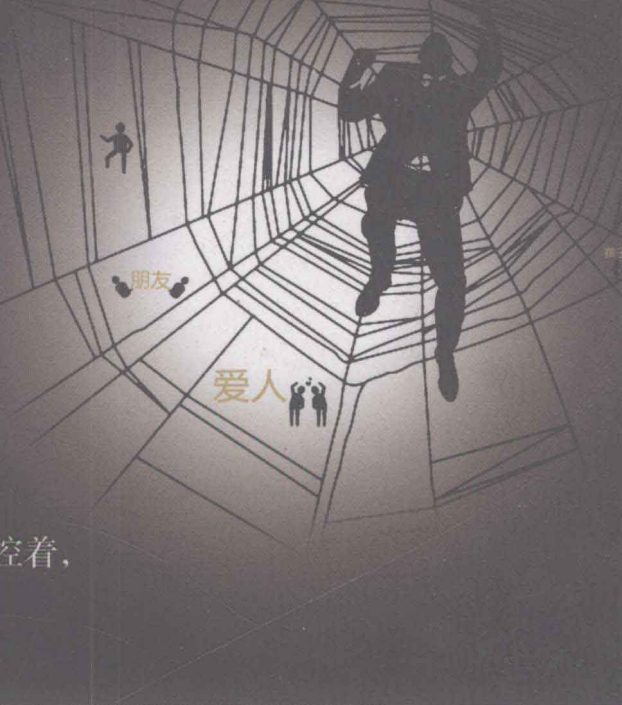


SHU ZAI
KONGZHIWO

你认为人生都是由自我把控的吗？

你错了！

我们时刻都在被一双看不见的手掌控着，
这双手叫做——控制！

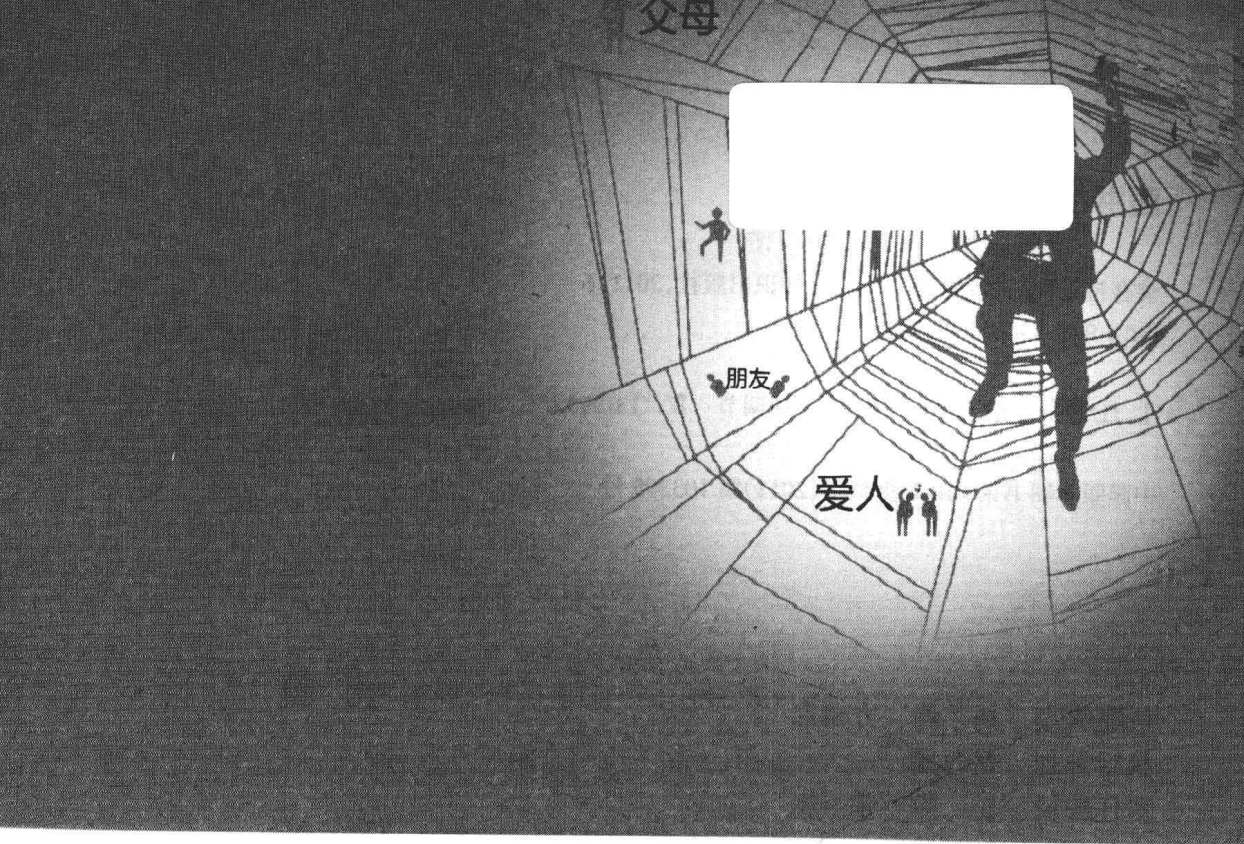


住 控制我

揭秘来自身边的“控制力”，
帮你远离被控阴霾。

吴琰萱
◎ 著

知识出版社



谁在控制我

吴琰萱◎著

知識出版社

图书在版编目(CIP)数据

谁在控制我/ 吴琰萱著. —北京:知识出版社,2011. 6

ISBN 978-7-5015-6198-8

I. ①谁… II. ①吴… III. ①心理调节 IV. ①R395.6

中国版本图书馆 CIP 数据核字(2011)第 103395 号

选题策划 杨 静 方模启
执行策划 赵海霞
责任编辑 杨 静 张 微
责任印制 张新民
封面设计 零三一五艺术设计
装帧设计 张金花

知识出版社出版发行

地 址 北京市西城区阜成门北大街 17 号

邮政编码 100037

电 话 010-88390732

网 址 <http://www.ecph.com.cn>

印 刷 厂 北京彩虹伟业印刷有限公司

开 本 1/16

印 张 13.5

字 数 200 千字

印 次 2011 年 6 月第 1 版 2011 年 6 月第 1 次印刷



ISBN 978-7-5015-6198-8 定价:26.00 元

本书如有印装质量问题,可与出版社联系调换。

前言

PREFACE

三年前我在心理咨询室工作的时候，经常会处理一些家庭矛盾的案例。来咨询的人或者希望找到夫妻矛盾的解决方案，或者深深地为自己孩子的叛逆而痛苦。

