

# 语言虐待

如何认识和应对两性关系中的言语虐待

## What Now?

言语虐待是一种伤人的行为，与肉体上的伤害相比，它不留痕迹，但它同样带来痛苦，而且从痛苦中恢复需要更长的时间。



By Patricia Evans  
[美] 帕雷夏·伊文斯/著  
宋元伟/译

The Verbally Abusive Relationship

广西人民出版社

185

CJ 13.13  
Y43

# 语言虐待

如何认识和应对两性关系中的言语虐待

By Patricia Evans

[美] 帕雷夏·伊文斯/著  
宋云伟/译



广西人民出版社

The Verbal Abuse in  
Relationships

桂图登字：20-2003-011号

**图书在版编目 (CIP) 数据**

语言虐待：如何认识、如何应对/(美)伊文斯著；  
宋云伟译. —南宁：广西人民出版社，2003.1  
(心理励志丛书)

ISBN 7-219-04759-2

I.语... II.①伊... ②宋... III.婚姻问题-研究

IV.C913.13

中国版本图书馆CIP数据核字 (2002) 第110704号

---

**THE VERBALLY ABUSIVE RELATIONSHIP**

Copyright (c) 1992, 1996 by Patricia Evans

Published by arrangement with

Adams Publishing, a Division of Adams Media Corporation

Simplified Chinese translation copyright © 2003 by Guangxi People's Publishing House

ALL RIGHTS RESERVED

**语言虐待**

——如何认识、如何应对

[美] 帕雷夏·伊文斯 著

宋云伟 译

责任编辑 韦志江

---

广西人民出版社出版

(邮政编码：530028)

南宁市桂春路6号)

850毫米×1168毫米1/32

8.875印张 200千字

广西新华书店发行

北京海淀求实印刷厂印刷

2003年1月 第1版

2003年1月 第1次印刷

印数 1—15000 册

---

ISBN 7-219-04759-2/C·138

定价：18.00 元

## 前 言

本书出版于1992年，这在当时是第一本解释和论述成人之间言语虐待的伴侣关系的书，书出之后，我没想到有成千上万的人会对该书做出反应。很多人看过这本书后把他们的观点告诉我，把他们的经历讲给我听，使我受益匪浅，今后我将继续把这些获益运用到研究当中。非常感谢大家的帮助。

尽管这本书的姊妹篇《言语虐待的受害者开口说话》扩展了研究的主题，并回答了很多问题，但我觉得仍有一些问题需要论述。很高兴有机会在这本书的再版中继续阐明这些问题。

给我写信的人几乎全是女性（占98%以上），但一些男士，也赞成改变言语虐待的状况。我发现他们愿意从女性的经历中了解一些东西，并且知道那些受压抑的人——那些饱受这种痛苦的人——最有资格揭示这种压抑的形成，也最能说明其影响。

暴力行为在言语虐待的伴侣关系中不是很普遍，但不是没有。通常，言语虐待是暴力行为的前奏，与殴打往往相伴随。男人因为与伴侣生活不和谐而殴打她，一次之后，就会更加藐视、压制甚至贬低她。只有理解这些关系的发展过程，才能提供一定的方法约束施虐者的行为，这是减少这个世界上家庭暴力行为的第一步。

与女性相比，男性似乎更不愿意将他们上述的经历曝光，考虑到这样的情况，我认为言语虐待——像殴打一样——是成年夫妇关

## 002 | 语言虐待

系中很明显的两性关系问题。

几个世纪以来，性别差异一直在不断发展，表现在很多方面：一个很普通、很明显的差别是，与女性相比，更多男性受社会环境影响更大，他们认为，在伴侣关系中对女性伴侣的支配是可以接受的行为模式，也是社会普遍认可的现象。这种认为男人有“权利”支配女性伴侣的观念，在两性关系中最具破坏性。并且，言语虐待和肉体虐待常常在这种背景下发生。

与之相反的是，很少有女性受文化媒介的影响，认为她们可以支配自己的配偶。对于双方来说，支配对方的想法是不可取的，是愚蠢的行为。人们都想自我管理，自己对自己负责。从孩子到成人，人们都想发展自己的能力，希望有个人的主见，表现出真实的自我，而不是服从他人。

