

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？

付蕾 等译



中国水利水电出版社
www.waterpub.com.cn



Education

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

WHO'S PULLING YOUR STRINGS? 谁在操纵你？

哈丽雅特·B·布瑞克，现居美国加州帕萨迪那，有逾25年的开业临床心理医生和管理顾问经验。她创作了许多畅销的心理自助类书籍，包括纽约《时代》杂志的畅销书*The Disease to Please*和*The Type E Woman*。

在《谁在操纵你？》一书中，布瑞克博士从心理理论、研究和临床技能等方面着手，分析了操纵者惯用的一系列伎俩，并明确提出，这种关系之所以存在，操纵者和受害者双方都有责任。一旦你明白是自己的哪些想法和行为让操纵者钻了空子，以致于使自己陷入受人鱼肉、压力顿生的被动境地，就可以学到许多有效对策，从而识别操纵者的图谋，从这一控制网中逃脱。借助自我评定测试、行动计划和指导练习，布瑞克博士将帮助你：

- ☐ 发现操纵关系出现的征兆
- ☐ 估算自己受操纵的危险系数
- ☐ 识别操纵者惯用的七大策略
- ☐ 面对操纵者的挑衅，有效采用反击策略
- ☐ 做一个“难对付”的人
- ☐ 从无望的操纵关系中解脱出来
- ☐ 保护自己，防止日后再受操纵关系的困扰
- ☐ 坚决抵抗他人的操纵

本书还包括颇具启发性的案例分析，并附有由临床研究衍生出的值得信赖的自助练习，它将帮助你结束受操纵的恶性循环，为你建立健康有益的关系扫清障碍。最后，你还能防止自己出现令自身情感出现问题的操纵性人格，并冲出这种人格所导致的令人困惑、灰心的人际关系。



世界充满了不定时的“情绪炸弹”：随时有人爆发悲伤、愤怒和恐惧。他们那么脆弱，会把你拖进爆发的深渊，不管你想不想这样。你尝试着使他们平静下来，但是发现，通常对理智的人奏效的办法，却只能增加他们爆发的燃料……而你也许也被自己的情绪问题困扰！

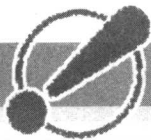
权威心理学家艾伯特·J·伯恩斯坦博士根据30年临床处理激烈情绪的经验，写成了《情绪管理》这本实用指南，教你如何在噪音和愤怒中保持冷静、清楚的思维，并了解关于情绪爆发的复杂心理学。本书融合了典型的案例，给出了一套全面而权威的解决情绪问题的方案。

项目经理：张菁华

封面设计：李运星



润和佳艺 | 专业书籍装帧设计
ART RIVER | art-river@126.com



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*）。

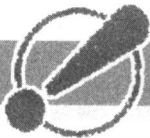
如果你在人际关系上心有千千结，发现所爱的人或爱自己的人并没有让自己感到幸福，相反，却在你们的关系中感到了痛苦、怀疑、内疚等消极情绪，那么不妨冷静下来，看看布瑞克博士的分析。你将发现，在她这样一位出色心理医生那春风化雨般的点拨下，你能得到有益的启发，重新梳理好自己的心情，一切问题也都将水落石出。

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

序 言



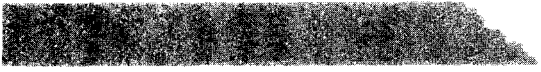
人们的初衷往往是好的，但实际后果却有可能事与愿违。在多年的职业生涯中，我一直关注着由此引发的心理问题。20 世纪 80 年代中期，妇女运动蓬勃发展，开始改变着美国劳动力市场和美国人的生活结构。在这种社会环境下，我写下了《E 型女人：不当好人没关系》(*The Type E Woman: How to Overcome the Stress of Being Everything to Everybody*) 这本书。它讨论了人们遇到的各种压力，尤其是一些女性试图讨好每个人，而把自身的健康和幸福置之度外，由此带来的恶性循环给了她们无尽的压力。

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。

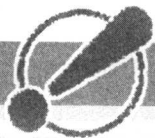
只要排除了以上情况，你就很适合读这本书了。为什么这么说呢？因为迄今为止，我还没有碰到过从未遇到任何操纵情况的人。所以说，大家都应该学习抵抗操纵关系的技巧，并从中受益。如果你现在正是操纵关系的受害方，那么请别太消沉，因为，此时此刻你并不是在孤军奋战。成千上万的人都有被操纵的感觉——面对这个恶性循环，束手无策，对如何减轻伤害感到无能为力……



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！”

目 录



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