

《不要用爱控制我4》

图书基本信息

书名：《不要用爱控制我4》

13位ISBN编号：9787515804682

10位ISBN编号：7515804688

出版时间：2013-6

出版社：中华工商联合出版社

作者：帕萃丝·埃文斯

页数：182

译者：陈芳芳

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

《不要用爱控制我4》

前言

前言《不要用爱控制我4》主要是为了回答有关言语虐待的很多问题，支持受虐者从言语虐待的影响中慢慢恢复。要获得恢复，首先要明确治疗是有可能的，这一点很重要。本书旨在为广大的言语受虐者提供帮助，让他们在恢复自我、获得清晰思维和个人力量的旅程中顺利前行。虐待任何时候都可能存在——无论你是小小婴儿，还是已经长大成人。任何人，如果他无法忍受你的独立存在性，就会试图让你符合他的自我投射，忽略你真实的自我存在。成千上万的例子都可以证明一个事实：如果施虐者的恶意动机是有意识的，他们中很多甚至是大多数人（尤其是针对人际关系而言）都和小时候就形成的根深蒂固的苦痛有关。同样的道理，这些痛苦的瞬间会时不时出现在他们的脑海里，或是出现在他们经历的人际关系中。因此，他们对另一半就极为恶毒，而对其他人根本不会有肢体上的虐待，甚至也没有过大吼大叫。对于他们设定的某个人或者某些人，他们具有非常大的危险性，他们可能会完全破坏对方的认知和理解，让对方深陷痛苦的深渊——有时候身体健康也会出现问题，甚至会导致自杀。战胜言语虐待会给受虐者带来思想的清晰，身体、心理以及灵魂的宁静，以此达到最终恢复的目的。如果你遭受过言语虐待，那你必须清楚地知道，你不应该对任何言语虐待的行为负责。所有发生的一切都不是你造成的。你可能没有办法说出到底言语虐待是从什么时候开始的。在夫妻关系中，你知道施虐者是一个独立存在的个体，但是，奇怪的是，对方不会把你看做是一个独立存在的个体。他会亲自给你定义你的内心世界，就好像他住在你的心里，熟知一切一样。战胜言语虐待也意味着你清楚地知道自己是谁，你喜欢什么，什么可以给你带来满足感，你也明确自己的才能和天赋。你一路往前，创造想要的一切，想要的生活，这就是胜利——你要得到可以给你意义和目的的最让你满意的生活。当恐惧、自我怀疑、困惑都不见了，那么此时胜利就真正实现了。我们一起认识言语虐待，认识其对于人性的影响，最终我们的世界也会更健康。从这个层面上来看，对于想要远离任何形式的战争和冲突，我们就必须实现这一重要的目标。如果我们努力向前，为了最终的目标而奋斗，那么言语虐待的乌云就会慢慢散开，意识和觉醒的光芒最终就会刺破乌云，一如阳光穿透雾霭。对于数以百万的人来说，他们的生活从此将会完全不同。举个简单的例子，如果有人言语上施虐，行为上力图控制他人，那么看到并且识破他行径的人一定会指出，他就无法真正从中获得力量！在言语上施虐的人会使用“完全无意义的”（JPS）负面话语，用贬低、指责、否认等方式定义对方。他们定义对方行为时没有例证，没有证据和事实。言语虐待就是对方告诉你的一个谎言，有可能涉及你，也有可能涉及他人。通过暗示实现对对方的指责是最为狡猾和险恶的言语虐待形式。下面我们就来举例说明暗示这种行为到底有多么狡诈和恶毒。吉尔在家照顾三个孩子，一对双胞胎女儿都是两岁，最大的是个男孩子，也才五岁。当丈夫下班回到家时，吉尔已经筋疲力尽了，但是，她会确保晚饭已经做好。丈夫杰克走了进来，四下里看看，瞄见厨房地板上有一个玩具。他看着玩具，说道：“这是怎么回事！我一天到晚上班，有时间休息可真是不错！”吉尔很惊讶。她尽力为自己解释，想要反驳对方暗示自己不上班这个事情，“我根本没有时间休息。我要照顾家、照顾孩子、做饭、洗衣服，还要去购物。”她心平气和地跟他解释。杰克叹了口气，翻了翻眼，抱起五岁的儿子，“想不想去吃个汉堡，看看好玩儿的？”他对儿子说。“晚饭已经好了啊！”吉尔说。“我们无所谓啊，对吧，杰基？”小杰基同意了，对杰克点了点头。杰克对于小杰基来说是再重要不过的人了。他把杰基放下，腾出手，然后朝门口走去，边走边说：“如果晚饭有剩余，就留着。我可能需要夜宵。”在夫妻关系中，有些控制者会当着孩子的面轻视对方，想和孩子一起共同反对另一半。这是非常常见的，也是施虐者获得力量，感觉到关联的一种方式；在有些情况下，施虐者只有这么做才能感受到和他人的关联。在上述例子中，因为房子没有像他想象得那么完美，他可能会生气。他可能会因此厌恨妻子，觉得她没有满足自己的期望，他觉得自己下班回家，对方应该表现出理解、深爱等。当吉尔告诉他一天有多忙时，他完全没有听，完全否认了吉尔的独立性，然后微妙地和儿子杰基联合起来，想要一起反对吉尔。在这段对话中，杰基看到了爸爸忽视了妈妈，他看到了爸爸在叹气，好像爸爸已经没有办法了，他觉得妈妈没有意思，爸爸可以带他出去玩，爸爸疼爱这个“小家伙”。当他长大后，杰基可能也会有和爸爸一样的行为。吉尔本来可以怎么做呢？对毫无意义的行为，甚至是更为微妙的行为，最好的回应是这样的，她可以这么说：“你可不可以再重复一遍？”然后拿出摄像机。如果他真的重复了，那吉尔就可以笑着说：“我一开始就觉得你会这么说。”如果他没有重复，那么他可能是意识到了自己的行为没有什么意义。这就是意识的一次胜利。战胜言语虐待就是战胜意识，而言语虐待会企图破坏你的意识

