

# 谈谈情感操控。（人际交往特别是男女关系中的一些软暴力）

作者：海獭

## 情景 1：

你因为跟男朋友闹了点小矛盾，就跑去找闺蜜诉苦，请她帮忙分析一下情况。

“我跟你说。。。我最近跟那个谁。。。如何如何。。。你觉得我该怎么办啊？”

闺蜜说：“还说你呢！我们家那位最近也不让我省心。昨天就。。。如此这般，前因后果的说了半天，不但你的问题还是没有解决，却给她做了半天分析。结果这位闺蜜貌似也并不在意你提出的意见，只要自己说过就开心了。”

## 情景 2：

你的女朋友最近闹情绪，你也搞不清楚到底是为什么。直接去问她呢，她却说：“你真的关心我，就应该知道我不高兴。你怎么这么自私，不会体贴别人！”就这样拖了一天又一天，你左猜又猜，是不是自己上次请她吃饭的时候点错菜了？是不是又忘记了重要的纪念日。。。直到最后她觉得你受的苦够多了，才最终告诉你，原来那天吃肯德基的时候，你忘了给她买她一向爱吃的烤翅。而你这些天来还以为自己做了什么天大的事情。

## 情景 3：

你上班很忙，很累，回家之后不太爱说话。你妈妈非要跑来跟你说今天楼下的张大妈家里的八卦。你跟你妈妈说：“妈，我现在真的是很累了。。。 ”

你妈妈却瞪着眼睛说：“你累？！你还有资格说累？不就是上个狗屁班吗？觉得自己了不起啦？我不也是这么过来的？当初我跟谁说累去？我真是养你个小白眼狼！”

（觉得作者写得很好，对我很有启发，希望对大家也有帮助

文章比较长，先列个目录，没有耐心的童鞋可以 ctrl+f 找感兴趣的看）

#### “情感操控”的 8 种典型表现

1 ， 环境破坏大王 - “我不好过，我也不让你好过”。

2 ， 聚光灯爱好者 - “你说你头痛？你知道吗？我有脑癌！”

3 ， 乐于助人者 - “我这么帮你，你要拿什么回报我？”

4 ， 无责任失败者 - “千错万错，不是我的错！”

5 ， 损人高手 - “你看你，怎么那么胖啊！。。。啊。。。你生什么气啊，我开玩笑的。”

6 ， 负罪感大师 - “不管你怎么做，你都对不起我。。。 ”

7 ， 暗示女王 - “你如果爱我，就明白我的意思。”

8 ， 骗人专家 - “我根本没说过那种话。。。是你说的！”

.....

这些情景，时时刻刻发生在我们身边，我们却往往当作正常，并没有注意到这其实是变相的心理虐待。一提到“虐待”这两个字，我们总是会想到“家暴”，但是，比起身体上的暴力，精神上的操控和侮辱其实更加恐怖。因为我们意识不到，所以不会加以防护，不但自己会受到伤害，而且还有可能变成无意识的施暴者。

在论坛上潜水许久，发现很多人对“情感操控”并不熟悉，不但自己成为“操控者”的受害者，同时也会对把“情感操控”用在别人身上。所以很想写一写，各位在观察自己身边的人可引以为戒。

所谓“情感操控”是心理虐待的一种，译自英文“emotional manipulation”：“emotional”很好理解：就是感情的意思。而 manipulation 中文直译为“控制”，但是相对于比较中性的“control”，manipulation 更加的倾向于“操控别人的行为而达到自己的目的”。所以 emotional manipulation 完整的翻译过来应该是：“以感情为武器操控别人的行为而达到自己的目的”这样的一种行为。

我身边有很多“大师”级别的情感操控者，小时候深受其害，但却不明就里，只是暗暗发誓，长大之后绝对不要变成这样的人。因为想要了解家人这样伤害别人的真正行为原理，才会努力的研究资料。来美国选修了大量的心理学课程，参加志愿者的服务，渐渐明白何谓“情感操控者”和他们的种种技巧，以及如何抵抗。