于是，在他们的配合下我做了这样一个调查——每个人回去请自己的家人把各自这一周以来最常说的一句或几句话写下来。要求是，这些话必须是真实的。这种工作只能拜托第三者，比如夫妻吵架时身边的孩子，或者母亲教育儿子时站在她身旁的老公。

几个月后，我收集了53份调查答案，发现结果很有意思。因为交回来的问卷中答案很多颇为相似。经整理发现，下面这几句或者表达类似意思的话特别容易导致矛盾的产生：

“你懂什么？！”

“不要再解释了！我知道你就是那样想的！”

“我已经跟你说过了！你怎么还做错？”

这些语言存在于生活的各个角落。家人、朋友、师长包括我们自己，都是这类语言的生产者和接收者。很少有人会思考这些句子背后的含义，其实它们都有共同的潜台词——**你不如我，所以你应该完全按照我的要求去做，并且实现符合我想要的结果。**

这其实就是隐藏在我们心中的控制欲。

控制欲的源泉是没有安全感。因为觉得不安全，所以希望

把所有事情都掌控在自己手里。每个人都有控制欲，只是表现出来的程度不同。我们总是不自觉地企图控制他人，比如你希望孩子的功课很棒并且有出众的才艺，于是给他请了家教，让他上各种培训班；你希望丈夫能够挣更多的钱，于是每天在他耳旁唠叨并且将他跟自己姐妹的老公相比。当然，与此同时，我们也被别人控制着：孩子在一边看着电视，你会不由自主地想，怎么还在看电视啊，怎么还不去学习啊？虽然明知道孩子的作业已经写完了，他的成绩也不差，但是你就是控制不住这种烦躁的心情。你的情绪和注意力已经被孩子的生活状态所控制了。控制欲本身是无碍的，但是强烈的控制欲望会诱发被控制方的反感，进而引发家庭矛盾。

比如父母总是不自觉地想要完全控制孩子的未来，孩子却在不断地试图逃脱家长的种种控制；夫妻之间也是如此，双方都在采取各种方式企图获得控制权，这种控制是相对的，一个矛盾较少的家庭，一定有一个相对强势，另一个人偏向于忍让。当然，如果出现某种诱因，这种平衡也会打破。