《不要用爱控制我4》

。如何使用本书《不要用爱控制我4》分为两个部分。第一部分主要探讨言语虐待的恢复，第二部分是每周一则的自我肯定语录，以及对于每一则语录的进一步阐明和加强。数以百万的人都遭受过或是正在遭受言语虐待，这些言语虐待可能是来自父母、伴侣、同龄人，甚至是定义他们的文化。很多女性，当然，也有一些男性跟我说过他们的经历，来自他人的言语虐待对他们有多么大的影响。和我联系的读者一般都想获得如何从言语虐待中康复的信息、建议以及资源。他们的问题以及想要从言语虐待中恢复的强烈愿望驱使着我对他们一一做出解答。言语虐待的影响是不可估量的。言语虐待带来的震惊和创伤通常会让人丧失能力。就在今天早晨，一位男性告诉我说：“我从十岁起就没有再挨过打，后来，我也慢慢忘记了曾经挨打的经历，但是，我却怎么也忘不了他人对我的言语虐待。”很多女性也抱怨说：“我没有办法从脑海中赶走他对我说的那些话。”很多读者都告诉我说：“你让我重新获得了自己的思想。现在我知道我所遭受的是怎么了，我知道，这一切都是施虐者的问题，可是，我应该怎么做才能恢复呢？”《不要用爱控制我4》恰恰为大家呈现了一条康复的道路。不管你受过何种形式的贬低和否认，不管是童年时期还是长大以后，不管是因为谁——父母也好，兄弟姐妹也好，老师也好，校园里的坏学生、教练、教堂里的人员、亲戚或者是其他谁——本书都可以让你慢慢获得自我恢复，让你的自我意识一点点觉醒，获得清晰的思维。战胜言语虐待其实也就是战胜笼罩在我们整个星球上的困惑的阴影。如果有人定义了你的内心世界，告诉你你是什么样的，你的所思、所感，你想要的是什么等等，那么你听到的就是言语虐待了。比如说，你听到对方这么对你说，“你真是太敏感了”，“你不知道自己在说什么”，或者“你什么也做不好”，这些就是言语虐待。即使你没有听到过这些，只是被对方完全忽略，你的问题和评论他不予理会，他把你当做是不存在，那么你受到的也是言语虐待。我相信本书会帮助你建立自信和自尊。恢复是可能的，不管你曾经遭受过什么样的言语虐待。本书中我们举了很多女性遭受言语虐待的亲身经历，她们和我分享她们的感受。不过，我们讲述的治疗过程和每周的自我肯定对男性和女性都有帮助。多数的男性都被告知说他们不够好，他们最终将会一事无成，他们需要坚强。施虐者不会允许受虐者表达自己受到的情感痛苦和精神折磨。信息、资源以及每周的自我肯定都会成为你的引导，会支持任何遭受言语虐待而困惑的个人。关于言语虐待治疗的一些问题：我怎么才能再次建立信任呢？我怎么样才能不感觉孤独呢？我怎么样才能不去质疑自己，“我是不是做错了什么？”我怎么样才能克服自己的伤心和抑郁呢？我怎么样才能不担忧呢？我怎么样才能放松呢？我怎么样才能找回自信和自尊呢？我怎么样才能知道现在我是谁，我想要什么呢？我怎么样克服对于独自一人的恐惧呢？我怎么样才能克服对于最终无家可归的恐惧呢？我怎么样才能找回曾经的自己呢？我怎么样才能睡个好觉呢？我怎么样才能结束这个噩梦呢？我怎么样才能彻底战胜疲惫呢？我怎么样才能不去想那些话呢？我怎么样才能不受到意外声音的惊吓呢？我怎么样才能从创伤中康复呢？我怎么样才能成为自己想成为的那个人呢？我知道自己现在自由了，可以做回自己了，可是我到底是谁呢？向前发展下面的章节有利于驱散言语虐待的乌云，为受虐者照亮向前发展的道路。此外，我们也支持任何致力于超越自我、不断向前的人，为他们提供支持帮助。不管你处在自我实现的哪个阶段，只要跟随本书，一步步去尝试，我都相信你会比以前更加坚强，更加清晰，拥有更加明确的自我意识，更加坚定，更有决心。即使你觉得你可能没有办法恢复，也不会真正感觉开心，我也相信，只要你每天能够坚持付诸行动，坚持自我肯定，那么你就会有一个很大的惊喜，会找到那个真正的自己。我收到的读者来信中，数以千计的人都和我分享了他们的经历，他们是如何一步步找到内心的宁静、目的、热情，甚至是如何超越自己的期望的。在此，我把他们的心路历程总结给你。如果你还没有做好充分的准备，我建议你读一读我前面出版的系列丛书，一共四本，都是关于言语虐待的。每一本书都会给你提供一些从言语虐待中恢复的信息和方法。这些书有助于读者认识言语虐待行为，明确其原因，让受虐者知道为什么对方对他人会那么友善，对自己却完全不一样。任何试图控制你的人，如果给你带来情感上的痛苦和精神上的折磨，不管这些控制以及言语虐待是隐性的还是显性的，不管是什么情况下发生的，我都希望通过本书，可以让你获取支持的力量。本书致力于让你充满战胜逆境的决心，让你自信、清晰以及关爱。去生活，实现自我——关爱自己，也关爱他人。本书可以帮助你确定自己的目标，并实现目标！

