

纽约《时代》杂志畅销书作者

[美] 哈丽雅特·B·布瑞克 (Harriet B. Braiker) 著

谁在操纵你？

WHO'S PULLING YOUR STRINGS?

付蕾 等译





大众心理专家译丛

谁在操纵你？

[美] 哈丽雅特·B·布瑞克 (Harriet B. Braiker) 著

付蕾 等译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn

Harriet B. Braiker: Who's Pulling Your Strings?: how to break the cycle of manipulation and regain control of your life.

ISBN 0-07-140278-0

English-language edition copyright © 2004 by Harriet B. Braiker, PhD.

Chinese (simplified characters only) edition copyright © 2005 by China WaterPower Press/Beijing Multi-Channel Electronic Information Co., Ltd.

ALL RIGHTS RESERVED.

本书封面贴有 McGraw-Hill 公司防伪标签, 无标签者不得销售

北京市版权局著作权合同登记号: 图字 01-2003-8180

图书在版编目 (CIP) 数据

谁在操纵你? / (美) 布瑞克 (Braiker, H.B.) 著; 付蕾等译. —北京: 中国水利水电出版社, 2005

(大众心理专家译丛)

ISBN 7-5084-2551-0

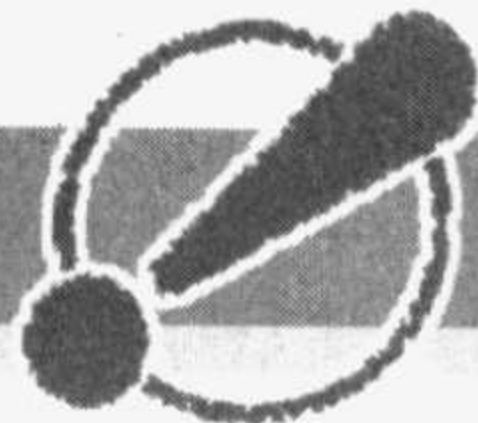
I. 谁... II. ①布...②付... III. 人间交往 IV. C912.1

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2004) 第 126879 号

书 名	谁在操纵你?
作 者	[美] 哈丽雅特·B·布瑞克 (Harriet B. Braiker) 著
译 者	付蕾 等译
出版 发行	中国水利水电出版社 (北京市三里河路 6 号 100044) 网址: www.waterpub.com.cn E-mail: mchannel@263.net (万水) sales@waterpub.com.cn 电话: (010) 63202266 (总机) 68331835 (营销中心) 82562819 (万水)
经 售	全国各地新华书店和相关出版物销售网点
排 版	北京万水电子信息有限公司
印 刷	北京蓝空印刷厂
规 格	787mm×1092mm 16 开本 13 印张 110 千字
版 次	2005 年 1 月第 1 版 2005 年 2 月第 2 次印刷
定 价	25.00 元

凡购买我社图书, 如有缺页、倒页、脱页的, 本社营销中心负责调换
版权所有·侵权必究

谨以此书献给史蒂文（Steven）和阿曼达（Amanda）



本书作者布瑞克博士在书中问道：在你的生活中，是不是总是试图做一个大家心目中的老好人？是不是经常一心想着要讨人欢心？是不是将生活的主动权交到了别人手里，从此患得患失，陷入恶性循环，被别人牵着鼻子走？

本人自认不是“软柿子”，也不认为曾经或将要被人“操纵”，于是在译书的第一时间便站到了旁观者的立场上。因为这本书给我的第一感觉是：它是为那些可怜的、没有自尊心的、凡事以他人为中心的家伙所写的一本百分百“自助”书籍。

但是，我慢慢发现，自己并没有原先所想的那么坚强。作为临床心理医生、多部畅销书作者的布瑞克博士，的确是个循循善诱的好老师。在个案分析与基础心理知识的共同帮助下，她逐渐为我们拨开人际交往中的层层迷雾，令我们发现了许多从前没有想到过的问题，从而得以更深刻地了解他人、了解自己、了解真正的生活。这无论于公于私，都是大有裨益的。因为操纵关系往往在我们和我们最亲密的人之间滋生，如工作中的上司、同僚，生活中朝夕相处的家人、恋人，等等。

