

亚马逊书店心理自助类图书销售榜首
美国《商业周刊》《新闻周刊》畅销书榜

全球心理畅销书

《不要用爱控制我》姊妹篇

The Verbally Abusive
Relationship

2

不要用爱控制我
骂我，还说你爱我？

【美】帕萃丝·埃文斯 著
田东宇 译

“我这样说都是为了你好！”你身边一定有这样的人，动不动就喜欢说教，甚至讥讽、辱骂你，却还戴着“爱”的面具。这就是典型的言语虐待，它的杀伤力有时甚至超过了肉体伤害，给你带来钻心的疼痛，却不留痕迹。识别和应对这种隐形暴力，可以让我们生活得更自由、更和谐。

京华出版社

玛丽·斯塔基

39岁，设计师

对于每个人来说，这都是本必读书。即使没有处于这样的关系中，你也一定认识一些曾经或正在经历的人。这本书给出了答案，并使你果断地解决或改变现状——哪怕这种关系看上去令人绝望。还有很多虐待不只限于言语，这也是本书教给你的，能帮助你恢复正常的生活。再说一次，这的确是一本不可不读的好书！

中西部书评

没人愿意总被人斥责。本书指导人们如何应对这种对事业和个人生活等多方面都有影响的“恃强凌弱”行为。帕萃丝·埃文斯列出了虐待的等级，从轻微的挖苦，到露骨的威胁。这本书对于希望更好地了解并有效应对言语虐待的人来说，是很好的选择。

凯西·莫雷利

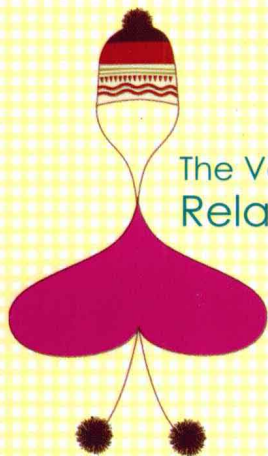
31岁，心理医生

言语虐待可能会很轻微，但随着时间的推移，其伤害会难以消除，还会在不知不觉之中影响正常的生活。我经常向人们推荐这本书，它会帮助我们认识到为什么在亲密关系中会感到困惑和不快乐。这是一本无与伦比的好书。

派蒂·沃纳

45岁，出版社资深编辑

非常棒！我向那些处于言语虐待关系中的人们推荐这本书。书中有很多针对如何应对施虐者的绝佳提示和建议。这本书真是让人大开眼界，观念新颖且信息量极其丰富。



The Verbally Abusive
Relationship

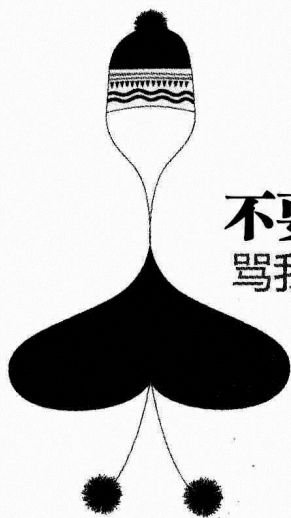
上架建议：社科·心理自助

ISBN 978-7-80724-960-3



9 787807 249603 >

定价：28.00元



The Verbally Abusive
Relationship

不要用爱控制我 骂我，还说你爱我？

2

[美] 帕萃丝·埃文斯 著
田东宇 译

图书在版编目 (CIP) 数据

不要用爱控制我Ⅱ/ (美) 埃文斯 (Evans, P.) 著; 田东宇译.
—北京: 京华出版社, 2010. 8
ISBN 978-7-80724-960-3

I. ①不… II. ①埃… ②田… III. ①家庭问题—暴力—研究
IV. ①C913. 11

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2010) 第 144158 号

THE VERBALLY ABUSIVE RELATIONSHIP by Patricia Evans
Copyright © 1992, 1996 by Patricia Evans
Published by arrangement with Adams Publishing,
a Division of Adams Media Corporation
through Bardón - Chinese Media Agency
Simplified Chinese translation copyright © 2009
by Jing Hua Publishing House
ALL RIGHTS RESERVED