很多男性和女性都意识到言语虐待不仅伤害伴侣，而且伤害家庭，最终伤害整个社会。通过他们的努力，社会对言语虐待的态度已经有所改变。

有证据表明，作为一种文化，我们已经越来越认识到虐待行为的破坏性。我们上一代对家庭中的侮辱和殴打并没有充分的认识，法庭不对这些行为予以审判。而现在，我们已经充分认识到这是对女性的侵犯。

但是，我也发现，还有一些人甚至教唆这种支配配偶的行为，宣扬在成年人的两性关系中，女性应该服从于男性，这使我感到惊讶且愤怒。这些无知的想法占据了很多人的头脑，却从来认识不到这个问题的危害，其结果是长久地实施虐待。当然，我们中的每一个人对这个问题都有不同的看法，会给它冠以不同的名称，其中的一个称谓是“父权统治”。

本书除了阐述上述思想，在新版中，我还加了三章我认为有用的内容。

“相关治疗的方法——为心理咨询提供参考”一章讨论了治疗

的方法和父权统治的问题，其内容可以为所有治疗医生和关心言语虐待问题的读者提供参考。

“孩子和言语虐待问题”一章为父母们提供了一些建议，一方面父母们需要与以前的配偶分离，确保自己独立的生活和行动，同时告诉父母如何使孩子生活在一个良好的环境中，不受父母离异的影响。

最后一章是“常见问题”，回答了一些《言语虐待的受害者开口说话》一书中没有涉及的问题。

在这个世界上，有很多友爱和善良的东西，我相信我论及的这些痛苦只是提醒我们，世界上仍有一些不公正的事情存在，我从不否认爱和善，而是在承认爱与善的同时找出存在的问题，我希望该书的新版对你有帮助。

## 导 言

我们处于进化中——一种思想意识进化的过程中，我们越来越重视个体的价值，对人类的潜能也越来越感兴趣，这些都是这种思想意识进化的表征。

当我们逐渐认识到自己的权利，我们就越发尊重人的生命和尊严。我们已经目睹旧时的权力结构和信仰在更高的思想境界面前崩离析。从总体上来说，我们从来没有宽恕过奴隶制、童工和虐待妻子的问题，并且正在走出信仰权力统治（支配）的藩篱，走向信仰个人权力——互助和联合。

这是一个长期、艰苦的过程，我们周围仍然存在很多问题，相较之下，取得的进步不是很大。当我们超越这个阶段，就意味着放弃了他者的统治权力，代之以对个人权力有意识的关注。

我们已经充分意识到有形压力下形成的政治和经济方面的压迫机制，但很少注意到心理方面受到的压制。这种压制是由于言语的操纵和高压形成的。当我们正积极行动，在各个层次和方面扩展有形自由的同时，我们也应该采取行动，搞清这些不是很清晰却很普遍的控制模式，并使自己从中解放出来。反之，如果我们不能辨别、理解这样的压迫机制，它们就会持续存在。

## 序 言

这本书人人皆宜。只是由于巧合，书中的案例、经历和故事都是从女士们那里得来的，以至于我更多地关注了言语虐待给女性带来的困惑和痛苦，希望读者们不要以为我有偏见。这些女士们对我讲述她们的经历，为了保护其隐私，我在书中都用了化名，并重新设定了她们的生活环境。书中的内容是综合多名女士的经历而写成的，她们是恶语施虐者现在或以前的伴侣。

言语虐待是一种伤人的行为，与肉体上的伤害相比，它不留痕迹，但它同样带来痛苦，而且从痛苦中恢复需要更长的时间，使受害者生活的氛围越来越混乱。在公共场合，一位女士与一位男士相处，他表现得好像是一位绅士，但在私下，他可能变成另外一种模样：焦躁、易怒、冷淡、不可一世、冷嘲热讽、沉默压抑、支配欲强、索求无由是通常的表现。对于女性的抗议，他们总是找借口，指责女性“无事生非”，或者找到很多很多其他的理由予以反驳。一般来说，受到恶语伤害的女性没有目击者，所以没有人能理解她们的经历，朋友和家人都可能认为施虐者是一个不错的人，当然，这个家伙自己也可能这样认为。