举个常见的例子。我们往往不会将最亲近的父母作为危险的“操纵者”或“敌人”。就算是处于青春期的叛逆少年，虽然他们口口声声地声讨父母的“强制”、“古板”和彼此间的“代沟”，但在心里还是依然绝对忠诚地爱自己的父母的。比如说，在做错事之后，他们会自我反省，重新理解父母对自己的爱。但是，事情真的那么简单吗？两代人之间的一切矛盾和冲突都可以用“代沟”和“青春期的叛逆”来解释吗？

书中对操纵关系问题的层层分析，迫使我们以更健康、更科学的态度看待包括血缘关系在内的人际关系。什么是爱？这很难定义，但可以

肯定的一点是，爱会给我们的人生带来快乐、精彩和希望。那么操纵呢？显然，操纵关系最可怕的后果是，它会对我们施加巨大的压力，使我们产生不必要的内疚感，从此，生活变成了压抑的灰色。

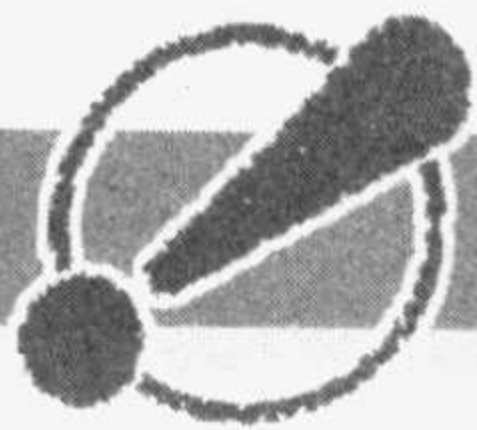
哈丽雅特·B·布瑞克博士在南加州有逾 25 年的开业临床心理医生和管理顾问经历。她创作了许多心理自助畅销书，包括纽约《时代》杂志的畅销书《讨好别人也是错》（*The Disease to Please*）和《E 型女人》（*The Type E Woman*）。

如果你在人际关系上心有千千结，发现所爱的人或爱自己的人并没有让自己感到幸福，相反，却在你们的关系中感到了痛苦、怀疑、内疚等消极情绪，那么不妨冷静下来，看看布瑞克博士的分析。你将发现，在她这样一位出色心理医生那春风化雨般的点拨下，你能得到有益的启发，重新梳理好自己的心情，一切问题也都将水落石出。

最后，感谢陈瑟协助翻译了本书的第十二章、刘洋协助翻译了本书的第十三章。

由于翻译水平所限，书中如有不当之处，还望读者不吝指正。

付 蕾



人们的初衷往往是好的，但实际后果却有可能事与愿违。在多年的职业生涯中，我一直关注着由此引发的心理问题。20 世纪 80 年代中期，妇女运动蓬勃发展，开始改变着美国劳动力市场和美国人的生活结构。在这种社会环境下，我写下了《E 型女人：不当好人没关系》(*The Type E Woman: How to Overcome the Stress of Being Everything to Everybody*) 这本书。它讨论了人们遇到的各种压力，尤其是一些女性试图讨好每个人，而把自身的健康和幸福置之度外，由此带来的恶性循环给了她们无尽的压力。

近 20 年来，在美国各州，确切地说，在世界范围内，事业有成的女性都已认同了“E 型概念”。她们络绎不绝地参与我的临床实践，聘请我参与她们的商务运作，邀请我在会上发表讲话，并热心关注我的电视、广播讲话。

无论这些“E 型女人”是多么大权在握、春风得意，她们总是向我倾诉：为了取悦别人，自己往往成为破坏性操纵关系的牺牲品。

几年前，我在另一本书《讨好别人也是错：别再刻意讨好别人》(*The Disease to Please: Curing the People-Pleasing Syndrome*) 中，更新了这个话题，加入了 21 世纪这一时代背景。现在，随着互联网的发展，我为我的读者和其他遇到类似问题的人建立了一个网站：www.DiseaseToPlease.com。这样，大家就可以得到来自网友的支持和帮助了。

自《讨好别人也是错》一书于 2001 年出版以来，电子邮件和网站留言版上的留言便纷至沓来，大家都认可了我对这一问题的看法。这些留言的主题是一致的：如果刻意讨好别人，就容易被对方操纵。一旦被操纵者夺走自由、自主和主动权，就将在这种受害状态下承受更深、更重的情感问题。

