

《EB情感敲诈》

图书基本信息

书名：《EB情感敲诈》

13位ISBN编号：9787201029313

10位ISBN编号：7201029312

出版时间：1997-9

出版社：天津人民出版社

作者：(美)苏珊·福沃德

页数：264

译者：肖阳梅,张宏,王静,张巨文

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介以及在线试读，请支持正版图书。

更多资源请访问：www.tushu000.com

《EB情感敲诈》

内容概要

转载网上: 一本迟到的书——读《EB情感敲诈》

最近在看《EB情感敲诈》，此书自一九九七年第一版问世便被翻译成十七种以上的文字出版。

著者的意图是“把这本书奉献给那些试图与爱人、父母、同事、朋友亲密相处的人：他们苦心孤诣想营造良好感情关系，结果却被扭曲了的“常春藤”扼杀了”。

可以说这本书能“帮助你识别并校正正在你与你所爱的人之间受到严重破坏了的错综复杂的感情关系”

。确如著者言，在现实生活中，许多男男女女极有能力，慈心善意，但他们却跌进了敲诈的陷阱里。著者认为，“虽然“敲诈”这个名词使人联想起犯罪、恐怖，和强力勒索等形象。且把你的爱人、你的父母、你的上司、你的兄弟姐妹和你的朋友置于这种情境下是不可想象的。然而，我还是发现“敲诈”是唯一精确描述事态的术语。这个词一针见血地穿透了那些弥漫在感情关系上的阴影，使之澄清如澈，”

书中著者剖析了敲诈的交易：从情感敲诈的诊断和手段至敲诈者的内心世界和敲诈的冲击，使需要此书的读者认识到自己的处境；引导变认识为行动，走出困境。

两百多页的书里贯穿了许多戏剧性的故事——一个个与情感敲诈者相对抗的人——找到途径，结束敲诈。你也许将从他们身上获益匪浅。“他们的故事是现代的寓言，这些故事的教训可以成为行旅上的指路人和信号标灯。”

书看了一半的时候，我曾沉思如果从出版的一开始就看到此书，自己的生活又会是什么样。从某方面来讲，这书对我已无甚用处，黑暗中的摸索已教会自己如何摆脱此类的“敲诈”，在必要的时候用适当的方式说出“不”字，建立合理的全新的关系，找回独立与自尊，虽然这种痛苦的探索是如此的漫长。但我渐渐发现，现在来看这书还并不算为时过晚，一方面让我回头来看，理顺头绪，肯定自己。另外我发现如今的自己正时时不折不扣扮演着敲诈者的脚色，我似乎未意识到“己所不欲、勿施于人”这个最简单的道理。

著者苏珊写《EB情感敲诈》的时候，已有二十五年多的心理治疗经验，诊治过成千上万的人。愿此书能成为某些人的良师益友，伴他们快些度过人生的某一阶段。

一本好书是不会过期的。在导言里，著者说到：“请原谅，当你走过这段历程，我不能亲身陪伴你。但是，在你走出困难并且改变着生活的每一步中，我都在道义上给予你支持。我将帮助你建立起全新的、健全的感情关系——不仅是与你生活中的敲诈者的关系，而且也体现于你自身。”“鼓起勇气，正视情感敲诈。本书将给你力量。”

《EB情感敲诈》

精彩短评

- 1、不错！前面的案例断断续续地叙述可能对阅读有难度。但后面给的方式方法，还是不错的。
- 2、不错，长见识了
- 3、很棒的书，开始看会觉枯燥，但坚持到后面会发现谜团渐渐消失。受益匪浅。
- 4、让我知道情感也有勒索的一本早期书。
- 5、看过推荐，其实情感敲诈生活中处处有，只不过我们不知道、不了解，此书还是挺好玩的，近期会买来精读
- 6、我的心理学启蒙书
- 7、真诚不只是诚实，真诚意味着“完整性”，“这就是我想要的”“这就是我的底线”。我们的悲哀是，满足了别人的所有需要和权力，除了自己的。保持自己的完整性非常重要。
- 8、弄丢了
- 9、很实用……对我来说。以前被敲诈着，可能也在无意中敲诈了别人。
- 10、自我救赎的旅程
- 11、小时候能得到父母无条件的爱和尊重对完整的人格太重要了
- 12、由抽屉上的天涯帖子知道这本书<http://bbs.tianya.cn/post-funinfo-1633657-1.shtml>。其实每个人或多或少都有书中提到的表现和心理，此书名显然有放大化倾向。很多心理学普及与自察读物的缺点在于更多的是站在受心理疾病患者骚扰的一方的立场去看待问题，而提出的对待方式并不奏效，以及也无法找到详细的案例来说明如何面对自己的相关症状。心理病症绝对与一个人的家庭环境和童年成长休戚相关，所以推荐这本书与Howard.M.Haipern的《割断脐带做大人》一起阅读。中国毕竟还有孝道传统和一套顽固的社会伦理，想要真的解决上行下效的“情感依赖与偏执”，似乎不可能。八零后都有太过自我的毛病，最常出现的就是聚光灯效应，希望自己成为所有话题的中心。经常向人倾诉苦恼，结果却被迫聆听