尽管本书只论述了女性的一些经历，实际上一些男性也受到恶语伤害，但一般来说，与易怒的男性生活在一起的女性都有恐惧感，但受到恶语伤害的男性不会这样。



## 006 语言虐待

如果你受到恶语伤害，还被或隐或现地告知：你对现实的感知是错误的，你的感觉并不正确。其结果是你可能会怀疑自己的体验，还意识不到自己在这样做。我相信你在阅读了言语虐待相关经历的文字后，会引发你似曾相识的感觉与经历。

本书的目的就是为了使你能够意识到那种隐含的虐待和操纵，揭露恶语施虐者的伴侣们所经受的言语虐待的细微差异和真实情况。所有的人都宁愿忘掉痛苦的过去，不愿回忆起那些经历，而這些人的痛苦经历正是构成本书的主要内容。我们需要借鉴过去，提醒人们，使他们更清醒地选择美好的未来。

《语言虐待》基于我对40多位受到恶语虐待女性的采访，她们的年龄从21岁到66岁不等，她们与伴侣生活的时间平均为16年多，因此，我汇总了640年的言语虐待的经历。大部分被采访人已经离开了有言语施虐行为的同伴，但对这段经历的认知和整合在5年、10年甚至15年后仍在继续。很多人尝试过各种各样的方法来改善他们的关系，包括解释、宽容、询问、乞求。有些是个人或两个人一起去咨询，有些人想尽可能独立地生活，自己的事情自己解决，不问对方太多问题，或者试图更多的理解对方，但这些都奏效。他们之间形成这种关系的原因仍是捉摸不定的。

如果在读完这本书后，你怀疑你处在一种受言语虐待的伴侣关系中，我希望你把这本书带在身边，去找专业人士咨询。你需要支持，明确你生活的真实状态，如果双方都愿意改变，建立幸福的伴侣关系是可能的。

### 一个重要的提示

如果你是一个言语虐待的受害者，如果你总想从灵魂深处寻找以下这些问题的答案，即怎样才能使他理解你说的事情，怎样才能

听到他的内心话，怎样领悟到他所说的不是真心的感受，如果他经常有上述表现，你可能被他误导，相信自己的社交、领悟和感觉能力存在一些基本的错误，你可能会问：“我怎么能使自己改变本性呢？正如你上面讲的，‘如果双方都愿意改变，建立幸福的伴侣关系是可能的’。可我怎样才能实现这种良好意愿呢？”

不要绝望，我并不认为，为了证明你与伴侣建立了幸福的关系，你就要改变本性。相反，我认为当你意识到你所面临的问题时，你应该做出反应，当然这是一种很特殊的方式——要求改变现状。如果你有这种反应，你可能面临着一个问题，即可能“失去爱”，你也许会害怕；但如果你不这样反应，你可能面临另一个问题，即“失去自我”。

这本书有一个隐含的前提，言语虐待是一个压制他人的问题，一种以权压人的手段。这种虐待可能是明显的，也可能是隐藏的，长期的，具有压抑性，巴奇和多艾奇在他们1980年的书中称其为“制造混乱”。

言语虐待的影响是定性的，这就是说它们不像肉体虐待那样可以看出来，不能以量来衡量。言语虐待没有外伤，没有青紫、黑眼圈或骨折。伤害的程度取决于受害者痛苦的程度，受害者经历的性质能表现出虐待的程度。

我的基本目的是使读者认识到言语虐待的存在，因为言语虐待本质上是一种体验，因此整个这本书都与人的经历有关。

以下这些事实非常重要，他们进一步加强了本书的观点，可以更好的把握材料。

1. 一般来说，在存在言语虐待的伴侣关系中，施虐者不承认虐待存在。
2. 言语虐待经常发生在紧闭的门扉之后。
3. 言语虐待是肉体虐待的前奏。

## 008 | 语言虐待

这本书分为两个部分，第一部分开篇我列举了言语虐待的各种情形，包括生活中存在的言语虐待的各种现象和经历者的感受，然后从更宽泛的角度论述了支配性权力和个人权力，并将两种权力相对比；其次，考察了恶语施虐者的伴侣们的经历、感受和想法；最后，论述了言语虐待的基本模式。

