精神上的折磨，不管这些控制以及言语虐待是隐性的还是显性的，不管是什么情况下发生的，我都希望通过本书，可以让你获取支持的力量。本书致力于让你充满战胜逆境的决心，让你自信、清晰以及关爱。去生活，实现自我——关爱自己，也关爱他人。本书可以帮助你确定自己的目标，并实现目标！



目录

第一部分

从言语虐待中恢复

第1章 确认 //003

通过言语虐待实现控制 // 003

通过肯定获得恢复 // 005

你可能感觉被洗脑了 // 007

你可能感觉对方背叛了自己 // 007

你可能会觉得是自己的错——言语虐待内在化 // 009

你可能感觉很害怕施虐者 // 010

糟糕的感觉——它到底是什么？ // 012

给它命名 // 012

五步克服糟糕的感觉 // 013

应对言语施虐者 // 014

如果你感觉无力 // 015

指导：分居但依然和施虐者保持联络 // 017

第2章 从言语虐待中恢复 //019

从言语虐待中恢复的指导 // 019

言语虐待——指责 // 021

照顾好你自己 // 021

找到健康和常态 // 022

从言语虐待的影响中恢复 // 023

明确原因 // 024

尝试告诉施虐者你的感受 // 024

尽力去解释真正发生的事情或者你的想法 // 025

更加努力 // 026

忽略言语虐待 // 027



用言语虐待进行回击是无用的 // 027
相信没有意义的话 // 027
什么才真正有用呢？ // 028
施虐者怎么了？我为什么要在意呢？ // 030
施虐者为其伴侣定义 // 032
把对方定义为不存在 // 033
从言语虐待中恢复 // 034
言语虐待的终极结果 // 036

第3章 恢复、发现和超越 //039

增加自我定义 // 039
受虐者也可以康复 // 040
避免与言语施虐者接触 // 042

第4章 积极的视角 //043

为什么这一切会发生在我身上？ // 046
知识是关键 // 049
带着信念和决心开始恢复的进程 // 050
一位受虐者的信念和决心 // 051

第5章 康复疗法 //054

发现自己最了不起的天赋 // 054
对比的力量 // 055
什么才是正常的？ // 056
帮助你的情感自我 // 056
过程 // 058
设法消除伤心的感觉 // 059
设法克服焦虑和恐慌情绪 // 059
治疗方法 // 061

第 6 章 战胜言语虐待 //073

改变思维方式，从消极到积极 // 074

和情感自我对话 // 075

让生活有序 // 075

确立日程表 // 076

慢慢找到意义、目的以及个人能量 // 076

第二部分

每周的自我肯定

第 7 章 穿越时间的旅行 //079

自我肯定是普遍适用的 // 081

如何实践每周的自我肯定 // 082

你的记录 // 083

第一部分

从言语虐待中恢复

victory over verbal abuse
A Healing Guide to Renewing Your Spirit
and Reclaiming Your Life

本部分一共由六章组成，主要内容包括承认言语受虐的经历，向读者介绍言语虐待，如何识别言语虐待，如何从言语虐待中恢复等。从这一部分中，读者可以了解到言语虐待是如何模糊你的理解，限制你的潜能的。当你被迫和言语施虐者（比如说，你有了孩子，不能轻易离开对方）保持联系时，如何从中恢复，如何保持积极的治疗方法（即使困难也不放弃）等。这六章涵盖了自我帮助促进恢复，发现并恢复自己最为了不起的才能，慢慢树立强烈的自我意识等内容。另外，这一部分还包括从言语虐待创伤中恢复的疗法以及对于该疗法的评论，向广大的读者展示了言语虐待是如何一步步被战胜的。