这些留言的含义再明确不过了：一本好的自助书籍可以帮助读者朋友们冲破操纵关系的迷雾。借助于自助书籍，读者朋友可以深入了解自己受操纵的原因、方式、时间以及“受谁操纵”。当然，最重要的是，学会如何制止这种关系。

不过，请注意：大家都有可能受到操纵，上面只是提及了一部分具有代表性的人。作为一名临床心理医生和管理顾问，我近30年的从业经历清楚地证明了这一点。尽管我的病人们背景不一、个性迥异、经济状况参差不齐、教育程度和社会地位也各不相同，但毫无例外地，他们都陷入了操纵关系，这种关系给他们带来了许多痛苦和烦恼，令他们丧失了生活的许多快乐。

的确，相比之下，有些人更容易被人操纵。但是，在一个老练的操纵者面前，没有谁能保证自己百分百刀枪不入。在我的病人里，有的人开始时觉得根本没必要找心理医生，直到他们慢慢发现自己已经落入了他人股掌而无法脱身……操纵者们也可谓五花八门，包括控制欲过强的家人、伴侣，野心勃勃的老板、下属，暗中放箭的同僚，不大可靠的朋友……

我对操纵关系的认识也远非仅局限于职业上的接触，我有过切身体会。这样的操纵关系是阴险而具有强制性的，它给我带来了方方面面的危害，无论是对于自尊、情感、幸福还是对于健康。至今想起，仍让我心有余悸。

为了保护自己，也为了帮助那些向我寻求专业指导的人得到幸福，我曾花多年时间研究出一套抵抗操纵关系的策略。我之所以写《谁在操纵你？》这本书，是为了和更多的读者朋友分享这些技巧。我希望能够帮助广大读者挣脱操纵的镣铐，重获在生活中的主动权。



我需要对本书读者做一个重要说明：《谁在操纵你？》一书所讨论的操纵现象是情感和心理范畴上的，以肢体暴力为威胁的操纵方式不在本书的讨论范围内。

如果你是肢体暴力关系的受害者，那么没有必要读这本书，至少不是现在读。你所应该采取的行动是：尽早醒悟过来，和暴力狂保持距离（包括心理距离），离得越远越好。

如果操纵你的是酗酒者、吸毒者，你也没有必要读这本书。酗酒者和吸毒者其实已经心智失常了。除非他们能够掌握好自己对酒精和毒品的摄取问题，否则，正常人是没有办法有效对付他们的。只要他们继续酗酒、吸毒，你们之间的问题就会一直存在。在这种情况下，操纵行为是他们身心不健康的一种表现；作为受害者，你必须想办法解决这个问题，而非陷入其中不能解脱。

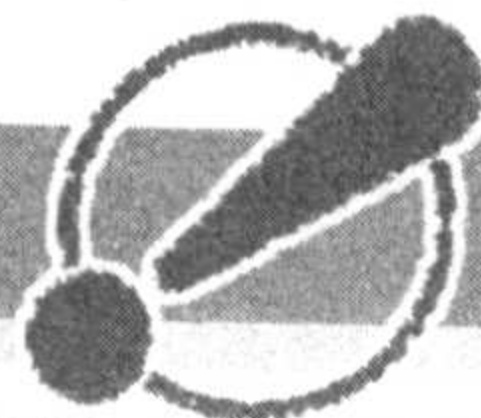
最后，如果你正在被迫参与违法活动，那么这本书对你也不适用。你的当务之急是尽早摆脱这种操纵关系。老板心数不正，要你作假账也好；恋人行骗无辜，要你发誓保密也罢；或者是其他任何人，只要他们唆使你进行违法犯罪行为，你都应该严辞拒绝。在这个问题上，没有商量的余地。

只要排除了以上情况，你就很适合读这本书了。为什么这么说呢？因为迄今为止，我还没有碰到过从未遇到任何操纵情况的人。所以说，大家都应该学习抵抗操纵关系的技巧，并从中受益。如果你现在正是操纵关系的受害方，那么请别太消沉，因为，此时此刻你并不是在孤军奋战。成千上万的人都有被操纵的感觉——面对这个恶性循环，束手无策，对如何减轻伤害感到无能为力……