不要用爱控制我 II

作 者 帕萃丝·埃文斯
责任编辑 陈红梅
策 划 郑春蕾
出版发行 京华出版社
(北京市朝阳区安华西里一区 13 号楼 2 层 100011)
(010) 64258473 64255036 64243832 (发行部)
(010) 64251790 64258472 64255606 (编辑部)
E-mail: 80600pub@bookmail.gapp.gov.cn

印 刷 北京普瑞德印刷厂
开 本 730mm × 960mm 1/16
字 数 200 千字
印 张 15
版 次 2010 年 11 月第 1 版 2012 年 2 月第 2 次印刷
书 号 ISBN 978-7-80724-960-3
定 价 28.00 元

图书若有质量问题, 请与本社联系: (010) 62239845

读者推荐

我的第一次婚姻让我如坠地狱。无论我做什么，不是做错就是做得不够好。在一次“战斗”后，我给哥哥打电话，因为我非常困惑。他问我是不是被打了，我说：“没有，不过我真有被打的感觉。”那天晚上，我开车去书店闲逛时发现了埃文斯的这本书，它改变了我的生活！非常感谢埃文斯小姐详尽的信息，它们帮助我继续我的人生旅程。

巴克霍尔兹·卡斯特罗诺瓦，36岁，金融公司财务主管

这些年，我购买了很多心理自助的书。对于处于言语虐待关系中的人来说，这本书提供了理想的信息。它从深刻的视角对施虐者和受害者进行观察并提供了实用的建议。其中最有价值的是可供受害者练习并使用的在实际谈话中如何反应的内容。作为受害者，只是读这本书就让我感受到无尽的力量，并伴随着恍然大悟时发出的“噢……”

珍妮佛·沃茨，33岁，分析工程师

没人愿意总被人斥责。本书第二版指导人们如何应对这种对包括事业和个人生活等多方面都有影响的“恃强凌弱”行为。帕萃丝·埃文斯列出了虐待的等级，从轻微的挖苦，到非常出格的威胁。这本书对于希望更好地了解并有效应对言语虐待的人来说，是很好的选择。

中西部书评

帕萃丝·埃文斯出色地描述了言语虐待关系中各种类型。她提供了实用的、详尽的细节，对可能出现的各种情况给出合理的建议。我很欣赏她关于“支配权力和个人权力”和关于支配权力如何使人们的关系走向尽头的讨论。该书内容所涉及的内容远远超过人与人之间的虐待关系。

佐伊，28岁，自由职业者

在结束了与一个极为自恋的虐待者3年的婚姻关系后，我才对他为什么会这样有了些了解。如果我能够早点读到这本书，我可能会对隐蔽型言语虐待者的复杂心理、该采取什么样的策略来缓解他们的情绪有一些简单的了解。

这本书讲述了言语虐待者控制别人时所使用的的所有方法，有时这些方法是常人难以想象的。如果你觉得和你交往的人有愤怒、控制及言语虐待的问题，你应该读这本书。感谢你，埃文斯，因为你指引我正确地应对与一位易冲动的虐待者的关系。

克里斯廷·埃宾豪斯，26岁，公司人力资源主管

经历过一次折磨人的婚姻，我对言语虐待受害者产生的长期影响还是很敏感。该书对不同情况的施虐者及其受害者进行了非常好的深度剖析。作者对言语虐待这种不健康人际关系的长期影响时刻保持了关注。

范·阿姆斯特朗，32岁，创业者

这本书准确描述了什么是言语虐待。深入分析虐待性语言是如何用来主宰、控制而不是用来沟通、支持和保持亲密的。言语虐待可能会很轻微，但随着时间的推移，其伤害会难以消除，还会在不知不觉之中影响正常的生活。一旦你读了这本书，言语虐待产生的不良后果就变得显而易见。我经常向人们推荐这本书，这会帮助他们认识到为什么他们在亲密关系中会感到困惑和不快乐。本书也为心理医生开展治疗创造了空间，使受害者决定如何继续生活变得更简单。这是一本无与伦比的好书。