有人总结出“情感操控”的 8 种典型表现，有些适合于中国文化背景，有些则更加西方化。有些比较普遍（我们大家都经历过或者自己做过），有些则比较不常见。我做了一些修改，加入了我的理解和一些事例。我觉得对于西方的心理学理论，有很多是不能照搬过来中国的。因为心理学是一种植根于文化的学科，虽然人类行为在很大程度上根源是一样的，但是表象和最终的结果却会因为人所处的文化历史环境而有很大不同。所以这篇文章也意在引起各位的思考。如果你觉得这一条很适用就引进过来，如果你觉得这一条并不合理，也希望能够回贴说一说为什么不合理。

分享到 推荐 514 人 2059 人 喜欢 喜欢

回应 推荐 喜欢 只看楼主

心狠手不辣（走路不说话） 2011-11-02 10:58:57

1，环境破坏大王 - “我不好过，我也不让你好过”。

不知道你们是否注意过，身边有这样一种人，他们的心情会直接影响到他周围的人，不管你愿意不愿意，你都会受到他们的影响。我老爹就是这样一个人。我很小的时候，他就教给我一个原则“充分不愉快”原则，这个原则的本质是：如果我不高兴（如果你惹我不高兴，不管是你有意无意），我都会竭尽全力让你的生活也变得充分不愉快，直到我高兴起来。这个原则，就是情感操控 8 个征像之一的“情绪环境掌控”（emotional climate control）。

比如说，这位破坏大王因为某件事情不高兴，这件事情可能是因你而起，也可能跟你毫无关系，你只是碰巧在他身边而已。他很可能会故意在你面摔东摔西，可能会冷言冷语，含沙射影的贬低你，可能会吹毛求疵的指责你做的每一件事情。平常你可以在你自己的房间里听听音乐，这个时候，他可能会很生气的让你放低声音，骂你不关系他的死活。你本来很高兴的在跟朋友讲电话，他在旁边故意把电视开得很大声，让你没法讲下去。你放下电话问他，他却会借机骂你一顿，数落你就知道煲电话粥。明明做了他平常喜欢吃的菜，他却抱怨太咸或者太淡，攻击你连一点小事都做不好。

破坏情绪环境的恐怖之处在于，破坏大王们可以让他周围的人小心翼翼的生活在他所布下的感情地雷区。我们会想：“哎呀，我可要小心，不要惹他生气。。。否则大家都不好过。。。 ”或者“希望他不要因为别的什么事情生气哦。。。要不我可就惨了。。。 ”我们不但会改变自己的正常生活程序去讨好他们，如果知道他们是因为什么生气，更会为了自己的日子好过些，而去替他们解决本来应该由他们自己解决的问题。

比如说，自己本来计划好要出去玩，却因为害怕这位感情操控者发作而作罢。本来想做些自己喜欢吃的菜，却因为感情操控者生气了，所以改变主意做他喜欢

吃的菜而讨好他。本来想要看 8 台电视剧，但却为了要讨好他，让他赶快高兴起来，而陪他一起看 4 台的另外一部你其实并不喜欢的电视剧。。。

这些看似都是小事，而且也会有人说：“这不是很正常吗？你关心的人不高兴，你做点小事让他高兴不是应该的吗？”问题的关键不在于你为这个感情操控者作了什么，而是因为什么而做。到底是因为你爱他，心甘情愿的为他做，做了心里很高兴。还是说怕他又对自己生气发脾气，而不得不去哄他高兴，做过之后觉得自己很犯贱，或者在他终于开心起来的时候大松一口气？如果你是因为第二个原因，久而久之，你会不断的替他解决问题，被他的情绪左右，不断的担心自己哪里又做错了，直到有一天你发现自己不是在为自己而活着，而是在为这个感情操控者的喜怒哀乐而活着，他的一颦一笑左右你的行为，那个时候你们关系就不再是健康的感情，而是病态的“依赖”了。

对策：不要被影响。不要为了照顾他的心情而改变自己的计划。比如说，你今天晚上已经约好要跟朋友出去，他这个时候怒气冲冲的回来。一般来说，情感操控者不会直接要求你改变计划。他会告诉你“去玩！别管我。”之类之类的话。