除此之外，亲朋好友之间的期望也是一种隐性的控制——我们为了维系自己在他人心目中的地位，同样会迫使自己做一些事情。比如你居住在繁华都市，而你的亲戚大多住在相对贫穷的地方，于是在他们面前你往往不表现出节俭的一面。

如果你已经适应了这样的控制，并且从不认为这会对你的生活、心态造成任何负面效应，那么本书的意义或许不大；可如果你讨厌被人控制，或者觉得自己的控制欲已经明显威胁到了家庭的稳固，我想本书会给你带来很重要的帮助。

希望你可以通过因此而避免控制欲带来的烦恼。

II

目 录

CONTENTS

前 言	I
-----------	---

第一章 控制会带来什么? 001

1. “随便”，是真的随便吗?	002
2.你要多大的控制权?	005
3.你真的不够安全吗?	009
4.不要和陌生人说话	014
5. “控制”的结果是“失控”	020
6.别被贴上自私的标签	028
7. “赢”字里面没友情	031

第二章 控制权战争之亲子战 039

1.恶性循环的单亲家庭	040
2.孩子脱离你的控制是必然的	045
3.注意别给孩子“伪授权”	049
4.我的孩子不听话	054
5.适度捍卫你的控制权	058

6.家庭两代互补定理	062
7.不否定，但学会制止孩子	066
8.后进孩子变身记	070

第三章 控制权战争之夫妻战075

1.金钱，控制权的基石	076
2.改变的双重含义	079
3.婚姻中不能承受之重	083
4.弱势偏偏有强权	087
5.看透他的外强中干	090
6.翻旧账的无奈	093
7.分内事的双重含义	096
8.什么最伤人	100
9.适得其反的原谅	103

第四章 控制权战争之家庭战107

1.千古冤家说婆媳	108
2.不止是年夜饭的问题	112
3.要常回家看看	115
4.语言是盔甲，也是武器	120
5.不肯跟上时代的老人	123
6.老人也是靠哄的	126
7.老小隔代亲	128
8.再婚家庭的锋芒	131
9.领头羊是怎样炼成的	135
10.背后的冷言冷语	140

第五章 那些隐藏在你身边的控制者 145

- 1.有些是关心，更多是控制..... 146
- 2.高处不胜寒，别急着登高 150
- 3.有些事，与面子无关 154
- 4.目标也是一种控制 157
- 5.有些事没什么好争的 160
- 6.三秒钟搞定你的消极情绪 164
- 7.请把自己的定位放低一些 167

第六章 请不要控制我 171

- 1.对情感敲诈说“不” 172
- 2.高度就是权力 176
- 3.我的地盘我做主 181
- 4.奇妙的肢体语言 186
- 5.打蛇打七寸 190
- 6.退一步海阔天空 195
- 7.最直接的方式 199
- 8.阳奉阴违 203

第一章 控制会带来什么？

七情六欲是每个人与生俱来的，这本无可厚非，问题的关键是控制欲本身具有双重性，作为世界上最厉害的控制欲，利用得好则能使人不断上进，可一旦被控制欲所控制，人也就会变得疯狂，很容易毁掉自己的一切。

人为什么控制不了自己？相信绝大多数人想破脑袋都弄不清楚这个问题。我们的成长过程伴随着控制欲的不断膨胀，往往欲望越多，我们的烦恼就越多；烦恼越多，生活也就越不幸福了。

在我看来，绝大多数人没有弄清楚的是，控制会带来什么？我想要告诉各位的是，控制欲并没有错，但学会知足才最为重要！假如你学会控制，你可以得到财富、健康、快乐、幸福乃至更多的东西。

1. “随便”，是真的随便吗？

……………【真实案例】……………

吴超 职场白领

吴超，26岁。大学毕业后顺利地进入了北京一家知名金融公司。由于工作积极、勤奋，再加上机会赶得好，工作不到两年，就被提拔为企划部的组长。

眼看着吴超都快“奔三”了，却迟迟不见他带女朋友回家，这可急坏了吴超的父母，尤其是吴超的母亲，总是催着吴超去相亲。

为这个事，吴超也很苦恼，其实他有自己的打算。吴超很清楚金融行业的竞争有多激烈，作为一名普通院校毕业的本科生，现在的位置，几乎已经是自己所能达到的极限了。要想升迁，只有继续深造。所以他想攒够了钱，去国外攻读金融学硕士学位。

俗话说“好男儿志在四方”，在如今这个现实的社会，最重要的还是提高自己。只要功成名就，自然会遇上青睐自己的异性。《蜗居》中的小贝之所以输给了宋思明，就是因为他们的事业不在一个高度上，宋思明是“成功人士”，而小贝不是。