凯西·莫雷利，31岁，心理医生

我是在埃文斯的网站上发现这本书的。以前，我对言语虐待并不了解，是这本书让我很好地受了一次教育。在每一章中，我都发现了自己，并可以回溯到童年时代。它让我明白，我时常在想我的婚姻出了什么问题，这并不是一件疯狂的事情。它还让我反思了我和我母亲、姐姐的关系——以前，我甚至都不愿意去想。我向那些困惑于为什么自己努力经营，却关系始终不好（不仅限于男女关系，其他关系也适用于此）的他（她）推荐这本书。这本书会让你开阔眼界，并指引你走上疗伤之旅，最终，你会得到更美好的生活。

菲尼克斯·赖辛，40岁，公司副总裁

非常棒！我向那些处于言语虐待关系中的人们推荐这本书。书中有很多针对如何应付施虐者的绝佳提示和建议。这本书真是让人大开眼界，观念新颖且信息量极其丰富。

派蒂·沃纳，45岁，出版社资深编辑

这本书改变了我的人生，也改变了那些我推荐读了这本书的朋友们的生活。就算她们自己不是，也肯定认识一些处于言语虐待关系之中的其他人。对任何想要改进人际关系的人来说，认清可接受的和不可接受的行为、如何定义他们的亲密关系，这本书都很有帮助，我强烈推荐！

S. K. 沃茨，37岁，市场经理

这是最让我开眼界的一本书。书中解释了很多信息，尽管都是我日常接触的，我却没太在意；我了解到人们对我所说的并非它们的表面意思，这并不总是我的错。那些怀疑自己处于言语虐待关系中的人们应该读这本书，它会使你的生活完全不同。真希望能亲自对作者表达我的感谢之情——为她充满智慧的文字和多年的研究。

葆拉·拜尔利，28岁，单亲妈妈

对于每个人来说，这本书都是必读书。如果你自己没有处于这样的关系，你一定认识一些经历过或者正在经历的人。这本书给出了答案，并使你做好解决或者改变现状——哪怕这种关系看上去让人绝望——的准备。还有很多虐待不只限于言语，这也是本书教给你的，能帮助你恢复正常的生活。再说一次，这是一本必读书！

玛丽·斯塔基，39岁，设计师

买下这本书。读它。再读一遍。我原本是买给一个朋友，结果我自己留下来并很快读完了，非常好。他们也要再买一本。

关于使我们难受的虐待行为，可以随手举例。能够把自己的经历变成文字，并有能力阻止它的发生是非常有价值的。这钱花得值，我们的成长需要这本书。

布拉德利·李维斯，26岁，文学硕士

在所有关于虐待的书中，没有人比帕萃丝更了解虐待。帕萃丝以前也曾处于受虐的地位，因此她也是一位了不起的情感理疗师。在帮助人们关注和了解虐待方面，这本书做得很出色。她关于虐待的其他两本书也是必读书。

梅纳切姆·苏查特，38岁，书评家

这本书很出色，原因有以下几点：（1）这本书可以准确帮助人们逐步经历认识自身现状的过程；（2）简单易懂、资料详实；（3）令人深省并站在客观的角度，用新视角来看待世界；（4）让人有力量去改变，在知识中找到希望。这本书的观念现在已经得到了很好的发展。人们所表达出来的理解和支持，让人吃惊。这很有帮助。

歌娜·李德尔，32岁，心理学博士

这是我读过的关于如何应对虐待行为的心理自助图书中最好的一部。不仅是因为它详细介绍施虐者的行为，还指出为什么指望他们有所改变是不现实的。该书还进一步介绍了各种言语虐待行为的特点以及面对这些行为时如何做出恰当的反应。我强烈推荐这本书，读了它的人一定会备受鼓舞。