（当然实际上他却用表情啊，动作啊，要求你留下来陪他）。不要，千万不要留下来。按照你原定的计划出去玩。本质上，感情操控者是被训练出来的。他们在跟人相处的时候，会不由自主的运用能够给自己带来最大效益的处事手法。如果他这次发作成功的让你改变了原先的计划（成功的操控了你），他下次就会变本加厉。不要让他得逞，不要让他破坏你的心情。让他学会为自己的行为负责，让他学会用健康的途径跟你交流他的感情。

赞 回应

心狠手不辣（走路不说话） 2011-11-02 11:00:16

2，聚光灯爱好者 - “你说你头痛？你知道吗？我有脑癌！”

不管你现在处于何种困境，感情操控者永远比你更惨。当你找到他们寻求帮助和支持的时候，他们会很同情的说：“噢。。。是吗。。。我当时/现在可比你惨多了。。。"这样子话题一转，他们又成了谈话的主题，大家同情的对象。感情操控者永远要当主角，他们总是希望聚光灯打在他们身上，他们无论如何都会让自己成为谈话的中心人物。所以，不管你跟他们讲什么，他们最后总会扯到自己身上。最典型的关键词则是：“你那点小伤小痛算什么啊？我可是。。。如何如何，这般这般，我不也撑下来了吗？”表面是给你鼓劲，表示同情，实际上是想让你同情他的遭遇。

也许有人会说：“劝人嘛，大家当然会用自己的事例。。。我们又不是职业的心理医师。”用自己的事例来劝解别人的情况是件好事，对于处于困扰的人来说，他们会知道自己不是唯一一个遇到这种事情的人。但问题在于，你在劝解别人的时候，是以别人的问题为中心，还是以唠叨自己的事情为目的呢？你在引用自己的事例时，是为了证明你比他经历的还多，你的经历比他还惨（最后变成人家安慰你。。。）。还是为了要让他知道，他所经历的事情并不是那么可怕，他完全有能力撑过去呢？

对策：对这种人，不要给他诉说自己的机会，他开始说他自己，你就要直接说：“我们不是在说你。我是在说我的事情。”这种时候，他一般会有两种反映：1，让你继续说，但是对谈话失去兴趣。2，指责你自我中心，不关心他。无论如何，你在这个问题上是不会占上峰的。所以，最好的办法是，不要去找他求助。他只关心他自己，你去找他也没用。

3，乐于助人者 - “我这么帮你，你要拿什么回报我？”

中国人讲究“滴水之恩，报以涌泉”，这些“乐于助人”类型的感情操控者会很乐意的帮你一点小忙，有时甚至会自告奋勇的帮助你，然后希望你从此对他感恩戴德，末齿难忘。比如你正在找工作，他会很积极的帮你介绍关系，甚至帮你整理简历，在你很感激的说过谢谢之后。他会似有若无的叹气，或者摇头，暗

示你他其实勉为其难的替你做这些。如果你问他是不是不想帮忙，他会故作惊讶的说，“我当然愿意帮你啊！”让你无话可说，心里却很有负担。在你找到工作之后，他会时不时的提出（当众或者私下里）当初你怎么怎么欠他多大的一个人情，不管你最后找的工作是不是真的和他有关。

乐于助人者在他为别人做的那些“善事”方面，记忆力尤其的好，好像他们脑子里有个小本子，专门纪录某年月日，他做了什么什么来帮你。最关键的是在你们两个有矛盾的时候，他会把这些拿出来作为攻击你的武器，来说明他是多么多么的爱你，当初还帮你找到工作。。。而你现在找到了好工作，陪他的时间少了是多么忘恩负义，自私自利，你是天下最不知道感恩的人。

我们谁也不是圣人，为别人做了事情，当然会希望得到感谢和回报。世界上也的确有那种你为他做了100，他却连1都不愿意为你做的人。但是，为所爱的人做事，不应该成为你拿来要挟他的手段。如果你发现你的爱人能够历数他给你作过哪些好事，而且一天到晚挂在嘴上，你就要当心了。

