

[美] 帕萃丝·埃文斯 著

不要控制我

CONTROLLING PEOPLE

震撼！人际关系领域的“根本性突破”，
绝佳的心理自助读物！

—— 美国《新闻周刊》



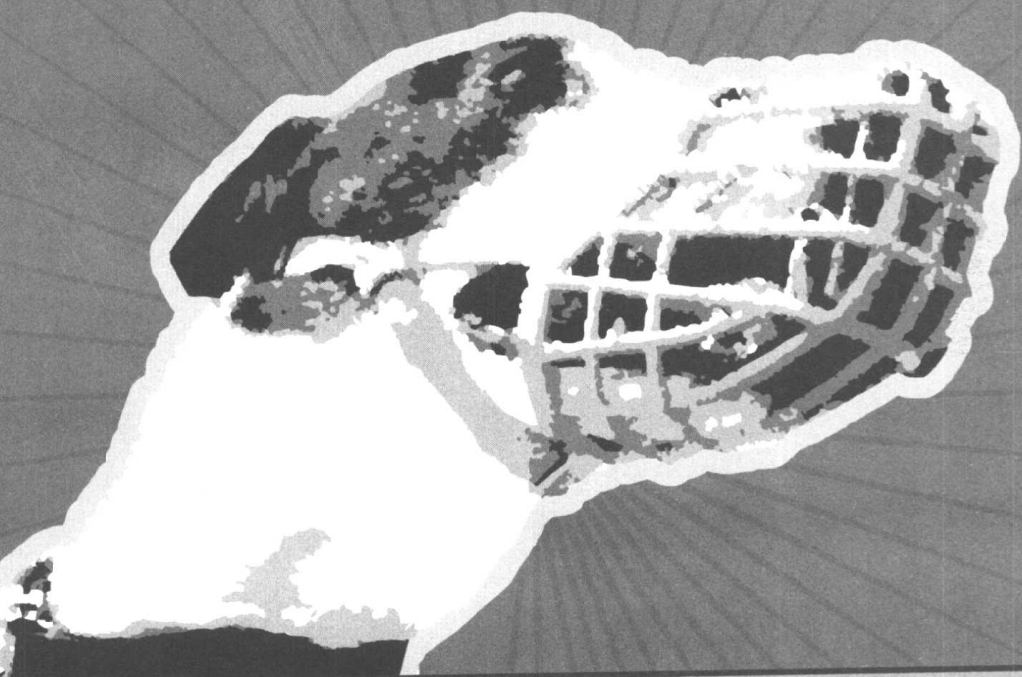
全球
2002
同步畅销

京华出版社

不要控制我

CONTROLLING PEOPLE

[美] 帕萃丝·埃文斯 著



京华出版社

图书在版编目 (C I P) 数据

不要控制我/ (美) 埃文斯著; 郑春蕾, 梅子译. —北京:
京华出版社, 2002

ISBN 7-80600-709-1

I.不… II.①埃… ②郑… ③陈… III.个人—修养 IV.B825

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第074067号

北京市版权局著作权合同登记号: 01-2002-4298

CONTROLLING PEOPLE By Patricia Evans

Copyright © 2002 by Patricia Evans

Published by arrangement with

Adams Publishing, a Division of Adams Media Corporation

Simplified Chinese translation copyright © 2002 by Jing Hua Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

不要控制我

作 者 帕萃丝·埃文斯

责任编辑 华 飞 王冠华

监 制 陈红梅

出版发行 京华出版社 (北京市安华西里1区13楼 100011)

(010) 64258473 64255036 64243832

E-mail: dzcbs@public.bta.net.cn

印 刷 北京市梨园彩印厂

开 本 880×1230毫米 1/32

字 数 260千字

印 张 10.75

印 数 10000册

出版日期 2002年10月

书 号 ISBN 7-80600-709-1/C·24

定 价 25.00元

京华版图书, 若有质量问题, 负责调换

身不由己

我要离开你，
让你独自郁闷、
唠叨和吵闹，
还有痛苦与愤怒。
我要离开你，
让你固执地走下去，
让你独自在抱怨中走下去。
过去、现在、将来，你都不能放弃。
我要离开你，让你无法控制！

但我却总是身不由己。

现在，当看着镜中的我，
那是我吗？——
那个呆滞、愚蠢、古板而冷漠的家伙。

——梅丽莎·麦金托什·布朗

作者的话

首先，我要感谢那些把他们的痛苦、感悟和经验，奉献出来与大家分享的人们。感谢他们的勇气和社会责任感，没有他们的支持和鼓励，这本书是不可能问世的。我衷心地感谢他们！

特别感谢我的编辑——珍妮弗·娜塔吉，她为书稿润色和加工付出了艰苦而有效的努力；还有克莱尔·格露丝，她对这本书的出版给以了一贯的支持。

感谢我的发行人，感谢亚当斯传播公司的鲍勃·亚当斯以及全体员工对我的信任。同时要感谢我的代理人，海伦·麦克格拉斯，自始至终支持和帮助着我。

万分感谢我的挚友，琳达·卡隆，她为我的写作提供了部分精彩情节，而她在塔霍的住所使我得以独自静思，还要谢谢她那只一直伴随着我的可爱小狗——贝比。

感谢我的朋友们阿德瑞纳、克里斯多佛、琳达、玛丽琳、菲利普斯、罗斯、莎伦和特里萨，他们对这本书提出了许多宝贵意见。特别感谢我的家庭给以我的关爱和全力支持。



楔子

90年代中期，我曾收到一位女士的来信，她一直反抗她丈夫对她的控制。这位女士在信中详细描述了她丈夫的粗暴行为：

——经常对她大喊大叫，让她不知所措，

“你懂什么？一边呆着去。”