这正是操纵者想要你落入的境地。

我热切期望这本书可以助你解决操纵问题，为你带来曙光，并将你的无助、迷惘与失落一扫而光。如果我们成功地做到了这一点，那么，当下次有人问起“谁在操纵你”时，你便可以直视对方的眼睛，正色回答：“除了我自己，谁也不能！”



译者序
序言

第一章 操纵概述..... 1

你是否曾经感到被人操纵？你是否曾经尝试摆脱这种关系，但却徒劳无功，甚至越陷越深？无论男女老少，都有可能操纵别人或被别人操纵。

控制与反控制.....2

操纵与影响.....3

本书的三个目的.....4

谁更容易受操纵？.....5

第二章 五幕个案..... 6

有各式各样的操纵行为，也有各式各样对操纵行为的伪装方式。如果你现在处于操纵关系中，或曾有过类似的经历，你将在下面这些人中看见自己的影子，并产生强烈共鸣，因为你们的境遇是如此惊人的相似。

第一幕：“双面”辛迪.....6

第二幕：和妈妈共进晚餐.....9

第三幕：家庭？加班？佳人？.....12

第四幕：恐怖的青少年.....15

第五幕：双重困境.....19

第三章 你是软柿子吗？..... 22

每个人都有受人操纵的潜在危险，特别是当我们碰到高明的操纵者时。而一定的人格轨迹、行为和思维方式，又使得一些人相当容易落入操纵者设下的陷阱。

你是否会轻易被人控制？	22
得分计算及解析	24

第四章 别让自己出卖了自己..... 26

操纵关系的受害者绝不止一个，许多人都曾陷入这种关系而不能自拔。不幸的是，某些人对此尤其缺少免疫力……

你的性格存在哪些弱点？	27
弱点之一：你想讨人欢心——拼命讨人欢心的习惯和心态	27
弱点之二：没有别人的认可和赞许，你便活不下去	30
弱点之三：害怕负面情绪——你有“情绪恐怖症”吗？	32
弱点之四：优柔寡断，缺乏说“不”的能力	33
弱点之五：消失的自我	35
弱点之六：不够自立	37
弱点之七：外控型个性	38

第五章 操纵者的动机..... 41

要找出操纵者并不是件轻而易举的事。操纵者往往会掩饰或伪装自己的动机，或者故意编造一些理由，甚至会向自己隐瞒真实动机……



操纵者为什么要这样做？	41
操纵行为的基本规则	42
操纵动机	43
操纵者了解自己的动机吗？	46
你能期待什么？	48
操纵者是怎样看这个世界的？	49
操纵者如何创造自我感觉中的世界？	51
囚犯的两难困境	52
小结	56
第六章 谁是你生活中的操纵者？	58

无论在何种关系中，人们都会或多或少地试着影响对方，这是很正常的。但是，一旦动机带有剥削性，影响行为也向遏制性方向发展，就不属于正常影响，而是实质上的操纵行为了。

界限	59
直接控制与唤醒式行为	60
操纵你的生活：谁有这种嫌疑？	62
发现你周围的操纵者	63
三个重要目标	64
哪类人会操纵你？	66
识别操纵者小练习	80
你是如何被人操纵的？	81

第七章 操纵行为是如何进行的? 82

操纵行为, 简单来说, 就像是一种魔术。如果你花些时间去学习操纵行为的工作原理, 那么, 你下次被人操纵的可能性便小了许多, 因为你已经知道了内幕。

你是如何被人操纵的?83

控制杆84

操纵者想要什么?86

哪种关系容易陷入操纵关系?87

操纵者有哪些花招?88

什么时候最容易被别人操纵?91

第八章 你想得到什么? 你怕失去什么? 93

高明的操纵者似乎有着与生俱来的第六感, 他们可以准确地嗅出你现在渴望得到的或害怕失去的东西, 并以此操纵你。有时候, 你无意中会帮了他们的忙。

问题之一: 此时此刻, 你最想要的东西是什么?93

问题之二: 你最担心失去什么?95

保护自己, 别再受伤害97

第九章 操纵的技巧 98

在本质上, 操纵规则是比较简单的——“许之以得”或“胁之以失”。不管操纵者有没有公开其策略, “得”的诱惑



或“失”的威逼都是每种操纵关系的核心部分。

操纵杆的转化.....	99
操纵进程.....	100
五大操纵方式.....	101
多方位操纵.....	113
一场大骗局.....	114
弱者的反击.....	114
第十章 你陷入操纵关系了吗？	117