对策：如果他愿意做，那么让他为自己的行为负责。不要让他把自己做的事情，算在你身上。如果他不愿意做，却“勉为其难”的做了，直接告诉他，“不要这样子！”他可能会表现的很受伤，但是几次之后，他就会知道，他在这方面，是无法控制你的。在这个问题上，其实女性占多数。我几乎天天都会听到这样的话：“我当初为了他做了那么多。。。 ”你当初为了他做了那么多，是你爱他，你乐意。他没有拿枪逼着你为了他做这些。你现在也不应该用这些事情来逼他做什么。爱情不是交换，你做50%，我做50%，大家谁也不欠谁的。如果你爱他，就为他做，如果不爱他，就走开。

4，无责任失败者—“千错万错，不是我的错！”

“我那天的确说的有点过火，但是都是因为你成心气我！”

“我上次搞砸了是因为单位同事嫉妒我的能力，故意陷害我！”

“你知道我是从什么状况下自己奋斗出来。。。 (拉家史 N 分钟)，你不能要求我一下子就适应这个环境。”

“我对你不信任，私自查看你的信件，完全是因为我的前男 / 女友背叛我，我从此不再相信任何人。。。 ”

“我现在压力这么大，你怎么都不知道支持我一下，就知道跟我吵，挑我的错！你这个人真实太自私了！”

。。。

千言万语，好说歹说，是你的错，是他父母的错，是他之前失败恋情的错，是社会的错，是国家的错。。。 怎么说都不是他们自己的错。这些完美的“无责任失败者”人生一事无成，但却总有各种各样的借口。在你们交往之初，他就会把自己的“悲惨家史”完完本本的跟你叙述一遍。你可能觉得这个人看上去有点情绪化，很能够激起你的同情心，而且对你很依赖，很信任（把那么令他痛苦的事情都告诉你。。。）瞬间觉得，你要拯救他，照顾他的生活。

好了，祝贺你成为他第二个老妈。这种人不会，不懂得如何为自己的行为负责。你甚至不能指责他做错了事情。因为他会瞬间把他的过错转嫁在别人身上，而最有效的目标就是你。原本是他忘记了你的生日，你向他提出来，他却说：“你怎么就不能体谅我一下呢？我这么辛辛苦苦的赚钱养家，还不是为了你？你一天到晚要这要那，一点都不关心我的心情，还好意思埋怨我忘记了你的生日？。。。你真是太自私了！”一下子，你就从有理变成没理，而且你还可能真觉得自己小题大做，无理取闹。

每次你指出他作错了什么，他总会想个办法，让你为了他的行为负责。久而

久之，你会习惯他的怨天尤人，习惯性的为他负责，习惯性的照顾他度过他的一次次“危机”。跟他在一起，你会觉得筋疲力尽，根本无暇照顾自己的人生和需求。

对策：让他为自己的行为负责，不要落入他的陷阱。如果他忘记了你的生日，却把错误转嫁在你身上，明白跟他说：“你出去挣钱不是为了我，是为了你自己。如果咱们不在一起，你就不工作了？不要什么都说是别人的错。你忘记了我的生日，让我觉得你根本不在乎我。这就是你的不对，你要道歉。”这样说可能会很直接，他可能会恼羞成怒大发雷霆，但是也不要屈服。

5，损人高手—“你看你，怎么那么胖啊！。。。啊。。。你生什么气啊，我开玩笑的。”

有这么一类人，他们长年累月的折损贬低身边的人以抬高自己（貌似男生比较多）。如果别人因为他这种行为而生气，他会很无所谓的说：“你真是不禁逗，我开玩笑的。。。你不至于吧？”如果别人也损回去，而他又赢不了，他很快会恼羞成怒。他们会当众笑话他的女朋友，“你怎么这么傻啊？”“你今天这身衣服看着跟猪一样。”“你一个大专生懂什么啊。。。别没事跟那冒傻气了。”如果你生气了，他更会在朋友面前孤立你，让你成为小心眼，不懂幽默的怪僻女人。如果你直接跟他说，他会满不在乎的说，他只是在开玩笑，是你小题大做。末了，还会加一句“你本来就傻嘛。。。或者”有本事你也骂回来啊。”