“你总是这么不小心！”

“得啦，你就是这么想的，别再跟我争了。”

“你就不能温柔点，我看见你那个样子就生气。”

这些话，都是从控制欲很强的人嘴里脱口而出的。在家庭关系中，这种口头的责骂或威胁，有时还会伴随暴力行为的发生。

——满脸怒气地冲到她面前，从她手里一把抢过正在读的书，撕成碎片，然后丢进垃圾箱。当我继续往下读的时候，被这位女士的勇气深深感动。“我恍惚地走到垃圾箱边，把碎片一张张全部捡了回来。坐到餐桌旁，仔细粘了



起来。”

六年后的一天，我正在为一本书签售。一位女士从人群中挤了过来，递给我一本全部用胶水和胶带粘合而成的书，她说：“这就是我曾写信向您提到过的那本书。”

很多人问我，“他们（父母、爱人、同事）怎么会那么做呢？”

他们向我叙述自己的遭遇，并想搞明白一些人总想控制其他人的原因。“为什么大多数控制欲太强的人，从不知道他们的行为是多么让人难以忍受？”

另一些人则很郁闷，他们总是没有办法抑制自己想控制别人的念头，即使那些行为严重到使爱人离他们而去。

他们觉得有什么东西突然“控制”了头脑，然后糟糕的事情就发生了。而多数时候，他们对自己的行为和后果毫无意识，直到发生暴力，爱人离去之后才幡然醒悟，但悔之晚矣。

侵犯了别人，自己却没有感觉，他们真的着了魔吗？能简单地用“失控”来解释对别人的控制行为吗？这一切的背后，是否隐藏着什么样的驱动力呢？

本书的目的就在于解答这些问题。我们生活的这个世界充满了无意识行为，本书将带着大家在无意识行为的迷宫中跋涉，进行全新的探索。这个旅途结束之后，我们会对控制问题有全新的了解和认识。



内容简介

人人都希望别人同意自己的观点，掌控一切；人人都可能不由自主地对别人指手画脚、随意评价。

有的人懂得校正自己的行为，适度控制，所以进退自如，生活得无比轻松。有的人却不明白这种行为给别人带来的痛苦。结果是失败的婚姻、紧张的人际关系和扭曲的心灵，自己也异常苦恼。

为什么人们会产生这种控制别人的欲望呢？为什么有人想改变这种行为，事到临头却总是无法自控？

我们百思而不得其解。

本书以独特的视角，深入探讨了日常生活中，大家习以为常的这些下意识行为。揭示背后的实质，解开我们的困惑和痛苦，使我们学会识别、理解和应对控制，使我们的生活远离暴力，更加和谐、幸福。

作者新颖独到的观点和概念，必将在全球掀起讨论“控制”的风暴。

作者简介

帕萃丝·埃文斯，加拿大埃文斯人际关系研究中心创始人。在全美建立了许多工作室，著述颇丰。

其处女作《口头侵害关系》，被《新闻周刊》誉为一次“根本性的突破”。

情景测试作者简介

郑日昌，北京师范大学心理学院博士生导师，英国利物浦大学彻斯特学院客座研究员，澳大利亚新南威尔士大学心理学院客座教授，中国社会心理学会常务理事，北京社会心理学会理事长，国家教育部心理健康教育咨询委员会副主任，国家有突出贡献专家学者。

郑先生1987年自美留学归来至今，在全国各地演讲数百场，主要内容有：

情绪的自我调节
人际交往的艺术
素质教育与心育
走出家教误区
如何开发孩子的智力
如何提高孩子的情商
求职择业心理辅导

目录

作者的话

楔子

第一部分

有些人习惯将自己的意志强加于人，却一点都意识不到这些行为的破坏性。

当你遇到这些试图控制你的人时，你的个性常常会遭到“抹杀”。

第一章 人的行为无非是两种状态，有意识或无意识

无意识不是强制的理由，它只是让强制成为可能。

(3) 生活中常常会遇到交流不畅的情形



- (5) 交流不畅，是一方对另一方个性的抹杀
- (6) 不沟通、不理解是问题的关键
- (6) 学会对人对事的适度掌控，生活才会更惬意

第二章 你存在这些问题吗？

一个难题就是一个好的老师。如果一开始就忽略了问题答案的某一细节，以后，它随时都可能给你带来麻烦。

- (8) 为什么生活中会有这么多的无意识行为？
- (10) 你对自己的控制行为有感觉吗？
- (11) 意识到了自己的控制行为，却欲罢不能
- (14) 无意识的控制者习惯将责任归咎于受害者
- (16) 制造紧张关系的人，结果与初衷总是背道而驰
- (18) 什么是行为发生的情境？