《不要用爱控制我4》

内容概要

《不要用爱控制我4》

作者简介

书籍目录

第一部分

从言语虐待中恢复

第1章确认//003

通过言语虐待实现控制// 003

通过肯定获得恢复// 005

你可能感觉被洗脑了// 007

你可能感觉对方背叛了自己// 007

你可能会觉得是自己的错——言语虐待内在化// 009

你可能感觉很害怕施虐者// 010

糟糕的感觉——它到底是什么？// 012

给它命名// 012

五步克服糟糕的感觉// 013

应对言语施虐者// 014

如果你感觉无力// 015

指导：分居但依然和施虐者保持联络// 017

第2章从言语虐待中恢复//019

从言语虐待中恢复的指导// 019

言语虐待——指责// 021

照顾好你自己// 021

找到健康和常态// 022

从言语虐待的影响中恢复// 023

明确原因// 024

尝试告诉施虐者你的感受// 024

尽力去解释真正发生的事情或者你的想法// 025

更加努力// 026

忽略言语虐待// 027

用言语虐待进行回击是无用的// 027

相信没有意义的话// 027

什么才真正有用呢？// 028

施虐者怎么了？我为什么要在意呢？// 030

施虐者为其伴侣定义// 032

把对方定义为不存在// 033

从言语虐待中恢复// 034

言语虐待的终极结果// 036

第3章恢复、发现和超越//039

增加自我定义// 039

受虐者也可以康复// 040

避免与言语施虐者接触// 042

第4章积极的视角//043

为什么这一切会发生在我身上？// 046

知识是关键// 049

带着信念和决心开始恢复的进程// 050

一位受虐者的信念和决心// 051

第5章康复疗法//054

发现自己最了不起的天赋// 054

对比的力量// 055

什么才是正常的？// 056

《不要用爱控制我4》

帮助你的情感自我// 056

过程// 058

设法消除伤心的感觉// 059

设法克服焦虑和恐慌情绪// 059

治疗方法// 061

第6章战胜言语虐待//073

改变思维方式，从消极到积极// 074

和情感自我对话// 075

让生活有序// 075

确立日程表// 076

慢慢找到意义、目的以及个人能量// 076

第二部分

每周的自我肯定

第7章穿越时间的旅行//079

自我肯定是普遍适用的// 081

如何实践每周的自我肯定// 082

你的记录// 083

《不要用爱控制我4》

章节摘录