邦妮·罗斯特，29岁，面包师

在我读这本书之前，我对“言语虐待”这个词没有一点概念。开始读后，我被震惊了——这是关于我自己的生活的啊！有点太不真实了。在读这本书之前，我已经有所察觉，但这本书让我终于明白我的生活发生着什么并使我获得力量、受到教育。现在，我不再会对自己做出的决定和事情会发展成何种状况心存疑问。以前我从没写过书评，但读了这本书后，我觉得一定要写点什么。感谢那些在我之前评价这本书的人，因为你们的推荐，我才买了这本书。我希望所有读了这本书的人，也能像我这样受益匪浅。我很希望能够重新活一遍，而没有我以前经历过的困惑。

雷切尔·威廉姆斯，35岁，电台主持



THE
ORALLY
ABUSIVE RELATIONSHIP
前言

本书首次出版于1992年，这在当时是第一本解释和论述两性之间言语虐待的图书。没想到，出版之后，本书引起成千上万人如此强烈的反响。很多看过这本书的人辗转把他们的读后感传达给我，甚至把他们的经历讲给我听。这些都使我受益匪浅，能让我继续把这些问题运用到今后的研究当中。非常感谢大家的帮助。

尽管本书的姊妹篇《言语虐待的受害者开口说话》延伸了研究的主题，并回答了很多问题，但我觉得有一些问题还需要探讨。很高兴有机会在本书的再版中进一步探讨这些问题。

写信给我的几乎全是女性（占98%以上），但是，相当多的男士也赞成改变言语虐待的状况。我认为他们还是很愿意从女性的感受中了解一些东西。因为只有那些受压抑的、饱受这种痛苦的人，才有资格揭示这种压抑的形成，也最能说明其影响。

一般情况下，暴力行为在言语虐待的两性关系中不是很普遍，但也不是没有。通常，言语虐待是暴力行为的前奏，与殴打往往如影随形。男人因为与另一半的某种不和谐而殴打她，有过一次之后，就会更加藐视、压制甚至贬损她。只有理解这种关系的发展过程，才能提供有效的方法去约束施虐者的丑恶行为，这是减少所有家庭暴力行为的第一步。

与女人相比，男人似乎不太情愿将他们的经历曝光，正因为如此，我认为言语虐待（像殴打一样）是两性关系中很明显的问题。

几个世纪以来，性别差异一直在不断变化，表现在很多方面。一个普通而又明显的差别是：与女人相比，男人受社会环境的影响更大。他们认为，在两性关系中自己对另一半的支配是可以接受的，也应该是社会普遍认可的行为模式。这种男人有“权利”支配女性伴侣的观念，在两性关系中最具破坏性。不幸的是，言语虐待和肉体虐待也多发生在这种背景下。

恰恰相反的是，很少有女性受这种观念的影响，认为自己可以随心所欲地支配另一半。其实，不管是谁，支配对方的想法都是不可取的，控制是相当愚蠢的行为。因为人人都希望能自我管理，自己对自己负责。从孩子到成年人，大家都想提升自己的能力，希望有个人的主见，表现出真实的自我，而不是服从他人。

当然，有很多人已经意识到语言上的虐待不仅伤害伴侣，还会伤害家庭，最终殃及整个社会。在他们的努力呼吁下，舆论对言语虐待的态度有了很大的改变。

研究表明，作为一种文化，人们已经越来越认识到虐待行为的危害性。比如，我们的上一代对家庭中的口头辱骂和殴打行为就没有充分的认识，法律对这些行为也没有限制。而现在，大家已经意识到这种行为绝对是对他人人身的侵犯。

但是，我发现，有些别有用心的人却在教唆这种支配他人的行为，宣扬在两性关系中女人天经地义应该服从于男人，这让我惊讶而愤怒。这种愚昧的想法占据其头脑，以至于他们无法认清这个问题的严重性，其结果是虐待行为的持续存在。当然，每个人对这个问题都有不同的看法，会给它冠以不同的名称，其中有一个称谓叫“父权统治”。