第三章 行为的目的

目的很好，结果却不一定好。

- (20) 无视别人存在的行为，即使目的很好，结果总是不好



- (23) 再好的舵，也需要头脑清醒的舵手来掌控

第四章 失控是怎么回事？

失控的时候，他们该何去何从？

- (25) 变故之后的失控是可以理解的
(26) 正常情况下的失控行为，让人难以理解

第五章 天性是与生俱来的

背叛自我就是背叛天性。

- (29) 自我定义过程中，你创造出了自己的精神边界
(31) 知道精神边界吗？
(31) 身体边界的开放程度，影响着人与人之间的交往
(33) 关注精神边界，能更正确地理解自我
(33) 精神边界受到打击，就会产生失控行为

第六章 人格分裂及其后果

给自己下定义，这是我们的自由。



- (36) 感觉、知觉、直觉和思考使我们产生自我感
- (38) 被动式人格分裂——父母对孩子不断的心理扭曲
- (40) 孩子的边界，是对一切教育开放的
- (42) 父母经常随便给孩子下定论，会使孩子失去自我
- (45) 主动式人格分裂——孩子被迫与自我感觉决裂
- (46) 创伤导致的人格分裂
- (47) 文化环境导致的人格分裂
- (49) 人格分裂导致知觉、感觉、直觉的伤失
- (50) 没有被逆向定义的孩子，真诚又充满爱心



测测父母对孩子的控制状况

第七章 非正常地建立自我

孩提时，他们是我们的上帝，但即使是上帝也不能随便给我们下定论。

- (55) 根据别人的观点塑造自我，先天不足
- (57) 保持真实的自我，虽然痛苦，结果却是幸福的



第八章 伪装及其影响

只有在演戏时，别人才能够决定你的角色。真实生活中，如果有人按他们的意志给你分派角色，他们就是在玩“伪装”游戏。

- (59) 记住，没有人比你更了解自己
- (60) 有人试图强行控制你时，要懂得保护自己
- (61) 识别控制行为并不容易
- (62) 长期形成的习惯，容易削弱对控制行为的识别能力
- (63) 所处的环境会逼迫我们抛弃自我
- (65) 明白几个关键性的问题

第九章 自我分裂的普遍现象

只要还有战争存在，分裂就不会消失。

- (66) 越是没有自信的人，越是忽视自己的直觉
- (67) 只剩下思考功能的人，团队合作会有问题
- (68) 随便给人下定义者，多半处于失控状态



第十章 不符合常理的沟通行为

评价陌生人是一种古怪的行为。

- (70) 面对陌生人，似乎更容易失控
- (72) 逆向行为的几个典型案例
 - 故事1 笑一笑
 - 故事2 “你看得太多了”
- (76) 逆向行为，使人际关系紧张
- (77) 逆向接触——心理的亚健康状态
- (78) 逆向交往的行为普遍存在

第十一章 逆向联系

对于其他人的情况，我们总会有不了解的地方，而这些都是隐藏在他们内心深处的。

- (81) 逆向联系是控制行为的开始
- (83) 对别人我们经常会有先入为主的看法
- (85) 逆向联系的情况在夫妻之间更容易发生
- (88) 当我们迷恋“梦中情人”的时候，爱人却在逐渐远去



第十二章 泰迪——假想的爱人

只有意识到它的影响，才能知道它的存在。

- (92) 控制者总把虚幻的“梦中情人”与真实的情人混淆在一起
- (93) 得到爱人和失去爱人的过程
- (103) 没有人能够完全进入到别人的内心，即使是相爱的人

第十三章 幻觉是一种无形力量控制的产物

善良的人也会受到幻觉的影响。

- (106) 了解幻觉起作用的原因和过程
 - 玉米的故事（一）
 - 玉米的故事（二）
- (110) 无视独立个性的存在，同样可以伤害你
- (112) 受幻觉的影响，不仅会失去自我认识，还会失去精神气
 - 两个女人的故事
- (114) 缺乏自尊心或自信心，不是引发控制行为的主要原因



(114) 因为受幻觉控制，产生了各种荒唐的行为

第十四章 控制关系

控制关系代替自我联系。

- (118) 培育性控制关系是必要的，压制性控制关系则需摆脱
- (119) 压制性控制关系，使暴力行为不断增多
- (121) 正常的人际关系，使一个人能努力去理解对方的内心世界
- (123) 抵制压制者的攻击就是破除幻觉

第十五章 控制者和被控制者

他说，他并不想控制她。他只是想使“梦中人”变为现实。

- (125) 如何识别压制性控制者
- (127) 压制性控制关系，会破坏良好的同事关系
- (128) 家庭中的控制关系，更具有破坏性
- (130) 控制者努力让自己糊涂，被控制者则是真的糊涂