男女朋友之间，有时候会有那种“损友”，互相折损，以此为乐，更表示关系密切，说话百无禁忌。也正是因为有这样的关系存在，那些“开玩笑”的感情操控者有了可乘之机。他们的目的是打击女友的自尊心。一开始只是觉得这个人喜欢开玩笑，说话口无遮拦。但是，人的大脑会无选择的相信它听到的最多的话。如果一个人老是在你身边说你胖，你傻，你不会穿衣服，你配不上他。。。久而久之，你真的会觉得像自己这样一无是处的人能被她看上，简直是天大的运气。

他会慢慢的从只是开玩笑的伤害你的自尊心，发展到以此干涉你的决定。有

一个事例，一位女性很想做老师，但是需要上一年的课程才能拿到教师执照（加州这边教师需要持有执照）。在她征询男友意见的时候，那位先生说：“我当然支持你了！。。。但是你那么笨，能力又很一般，做事情有始无终，你能行吗？”她当时没说什么。在那之后，两个人一起出去跟朋友吃饭，她男朋友在众人面前提起她要去考教师执照，并且大笑着说“我说啊。。你这个小笨蛋，别人学一年，你恐怕要学10年吧。”然后又紧紧抱着她说，“可我就是爱你这个小白痴啊！”让她心里难受极了，却根本没法生气。

这种情况，对于女方来说，最难受的是基本上得不到支持。如果她们去向朋友诉苦，绝大多数的情况下，朋友会觉得她小题大做，自己跟自己过不去，想太多，心太重。。。或者，会建议她骂回去，也去贬低对方。但是，很多人不喜欢平常说话就跟吵架一样，也有不少女生本质上就不想贬低别人。这时候，她们会觉得自己彻底被孤立，本来没做错什么，大家却都觉得她不对。这也是损人高手想要达到的效果。

对策：分手。抱歉，除非你愿意为了对付他而改变自己，那还是分手比较好。有时候，男生可能说话不注意，一次两次，可以原谅。但是在你跟他提过多次，说你不喜欢他贬低你，说你觉得他这么说很伤人，在说过之后，他不但不道歉，不改变说话态度，甚至怪你反映过度。那你就没有别的选择了。

上面提到的那位女士，在跟她男友分手之后，成功考到了教师执照，现在已经开始教课了。

6，负罪感大师—“不管你怎么做，你都对不起我。。。 ”

我们都会犯错，很多时候是无心，尤其是两个人刚刚开始交往，还不太了解对方，很容易说错话，忘记了什么，伤害到对方。这样的过错，如果诚心道歉弥补之后，两个人都应该放下这个包袱，继续前进。但是有这么一种人，他会小心翼翼的记下你作过的所有的错事，不管你是不是道过歉（尤其是那些你道歉的，

因为证明你承认犯错)，然后在下一次你们吵架的时候统统拿出来作为攻击你的武器。

一个事例：一位女士，结婚8年，认识她老公有10年还多。至今还记得她老公刚刚跟她认识的时候爽约的事情。每次他们吵架，她就会把这件事（和其他很多很多事情）拿出来，不管这件事是不是跟吵架的内容有关。他老公已经道歉过，而且后来再也没有爽约。但还是要一次又一次向她道歉，说自己多么多么内疚，伤害了她的感情。

事实上，这位女士前来咨询是因为她老是无法放开老公的过错。她记得自己小的时候，跟哥哥打架，就会把鞋子摆成一排，准备好一只一只砸给哥哥。现在她还是在攒着自己的武器，她老公犯过的错误，她都会记着，然后拿出来一只一只的砸过去。最恐怖的是，她把自己认识老公之前受到的伤害也算到她老公身上。经典说辞是：“你这么做，让我想起自己小时候如何如何。。。我妈妈对我如何如何。。。她自己也很不快乐，觉得自己生活除了生气就是生气，觉得老公做了那么多对不起她的事情，他这辈子都欠她的。

她记住了这些坏事，不但用来攻击她老公，而且作为自己伤害别人的借口和筹码。在老公质问她为什么要出轨的时候，她振振有词的说，“你对不起我的事多了！你凭什么指责我？。。。。”然后就开始从爽约开始一件一件历数她老公的不对。最后他老公觉得自己对不起她，要对她一辈子负责。（很可怜的男人。。。）