成功男士大多是“先立业后成家”，譬如，美国亿万富豪比尔·盖茨39岁与琳达·法兰奇步入婚姻的殿堂，陈景润教授47岁才找到了他的真爱由昆女士……

可吴超的母亲不懂这些。她最常挂在嘴边的就是“我像你这么大的时候，你都打酱油了……”

这天，吴超母亲又一次打电话逼吴超去相亲，心烦意乱的吴超对母亲说

了句“随便”。

“随便”，真的能随便吗？答案当然是否定的。“随便”的人，并不是真的无所谓。像吴超，他的“随便”其实是表达自己的不满情绪，因为母亲没有被自己控制，没有按照自己的意思去做。与此同时，吴超也想用这句“随便”来反抗母亲的控制，但是这种反抗显得那么苍白无力，甚至给人一种“破罐子破摔，任人鱼肉”的感觉。

有时候，“随便”又是把控制权交给别人。例如：同学聚会，大家热火朝天地讨论着去哪里旅游，A说去丽江，B说去九寨沟。两人争执不下，谁都不让步。这时，让你这位老大哥站出来“主持公道”，拿个主意。你却说“随便”。大家对你当然失望了。可能你不想得罪人，希望在这场争执中用“随便”来明哲保身，将控制权推给别人。可这种轻易说“随便”的不负责任的态度，同样将你陷入了“不义”。纽约马里斯特舆情调研所曾针对“最令人讨厌的词汇”做过一份调查统计，结果超过半数的人选择了“随便”（whatever）。在他们看来，“随便”虽然是一个中性词汇，但却透出一种漠然，给人以不愿与人合作、工作不求上进、没有主见等的感觉。

.....【我的建议】.....

社会是共同生活的人通过各种各样的社会关系联合起来的集合。“随便”作为我们日常生活的常用词汇，怎样合理地分辨它、运用它，才能避免误会，让我们的沟通更加融洽呢？建议大家注意以下几点：

1. 刮风走小巷，下雨走大街

不说“随便”，可以换个词。例如案例中的吴超，针对母亲的“逼婚”，他不该说“随便”，而应该说“且慢”或者“等一下”。这类词能够起到缓冲的作用，然后真诚地告诉母亲：谢谢您为我做的一切。不过，且慢一点，我有自己的想法。我想先立业后成家……

用“且慢”代替“随便”不但能够重新夺回控制权，让“我的爱情我做主”，同时又避免了对亲情的伤害。因为谁都知道“随便”其实是敷衍和应付，如果长期对关心自己的人这么“随便”地对待，到最后对方不心灰意冷才怪。

2. 鼓要打到点上，笛要吹到眼上

鼓要打到点上，才能舞出欢快的节奏；笛子要吹在眼上，才能奏出动听的曲子。“随便”用在合适的地方才能体现它的价值。例如：刚走上工作岗位，同事请你吃饭，问去哪里吃饭，由于都是新员工，大家不是特熟悉，所以不能张口就说去哪家豪华酒楼，万一对方手头拮据，或是认为不值，那不是自讨没趣。同理，你也不能直截了当地选择档次很低的餐厅，容易让对方误会你瞧不起他，认为他连顿饭像样的饭都请不起。所以你最好说“随便”。

3. 知己知彼，百战不殆

怎样应付生活中他人恶意的“随便”呢？这就需要我们先了解有哪些恶意的“随便”了。我将几类“不怀好意”的“随便”总结如下：

A. 淡漠自私型

这种类型的人的特点是“事不关己，高高挂起”。个人利益高于一切。对人对事缺少基本的热情和关注，只要不触犯自己的利益和安全，就是外星人侵占地球了，也听之任之。

B. 胆小怕事型

这种类型的人的典型特点是“走路看脚印——小心过度了”。他们怕事情落到自己头上，怕惹麻烦。上街钱包被抢了，他随便；论文被校长盗用了，他随便。缺乏与不平事情抗争的胆量。放任自流，听之任之。最后憋屈的是自己。

C. 两面派型

俗称表里不一型，没有自己坚定的立场，今天你给点好处，我跟你“随便”。明天他给点更大的好处，就跟他“随便”。这种类型的人说一套做一套，善于察言观色，随时准备把握时机，随时准备“随便”。