本书除了阐述以上的想法，在新版中，还加了三章我认为有用



的内容。

“相关的治疗方法：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危害，其内容可以为所有心理医生和关心言语虐待问题的读者参考。

“孩子和言语虐待问题”一章给父母们提供了一些建议，一方面父母们需要与以前的伴侣分离，确保自己独立的生活和行为，同时告诉父母尽可能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。

这个世界充满了爱和善良，我相信这本书论及的一些痛苦只是提醒我们，还有一些不公正的东西存在。我从不否认爱和善，但是在承认爱与善的同时我知道存在着一些问题，我希望该书的出版能对大家有所帮助。





WITNESSES
OF ABUSIVE
RELATIONSHIPS
序言

这本书适合所有人阅读。只是由于巧合，书中的案例多数是从女士们那里得来的，因此我更多地关注言语虐待给女性带来的困惑和痛苦，希望大家不要以为我有偏见。为了保护个人隐私，对那些给我讲了一些她们自己故事的女士们，我在书中都用了化名，并虚拟了她们的生活环境。书中的内容是综合多名女士的经历写成的，她们都是语言施虐者现在或以前的伴侣。

毫无疑问，言语虐待也是一种伤人的行为，与肉体上的伤害相比，不留痕迹，但带来的痛苦一点也不会少，而且从痛苦中恢复需要更长的时间，让受害者生活的氛围越来越糟糕。在公共场合，当一位女士与一位男士相处时，男人多半表现得像是一位绅士。而私底下，他却可能是另外一副模样，焦躁、易怒、冷淡、不可一世、冷嘲热讽、沉默压抑、支配欲强、索求无由都是通常的表现。对于女人的抗议，他们总是找借口，指责对方“无事生非”，或者找出很多其他的理由予以反驳。通常情况下，受到恶语伤害的女性是没有目击者的，所以别人无法理解她们当时的经历，相反，朋友和家人还可能认为施虐者是一个不错的人呢，当然，这个家伙自己也经常这么认为。

尽管本书只讨论了女性的一些经历，实际上，有些男性也受到

过恶语伤害，但一般来说，与易怒的男性生活在一起的女性都有恐惧感，而男性不会这样，即使他们也被恶语伤害到。

如果你经常受到恶语伤害，却被模糊地告知：你对这种感知是错误的，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。我相信在读了这本书后，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觉悟到那种无形的虐待和操纵，揭开语言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。所有的人都希望能忘掉痛苦，不愿回忆那些不堪的经历，而正是这些人的痛苦经历构成了本书的主要内容。我们需要借鉴过去，提醒人们，使大家更清醒地选择美好的未来。

这本书基于我对 40 多位受到恶语虐待女性的采访，受访者的年龄从 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，我汇总了一共 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伴侣，但对这段经历的认识和整合在 5 年、10 年，甚至 15 年后还会历历在目。其实，她们尝试过各种各样的方法希望能改善相互间的关系，包括解释、宽容、询问、乞求。有些是个人或两个人一起去心理咨询；有些则希望尽可能独立地生活，自己的事情自己解决，不问对方太多问题；还有些试图更多地理解对方。但这些都奏效，因为她们始终没找到形成这种关系的原因。

读完这本书后，如果你怀疑自己也处在一种受言语虐待的关系中，我希望你把这本书带在身边，去找专业人士咨询一下。你需要支持，搞清楚生活的真实状态，如果双方都愿意改变，建立和谐的伴侣关系还是可能的。