由于自身的妥协，操纵关系的受害方会陷入一种恶性循环，形成典型的自我认知。值得庆幸的是，决定是否卷入操纵关系的是你自己，尤其在于你对这段关系的感觉和反应。

你是否处在操纵关系中？	118
第十一章 操纵对你的影响	122

操纵者拉住支配你的那根弦时，或许，你很清楚自己的处境，知道由于自身的问题，已经让自己纠缠于操纵关系中；或许，你还没有认识到这一关系的动态本质……

发现蛛丝马迹.....	122
默认的契约.....	123
操纵关系的情感丧钟.....	124
对操纵者真实动机的困惑.....	125

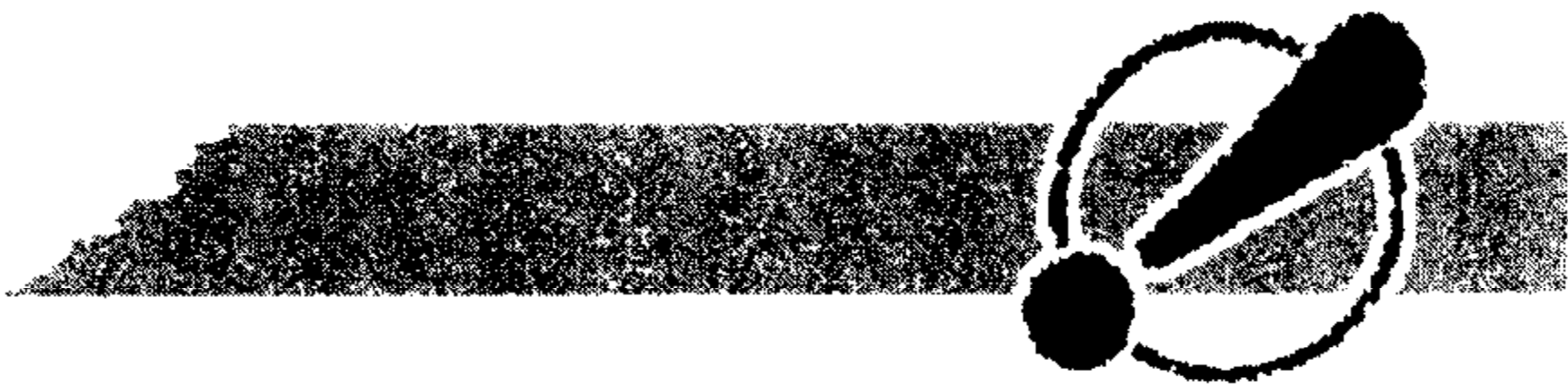
对关系的灰心和不满	126
感到力量和控制权的不平衡	127
自力更生精神减退，自尊心降低	128
对操纵者的愤恨情绪	129
诱捕和欺骗性想法	130
摆脱操纵关系：相信自己	131
第十二章 反击的技巧	133

你必须明白，即使不幸成为他人的操控目标，你也并不会完全处于下风。挫败对手的关键就是调整自己的对策，这样他（她）的阴谋就会如泥牛入海，荡然无存了。

是迎难而上还是抽身而退，这是问题的关键	134
反控制的七大步骤	137
知己知彼	156
第十三章 做个强硬的人	158

现在，是时候彻底扔掉那些错误的思维方式了。强硬起来，别做软弱的羔羊！在遭受了操纵关系带来的诸多痛苦后，你将更有动力去改变现状！

为精神电脑杀毒	159
在日记中写下你的想法	160
如何识别软弱想法	161
列出你的软弱思想	167



纠正错误想法，采用正确的强硬想法.....167

用正确的强硬想法取代软弱想法.....179

积极巩固强硬想法.....180

第十四章 重回个案 181

这些患者从操纵关系中撤出后，从没有为自己的决定而后悔过。相反，这些关于追求个人独立与自由的真实历程，正是他们生活中真正意义上的转折点。

第一幕：“双面”辛迪.....181

第二幕：和妈妈共进晚餐.....182

第三幕：家庭？加班？佳人？184

第四幕：恐怖的青少年.....185

第五幕：双重困境.....186

结束语..... 188