D. 阴险毒辣型

这种类型极具隐藏性、欺骗性。他们就像一条毒蛇，躲在“随便”的幕后，趁你不注意的时候，咬你一口。这种类型的人，是那种明知道“随便”行不通，还鼓动随便去做的人。当你撞得头破血流时，他在一边拍手称快。当你挣扎着向他伸出手寻求帮助时，他会严肃地对你说“对不起，我已经‘不随便’好多年了”。

2.你要多大的控制权？

……………【真实案例】……………

朱天 普通职员

“你还想要控制我到什么时候？”朱天对母亲吼道，这是他第一次对母亲发脾气。尽管他知道不应该，但实在是受不了了。

朱天的母亲好不容易才生下这么一个宝贝儿子，所以对他非常宠爱。真是含在嘴里怕化了，捧在手里怕晒着。夫妇俩虽都是普通的工人，但辛苦挣来的钱都花在了朱天身上。朱天上小学的时候，父母在市少年宫给他报了好几个班。

朱天的父母对他寄予了厚望，希望他有天能出人头地。他们照着自己的意愿，安排着朱天的生活，他们觉得这就是对儿子的好。最开始朱天还小，没有感觉。随着年龄的增大，他发觉自己就像父母手中的提线木偶，被操纵着。看着院里的小孩儿欢快地玩耍，他是多么羡慕啊，可他自己却只能在房间里摁着黑白键。

高中文理分班，父母用“学好数理化，走遍天下都不怕”的理由强迫朱天选择了他并不感兴趣的理科；高考结束，原本以为从此能摆脱父母的控制展翅飞翔，可母亲在没经过他的同意的情况下，私自改了他填报的志愿，把他所报的外地学校改成了本市的一所高校，理由是“不放心他一个人在外地”；大学四年，朱天没有一个好朋友，因为每回跟同学们出去玩时，他的手机都响个不停，朱天要是拒接或关机，电话接着就会打到朱天同学的手机上……

朱天就像是一个犯人，被父母牢牢地控制着。

毕业后，朱天背着父母向北京的一家著名的外资银行投了简历，并被录用。父母虽然很不希望儿子去那么远的地方，但是现在的工作实在是不好找，况且这么好的机会，放弃了就不可能再遇上，所以，他们默许了。

朱天相貌英俊，为人正直，工作积极、勤奋，办公室的小云对他有好感。朱天也觉得这个大眼睛、一笑起来有两个小酒窝的女孩很可爱，渐渐地两人相爱了。

放假回家，朱天把小云也带了回来。可他母亲见过小云后，对这个未来儿媳并不满意。她觉得小云瘦得跟个排骨一样，家庭条件也不好。

朱天母亲心里的理想媳妇是莉莉，莉莉是朱天母亲的同学的女儿，而且莉莉一直暗恋着朱天，可惜妹有情、郎无意，朱天只把她当作妹妹。朱天的母亲之所以喜欢莉莉，不仅仅因为她是自己同学的女儿，还有一个重要原因就是她父亲是北京的高干。朱天母亲觉得这样的家庭条件才能帮助儿子。所以尽管小云对朱天的母亲毕恭毕敬，又是端茶又是倒水，朱天的母亲仍没给小云好脸色，甚至对她说：“莉莉那样家世的人才能配得上朱天！我不会让我的儿子娶你的，你就不要再纠缠我们家朱天了……”

在朱天母亲百般的挑剔与刁难下，小云忍痛跟朱天提出了分手。

朱天知道小云和自己分手的理由后，许久以来在母亲控制下压抑的情绪终于爆发了。

“你到底想要控制我多久？你太自私了，从来不关心我的感受！你让我往东，我必须往东，差一点儿都不行！我不是你养的狗！我是你的儿子！你有问过我的感受，关心过我想要什么吗？我受够了！”

面对儿子的咆哮，母亲惊呆了，她不知道儿子心中对她的怨恨会这么大，更想不通自己所做的一切究竟哪一点让儿子不满意了。

通过这个事例我们可以知道，为人父母，应该多站在儿女的立场去替儿女考虑问题，充分尊重儿女的想法。给儿女多一点体贴和放手，多听听他们的心声。毕竟孩子不是木偶，他们会长大，会有自己的思想和生活方式。过分的控制，往往会让儿女和父母之间的关系越来越隔膜。

.....【自我测试】.....