第二部分根据言语虐待表现出来的不同特征对言语虐待进行分类，例如言语虐待可以分为压抑、对抗、忽略、轻视等多种类型，并论述了受到言语虐待的这些伴侣的文化背景，提出一些相互沟通和改变伴侣关系的适当方法。然后，我考察了伴侣关系中是否存在言语虐待现象的潜在原因，讨论如何改善伴侣关系，还专门阐明孩子和言语虐待的关系问题。最后一章讨论存在言语虐待现象的伴侣关系的潜在发展趋势。

# 目 录

前 言	/001
导 言	/004
序 言	/005

## 第一部分

---

<b>第一章</b>	评价自己的个人经历 /003
<b>第二章</b>	两种权力：从广义的角度研究 /011
<b>第三章</b>	个人权力：对状态Ⅱ的考察 /023
<b>第四章</b>	施虐者和虐待型伴侣关系：对状态Ⅰ的考察 /031
<b>第五章</b>	言语虐待的结果 /049
<b>第六章</b>	受虐伴侣的感觉 /063
<b>第七章</b>	障碍和标志 /081

## 第二部分

---

- 第八章 言语虐待的特征和分类 /097
- 第九章 愤怒成瘾 /129
- 第十章 适应环境和伴侣 /139
- 第十一章 对言语虐待的认识和改善 /149
- 第十二章 对付言语虐待的策略 /169
- 第十三章 治疗言语虐待的创伤 /195
- 第十四章 回首过去 /203
- 第十五章 潜在的动力：言语虐待的原因 /215
- 第十六章 相关治疗的方法——为心理咨询提供参考 /229
- 第十七章 孩子和言语虐待问题 /249
- 第十八章 常见问题 /263

# 第一部分

这本书第一部分开篇便列举了言语虐待的各种情形，包括生活中存在的言语虐待的各种现象和遭受言语虐待者的感受，以便帮助读者发现言语虐待现象中一些不易察觉到的细枝末节。接着，文中论述了两种权力——支配权力和个人权力，并将两者加以比较，以这两种权力为背景，比较虐待行为和事虐待行为的关系。然后，我们考察了一些伴侣的经历，揭示言语的施虐者及其伴侣的生活现状。我发现，他们彼此其实很严重地缺乏沟通，不了解对方的心灵世界。通过研究，我们了解到言语的施虐者是如何影响他的伴侣的——他怎样影响她的思维方式、感知能力及信仰。

文中还探讨了受虐伴侣的诸多问题，它们有的是由于文化背景不同引起的，有的是由于言语虐待所引起的。最后，文中论述了虐待的模式以及言语虐待在梦境中的反映。言语虐待的外在表现和内在特征，这些特征对一些伴侣提出警示，告诫她们要面对现实，她们的伴侣关系并非如她们所认为的那样和谐。



## 第一章

# 评价自己的个人经历

---

如果你对着生机勃勃的人或生物大吼大叫，态度蛮横，肯定会扼杀他们的内在活力。棍棒和石头可以敲断我们的骨骼，但言语可以伤害我们的心灵……

——罗伯特·富尔汉姆



# 我

们大多数人可能都会注意到称谓上的言语虐待行为，如果有人叫你白痴、傻瓜或母狗，或任何其他侮辱性的绰号，无疑会让你受到言语的虐待，你可以深切地感受到这一点。称谓是言语虐待所有表现形式中最明显的一种形式，大家很容易意识到这一点，其他形式的言语虐待就不那么明显了。在成人的夫妻关系中，认识到各种形式的虐待行为非常困难，其原因是多方面的，主要原因如下：

1. 大多数言语虐待都是隐秘的，一般来说，只有受虐的伴侣才会经常听到。
2. 言语虐待往往随着时间推移逐渐加强，受虐者会逐渐的习惯并适应这种关系，并不感到突然。
3. 言语虐待表现为各种形式，并具有各种伪装，很难识破。
4. 言语虐待总是使受虐者对虐待的认识大打折扣。

从一定程度上来讲，言语虐待成为我们文化中的一部分，它们主要表现为以下特征：不可一世、打击贬抑对方、高高在上、具有偏执对抗性、喜欢操纵控制、吹毛求疵、强行推销个人意志、威胁