版权页：插图：“我唯一能做的事就是一直不停地往前走，每次一步，一步一步往前迈进。每一天我都发现自己会时不时沮丧，真的希望自己没有来过这个世界。我沮丧并不是因为我没有价值，没有给生活中的他人带来正面的影响，而是因为每走一步，我都感觉自己如履薄冰。可能对于我所说的这一切，多数人都毫无头绪，而正是为数不多的真正了解我的心声的人拯救了我。”“每一天，如果你在我周围，你都会看到我脸上灿烂的笑容，看到我的快乐。如果事情不顺，遇到了难处，你也不会看到我有什麼不好的反应，我会回之以幽默或者冷静地思考。要做出合理的回应我需要花费很多时间和精力，我需要思考为什么会这样。我敢说，如果我非要对他人的言语虐待和控制行为作出回应，我可能就真的要进监狱了。小时候我的脾气真的非常不好，这样虽然会让施虐者远远走开，但同时也疏远了我爱的人。现在，当我说话的时候，我会尽力做出平衡。”“到现在为止，对我来说最大的障碍就是战胜人们关于我的种种谎言，并且让他们对于自己可怕的行为感觉不那么糟糕。当然了，我觉得他们并不对，但是，对于他们的所作所为我没什麼感觉，想到这一点，我依然觉得很恐怖。我需要有更加明显的感觉，我需要有安全感。有安全感并不是我习惯的，安全感对我现在来说也依然飘忽不定，不过，我知道，我已经意识到它的存在了。”“要等到孩子离开我去读大学还有好几年。不过，现在我已经有了了一份非常不错的工作，可以在经济上以及情感上同时给予他们支持。其他人总是苛刻地去审视我做不到的、没有做的一切，但是，我知道，我在尽自己最大的努力。当我最小的孩子长大成人时，我就可以永远地和他的父亲断绝联系了。我看到了胜利的曙光在召唤我。”

《不要用爱控制我4》

编辑推荐

《不要用爱控制我4》

精彩短评

- 1、 不过对于此问题 目前也没有太好的解决方法
- 2、 一本带领我们走出 ” 控制 “ 赢得幸福人生的书籍。
- 3、 引人深思的一本书，值得大家看一看。
- 4、 冲着题目去的，还可以的，正版
- 5、 很不错的一套书，每个人都值得一看
- 6、 心理自助
- 7、 武志红的书从这里来
- 8、 问题分析比较细，对于从事心理辅导工作有帮助。
- 9、 永远不放弃 “ 自我拯救 ” ，这是最大的勇敢
- 10、 22/100 一整本书都在讲解决控制的方法
- 11、 非常直面的写出了控制人的心态和被控制的痛处 关于恢复的方法也非常详细 很好的书籍
- 12、 控制的范围广伤害也大，读了

《不要用爱控制我4》

精彩书评

1、《不要用爱控制我4》的笔记-第39页

想到恢复，想到以后的生活，你可以将之看做是一次刺激的自我发现的冒险。除了恢复失去的自信、自尊、平静、精神的安宁之外，你会发现，生命本身，不管在任何年龄阶段，都会呈现给你新的见解以及你从未知晓的天资，你的内在力量远远超越了你的想象，你从没有想过自己的内心会有那么大的力量。这就是自我发现的过程。自我发现会让你真正意识到自己的内在。

增加自我定义

很久以来，你在某个方面被对方定义或者界定，你想追求自己感兴趣的一切，可是，对方却剥夺了你的权利，因此，恢复首先就包括追求自我兴趣的打算以及弄明白自己究竟是谁。你可能会问自己，“我最欣赏的是什么？别人的哪些品质最让我感到受鼓舞？是艺术家的作品和成就？还是音乐家的表演？抑或是运动员、歌星、演员、建筑师、演讲者的某些品质？我有没有办法让自己的生活也充满那样的活力？如果我没有办法成为一名运动员，那我可不可以教授一个孩子呢？如果我觉得自己没有办法唱好歌，那我可不可以参加一些音乐课程呢？”