♥ 重要提示

如果你是一个言语虐待的受害者，如果你总想从灵魂深处找到

以下这些问题的答案：怎样才能使对方理解你说的事情？怎样才能听到对方的心里话？怎样才能知道对方所说的并不是真心的感受？如果他时常有上述表现，你可能被他误导，相信自己在社交、领悟和感觉能力方面存在一些问题，你可能会问：“我怎么才能使自己改变本性呢？正如上面所言，‘如果双方都愿意改变，建立和谐的伴侣关系是可能的’。可我怎么才能实现这种良好的意愿呢？”

不要绝望，我从不认为，为了与爱的人建立和谐关系，你就要改变本性。相反，我认为当你意识到了所面临的问题时，应该有所反应，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，会面临一个问题，即可能“失去爱”，你当然会害怕；但如果你不这么反应，你又会面临一个更严重的问题，即“失去自我”。

这本书还有一个话题，言语虐待是一个控制他人的问题，一种以权压人的手段。这种虐待可能是明显的，也可能是隐蔽的、长期的，同时具有压抑性，巴奇和多艾奇在他们 1980 年的书中称其为“制造混乱”。

言语虐待的影响是隐性的，也就是说不像肉体虐待那样可以看出来，不能以量来衡量。因为言语虐待没有外伤，没有青紫、黑眼圈或骨折。伤害的程度取决于受害者精神痛苦的程度，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首先认识到言语虐待的存在，因为言语虐待本质上是一种体验，因此这整本书都与人的经历有关。

以下这些事实非常重要，它们进一步加强了本书的观点，可以更好地把握内容：

- 一般来说，在言语虐待的关系中，施虐者不承认虐待的存在。
- 言语虐待常常发生在紧闭的房门之后。

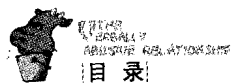


- 言语虐待往往是肉体虐待的前奏。

♥ 内容简介

本书分为两个部分，第一部分首先列举了言语虐待的各种情形，包括生活中存在的各种言语虐待的现象和受害者的感受，再从更宽泛的角度论述支配性权力和个人权力，并将两种权力相对比。其次，考察了恶语施虐对象的真实感受和想法。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，对言语虐待进行了分类，大致分为压抑、对抗、忽略、轻视等几种类型，并论述了受到言语虐待的这些人的文化背景，提出一些相互沟通和改变相互关系的适当方法。然后，帮他们找到出现言语虐待现象的潜在原因，讨论如何改善两者的关系。另外，在这部分我还专门讨论了孩子和言语虐待的关系问题。最后一章说的是这种言语虐待现象潜在的发展趋势。



前言 / 1

序言 / 1



第一部分 形形色色的言语虐待

第一章

各种各样的表现形式 / 3

称呼是言语虐待表现形式中最明显的一种，大家很容易辨识，但其他形式的言语虐待就不那么明显了。

第二章

控制欲的真实表现 / 10

我们必须对自己有清醒的认识——在说些什么，以什么方式在表达。

第三章

尊重且理解：非虐待行为关系 / 20

因为那种彼此尊重、相互宽容的生活环境早就让我们明白贬低别人即是贬低自己。

第四章

操纵且否定：虐待行为关系 / 25

他们通过控制和支配伴侣来体验自己的权力，却从来不会认为这伤害了他人。

第五章 产生的后果 /38

不知不觉间，她们就失去了那个原来的自我，没了自信、自尊，甚至也失了判断力。

第六章 受虐者的自我感觉 /49

清晰自己的感觉，并且通过分析弄清伴侣关系中存在的问题，才会意识到什么时候是言语虐待。

第七章 障碍和模式 /63

每一个阻碍都包含着一种言语虐待的行为或施虐者思想的某些变化。



第二部分 改善言语虐待的方法

第八章 特征和分类 /75

与赢得一个人的心相比，击垮一个人的精神更容易使我们获得权力感。

第九章 愤怒也能成瘾 /103

之所以愤怒，是因为他感觉自己没有权力。

第十章 温水煮青蛙 /110

受虐者就像温水中的青蛙，对环境的变化毫无察觉且不自知地适应。

第十一章 认识和改善 /117

不了解情况很糟，不希望了解情况会更糟。