1、我不是很喜欢这本书，此书将人与人之间的情感交往剖析为交易模式，让我这种感情至上的人非常之抵触。可好好想想，书中说的某些方面，确实对于人际交往的能力有所提升，看了能防止被有居心之人操纵，也能更好地保护自己。事有两面，看过之后，如果此书能引起你的共鸣，将会让人对他信任感大大降低，而且会往自我保护模式发展。每个人都有自己的模式，我暂时仍满足于现状，不想有太大改动，更不想变成书中那种能玩转于亲朋好友之间的模式。说说我觉得有用的一些：书中列举的实例，基本都是对于“我”很重要的一些关系，如父母、子女、夫妻、兄弟姐妹、挚友、上司。关系越亲密，对于“我”就越了解，而对“我”的弱点就越清楚，他们当然不会利用弱点来攻击“我”，可是在某些情况下，“我”的意见与他们大相庭径的时候，他们的潜意识就会利用这些弱点来胁迫我们就范。用我现阶段同龄人中最普遍的一个现象举例就是：逼婚。书中通过不同阶段不同情境的分析，来帮助人走出思维禁区，凡事并没有自己想象中那么糟。最简单的方法就是当某人逼迫你做决定的时候，不要慌，跳出平时无奈就范的举动，让自己停一停，不要马上做决定，拖延，然后观察、思考，回想细节，最后制定策略。用非防御性语言交流，不要给任何人贴各种不好的标签，用请求帮助的语气谈论事情，当对方有不耐，对你有攻击性语言之时，要时刻提醒自己“我能容忍它”。你会发现到最后你的镇定会让对方手足无措。在某些情况，当不得不与一人断绝现在的关系之时，就果断切断关系，不要被责任、名义阻挠，有些情况，打破现有关系才是最好的选择。易内疚之人，责任心强之人，心软之人，都是最容易被关系亲密者操纵，然后违背自我意愿去做某些非常不想做的事情。此书好坏参半，有用，但是个人不喜欢。读者接受书中观点需慎重。

2、<http://www.tianya.cn/publicforum/content/funinfo/1/1633657.shtml>很喜欢这个帖子，受益匪浅

3、曾经遇到一种状况，让我急于想知道解决的方法是否是我所想的，因为我不想尝试不确定的预测，只因那是要用痛苦来换取的代价，后来，在我的书柜里，我再次翻起了这本书，然后发现，原来，我所遇到的情况，在书中有了阐述，也让我坚定了自己的想法，原来，我的预想、决定，都是正确的，也让我明白了，我们都没有不断的给予不可能机会的机会，很多时候，当机立断，认清现状，才是解决之道，与其不断的受到敲诈，不如狠狠的把自己推到悬崖边，杀身成仁!!!当我们以为自己伤害到别人而不断的调整自己的脚步去迎合对方的时候，其实，真正失去自我的，或者说真的让对方不断予取予求，甚至看不起自己的，原来就是自己，原来，是自己把自己的尊严，放在别人的脚底下让人践踏，伤害自己的，不是对方，是自己，所以，当敲诈成立的时候，不可否认的，自己成了推波助澜的帮凶，学会不让别人敲诈自己，才是对自己、对别人都好的事，没有人要成为被别人敲诈的对象，也不应该把自己放到这样的角色中，虽然，为了一些自己认为重要的人，确实会有一些的敲诈出现，但那不能成为相处的主题，它可以是一种相互的激励，但决不能成为伤害的代表。一本好的书，是教会我们一种生活的形态，生活的方式，是让自己和他人生活中更容易相处，更容易得到满足，更快乐!!能够读到一本好的书，那是一种幸运，毕竟，值得自己学习的东西很多，但值得自己花一辈子时间都觉得能够从中学到东西的事物，那就不多了，这本书，就是让我觉得值得花一辈子的时间去学习去体会去领悟的书!!!

4、不要以为情感敲诈离我们很远，我们每个人的一生都会或多或少遇到一些人对我们实施情感敲诈，或许他们还是我们身边最亲近的人。父母，夫妻，亲戚、朋友，包括我们自己，都有可能是一位情感敲诈的凶手，只是我们自己从不曾认识到这一点。看看这本书，分析自己的周围情感，让自己更了解自己 and 周围。

《EB情感敲诈》

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:www.tushu000.com