你也可以做一做书本上或者网上的题目，确定自己的性格特点，以便更好地了解自己。互联网上有很多这样的资源。你可以搜索“我是什么类型的性格”，然后就会有很多相关的信息了。

同样，你也可以从网上找些测试，看看自己的性格特征最适合从事什么职业，从最高薪水的到最适合你的，信息非常丰富。

另外，你还可以通过了解自己的IQ来更好地了解自我。这种测试是以文化为基础的智商测试，而不是对于某种特质的测试。很多人都觉得自己智商偏低，因为他们的思想、观点、计划以及表达总是受到否定。一些施虐者会说：“我只是有些吹毛求疵了。”好像他们试图一笔抹去对方的思想是天经地义的一样。有些人干脆直接跟伴侣说，他们就是不会交流。

数年前，我和一位女士聊天，至今我还记得她，她真是个能言善辩的人。如果她说到什么，一定会用一个非常漂亮的比喻，把意思表达得清清楚楚。我情不自禁对她说：“我觉得你真是了个了不起的公共演讲人。”她却说：“我丈夫也总是告诉我说，‘你就差再长一张嘴了。’”

受虐者也可以康复

如果你意识到一直以来你都在对别人实施言语虐待，一直都是言语虐待从一代到另一代的传递中介，你从出生开始就接受了被赋予的定义——你要被别人看到，而不是倾听；你要抑制自己的痛苦，你要完美，当你不够完美时，你可能就会找到那个从你身上锤炼出的真正自我。就像我经常跟我的客户说的那样，你有很多事情要做，但是，有没有什么是更重要的呢？如果你沉溺于言语虐待，那么我希望你能够从童年时代以及你所处的文化中慢慢恢复，放弃一直的理念：你要坚韧，你要把情商放置一边，你要忘掉同情。

如果你一直都在言语上施虐，那么通过治疗和他人的帮助，你可能不会再期望你的另一半将自己丢掉，完全活在你的生命当中：温暖、同情、接纳、高情商、有直觉、敏感的那部分你——当然，如果你是女性，还有充满行动力、活力、决定力的那部分你，也就是你的补集。你可能会自我完善丢失的那部分自我。如果其他人不是你的补集，没有按照你所想的去做，没有按照你的期望行为，没有明白你所知的，没有想你所想，没有说你所希望的，没有明白你的意思——好像完全不是你的补集，那么你也不会生气。你会感受到对方就是一个真正的个人，真正独立的个体。那个时候，你可能就会及时给问题以回复，而不是通过提问来回避，也不会发怒、发疯、讽刺或者沉默不语，而是会给对方一个实实在在的回答。实际上，你就能够看到和倾听其他人的存在了。

你可能会记起童年发生的一切，但是，并不明白童年的经历对你对伴侣的态度有什么影响。你可能从来都不觉得自己是在控制对方。我们来看个例子。

一位匿名人士给我打电话。

“你好，我刚读了你的书。现在我知道我为什么会把妻子扔到地上了。”

“真的吗？怎么回事？”我问。

“嗯，”他回答说，“是这样的，我下班回到家后，就忙着去做饭了，我很喜欢做饭。不知不觉，厨房里已经一团乱了，所有的锅灶都用着。接着，我妻子回来了。她对我说，‘我回来了。’我回了句，‘好的。’然后她看到了桌子上的邮件，开始一封一封翻看，想找一下有没有她的。我当时立刻就

火了，一下子冲过去，将她扔到了地板上。”

“真的？”我说。

“是的，现在我知道为什么会这样了。”他说，“我刚阅读了《不要用爱控制我》这本书。在我的预想中，她应该走过来，给我帮忙的。”