你是不是一个合格的父亲或母亲？

先看看下面几道问题，根据自己的实际情况进行回答。

(1) 我不能一直都对孩子表现出耐心和关怀，如果他们把我吵闹烦了，我会变得焦虑和不满。

(2) 如果孩子问关于“性”或“暴力”等问题的时候，我会搪塞过去，因为这太让人难以启齿了。

(3) 我认为孩子毕竟是孩子，在他们尚且年幼的时候，应该尽量给他们营造没有挫折的环境。至于独立和面对困难，等他们长大了自然就能面对了。

(4) 我很少跟孩子讨论可能引发争执的问题，那些事情等他长大自然会懂，现在争执没有必要。

(5) 孩子应该发奋进取，如果我不要求他尽快取得成绩，他就会堕落。

(6) 惩罚是针对难以约束的孩子的最好方法。

上述问题选“是”加1分，选“否”加2分。

测评答案的计算方法也很简单，就是将最后的得分相加。

如果得出的结果高于9分，那么说明你是一个比较聪明的父母，懂得如何引导孩子正确面对未来的生活。

如果你的答案得分低于或者等于9分，这说明你喜欢控制孩子，你会因为自己的喜好去强求孩子，因为自己的情绪去要求孩子，并一厢情愿地以为凡是按照自己的要求去做，才是对他的好。殊不知，孩子也有他自己要选择的路。控制孩子的结果，往往是眼睁睁地看着他离你越来越远。

.....【我的建议】.....

许多父母都抱怨，孩子长大了，翅膀就硬了，越来越不把他们的话当回事了。许多子女也有自己的怨言，抱怨父母不理解他们，总想控制他们的生活……

父母与子女相处应该“和谐化”。

子女必须明白一点，如果父母干涉你们的生活，是因为他们希望你们能够按照他们的要求生活，他们的初衷是为了你们好。父母认为自己是过来人，为了让子女少走弯路，喜欢安排子女的生活。父母对子女的爱是世上最无私、最纯洁的，所以子女应该尊重父母，尽量理解、包容他们。对待父母多一些包容，少说一些“烦”。

为了使父母与子女相处达到“和谐化”，我建议父母在与子女的相处中，做到以下几点：

（1）不武断专权、无理干涉。随着儿女一天天长大，他们形成自己的意识和处世方法。父母不应该粗暴地干涉他们的私事，强迫子女按照父母的意愿行事。

（2）能够换位思考。一些父母不理解子女，抱怨子女不听话，是因为没有站在子女的角度看问题。父母应该换位思考，通过换位思考，父母能够理解子女的想法，子女能够与父母的心贴得越来越紧，子女才会向父母倾诉自己真实的苦和乐。

（3）明白沟通的重要性。美国人类学家做过一份“化解矛盾，哪种方法最直接有效”调查，得出的结论是：沟通。生活无时无刻不在沟通中进行，沟通是连接人与人之间的纽带。只有沟通才能让人与人靠得更近。沟通的方法有多种，并不拘泥于形式和内容，例如：谈话、书信、留言等，关键是要平等。

3. 你真的不够安全吗？

.....【真实案例】.....

涵茵 广告策划

“我受够了……再也不要这样过下去了！”涵茵终于爆发了。

作为公认的“白骨精”，涵茵外表看上去光鲜靓丽，可只有她自己明白，她的处境是多么不安全！

没结婚的时候，涵茵总是期待能够找到心中的白马王子，拥有一个童话般的浪漫婚礼，然后心甘情愿地做一个出色的家庭主妇。事实上，涵茵也的确把家庭主妇做到了极致。但是她没有想到的事情却发生了。

她以为骑白马的一定会是王子，却忘了还有是“唐僧”的可能！而她的老公却偏偏是后者。他成天絮絮叨叨，对什么事都吹毛求疵。但涵茵不介意，因为爱他，甘愿成为他最完美的贤内助。可万万没想到，这个“唐僧”也太不争气了。与朋友合伙经营的餐厅倒闭之后，竟然没了东山再起的勇气，甘愿堕落地成为了某公司的小职员，过上了朝九晚五每月一千多薪水的日子。

为了养家糊口，万般无奈之下，涵茵只好重新步入职场，尽管她不愿意做个超级无敌女强人，但她在职场又成功了。成功之后，涵茵却突然发现，自己与她的“唐僧”之间出现了问题。

就在自己辛苦打拼的时候，以前下班按时回家的老公却总是以种种借口和朋友出去应酬，喝不完的酒、跳不完的舞，一回到家就精疲力尽，看到涵茵更是垂头丧气，甚至半个月都不主动和涵茵有鱼水之欢。这可急坏了涵茵。

更让涵茵上火的是，“唐僧”开始对自己设防！她现在完全不知道“唐