他的预设女性（他的个体存在投射出的隐形面——他丢失的那部分自我）在他眼前消失了。而真正的独立存在的女性出现了。他所知道的就是由于自我丧失而突然陷入勃然大怒。

他知道他丢失了太多的自我，因此才像疯了一样。他也知道如果想要恢复自我，还有很多路要走——可能需要很多年的时间。

避免与言语施虐者接触

如果你曾经处在言语虐待当中，或者现在正在遭受言语虐待的折磨，或者曾经被家庭成员、朋友、所处文化界定，那么，最好现在就开始疗伤——过去心里的创伤，擦去那些伤害你的语言利器，避免和任何对你在言语上施虐的人接触，集中注意力于自己的恢复。如果你的婚姻关系中有言语虐待，那么计划好和对方分开可能会对你有用。如果你和对方共同享有对于孩子的监护权，那么就看看自己是否可以安全地行使监护权。你可以通过一个中间人，和孩子交流完之后，让中间人把孩子交给对方，不直接和对方接触。这样，在和孩子联络时，尽量只用邮件或者短信。

今天有人打电话来，她说，“我怎样才能好一些呢？我觉得自己真的是支离破碎了。”我问了她几个问题，“你最后一次见到那个虐待你的人是什么时候？”

“昨天，”她说，“他过来给我支票。”

我建议她尽量让对方直接支付到她的账户或者重新开个账户。

我了解到她的前夫经常过来看望两个孩子——他们都十八九岁了。其中一个有车，也会驾驶。前夫根本没有理由到她这里来。看到那个折磨她的人一定会让她想起曾经的痛苦。

恢复是对遗失的一切重新确立的过程。言语虐待会给受虐者带来损失。它会夺去一个人对于自我的感觉，夺去他们的自信、幸福、自尊、自我意识、宁静、相信的能力、心灵的安宁甚至是整个精神。

2、《不要用爱控制我4》的笔记-第19页

从言语虐待中恢复的指导

1. 远离那些给你下定义的人。要达到这一目标，你可能需要花些时间。当你的意识慢慢觉醒，你会发现，某个朋友对你而言可能更像是一个批评家，而不是朋友，某个亲戚一直想要控制别人。你可能需要远离某些人，寄张贺卡问候就好，没有必要电话联络，在“脸谱”上见面，而不是在咖啡厅约见，或者直接将对你造成危害的人从“脸谱”专页上清除，或者从你的生活中彻底清除。
2. 监控自己的思想。你的思想由你来负责，没有谁可以阻止你监控自己的思想——也就是说，一直保持警觉，对任何消极的思想都要保持警觉，比如说，“如果我更加精明和时尚，我就不会陷入这团麻烦了。”把这样的消极思想转变为积极的思想。“我很时尚，而且一定会越来越时尚的。任何人都有可能被施虐者愚弄，如果有不好的行为出现，施虐者一定会让对方相信是对方的错。”
3. 婚姻关系不能正常发展不要责怪自己。要知道，没有谁能够让一个言语施虐者真正满意的。言语施虐者的人格是不完善的，只有施虐者自己通过治疗才能真正恢复正常。
4. 不要责怪自己选择了他。任何人都会被施虐者愚弄，因为几乎所有的施虐者一开始都表现良好，直到他们感觉足够安全了，他们才会把缺失的自我投射到伴侣身上。如果你想了解更多关于“缺失的自我”，施虐者是如何将缺失的自我投射到受虐者身上的，为什么受虐者一离开，施虐者就立刻撤回，我建议你阅读一下《不要用爱控制我》一书。
5. 收集信息。尽一切可能了解言语虐待以及控制行为，这样的话，只要对方企图控制你，你就可以第一时间识别出来。你对言语虐待了解得越多，你就会越有安全感和力量感。
6. 寻找支持。把你曾经经历的或者现在正在经历的告诉你信任的人。不要期待谁会真正理解你。很多人都不会理解的。加入一个在线的支持团队，离婚支持团队，或者是悲伤康复团队。
7. 培养自信和自尊。一直关注自己的目标。正面的态度以及成功，甚至是很小的成功都可以增加你的自尊。
8. 不要回头。提醒自己活在当下，为自己的未来做好打算。过去的已经过去了。如果你还在想施虐者的名字，他说过的话，或者发生的事情，一定要跟自己说“一笔抹去！”要活在当下，或者将自己的

《不要用爱控制我4》

注意力集中在手边的事情上，数数电话上的按钮，看看你的银行卡余额多少，等等。

9.准备好应对言语施虐者。如果客观环境要求你不得和施虐者保持联系，那么，请你参考第一章我们讲到的相关指导。要知道，和他保持联系会勾起你的痛苦回忆，要保护自己。

10.借助于本书，将自己的注意力集中在恢复之路上。不要犹豫，要坚持自己的道路，跟随自己的本能和直觉，爱自己。

《不要用爱控制我4》

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