小组调解的时候，心理辅导员问她，既然这个男人对你这么不好，你为什么不离开他呢？她说：“我这辈子就他了。。。我离不开他。”这句话虽然听上去很令人惊讶，但却很正常，充分暴露了他们两个相互“依赖”（codependence）的病态关系。他们在一起只有不断的痛苦，除非一方决定打破这种恶性循环。

对策：负罪感是很强烈的感情，在我们觉得亏欠别人的时候，很容易答应他们很多无理的要求。很容易被对方控制，作出自己并不愿意做的事情，却还觉得

自己责任所在。学会说“不”，在对方用你的过错来要挟你的时候，学会分清哪些是你应该做的，哪些是你想做的，哪些是对方以各种理由强迫你做的。作错了事，在所难免，但是如果你的男 / 女朋友不断翻旧帐，让你觉得自己对不起对方，让你觉得自己很渺小，很卑微，那就赶快离开这种关系。否则你会越陷越深，最后就和事例中的那位男士一样，无法自拔。

## 7，暗示女王——“你如果爱我，就明白我的意思。”

的确，我见过很多老夫老妻，两个人相濡以沫几十年，根本不用说就已经明了对方的意思。这样的默契是存在的。。。在两个人生活几十年之后!!! 如果你两个刚刚开始交往，她就要求你在她自己考虑到之前，了解她的需求，或者在她没有跟你直说的时候，猜到她最爱的甜点，在你没有考虑到或者猜错之后，责怪你不体贴她，不替她着想，根本不爱她。。。你就要多加小心了。。。你可能遇到了一位“暗示女王”。

一般来说，喜欢用“暗示”来达到自己目的的多为女生。因为女生性格上总是比较心细，比较感性。她们会注意到男孩子忽略的很多东西。所以，很多时候，她们觉得自己已经那么明显的表示了，就差写张条贴在自己脑门上，但是男生们还是那么迟钝。这些交流上的困难和距离，都是可以理解的。在交往之初，双方都不太确定对方的意思，怕被拒绝，怕太直接，会暧昧一下，或者扔几个暗示，看对方接不接，这些都是正常的行为。我说的“暗示女王”是在你们两个已经确定了关系，或者已经同居，订婚，结婚。。。她们对自己的需求，仍旧采取“暗示”的方法，从来不直说。甚至在你替她们作完事情，她们却又摆出一副“我又没求着你做。”的姿态。

事例：有一位和我一个大学的女生，来参加讨论组，诉说她男朋友对她不关心。她说，自己其实很喜欢一对耳环，希望她男朋友送给她做礼物。于是，她拉着不喜欢逛街的男友去 Mall 里面，对他说“你看那个耳环好可爱的。”他男朋友本来心不在焉，而且这个女生几乎每件衣服或者牛仔裤都会说“你看那个 xxx 好

可爱！”据她自己说，她男朋友开始还提出要给她买东西，但是：“我想要的是那个耳环嘛！我说其他的东西可爱只是随便说说啊！他这都猜不到！一点都不爱我。”

这还算是比较无害的例子。我知道一对夫妻，男方不断暗示自己要回到学校上课，但是却从来没有直接提出来。只是每次看到学校的广告，或者经过大学，就会很失望的叹气，或者跟他老婆讨论“如果我能选课，会选什么”之类的假想话题。老婆问他是不是想回学校继续进修，他却说“我怎么回的去呢？现在家里也不富裕。。。你也不工作。。。 ”

这种讨论到最后变成他老婆决定出去做销售来支持家里，老公能够回学校上课。老公后来跟他老婆说：“我当初可是没说非要去的。。。是你一定要我去。还出去找了工作。。。 ”好像勉为其难的为了老婆才去上学的。

暗示女王从来不会直接表达自己的要求。她们不想担当“我也需要这个”的责任。她们害怕别人知道她们也有欲求，她们都是独立不求人的。她们无所求，别人也就没办法掌握她们的“弱点”。她们的一生，都有人把她们需要的东西用托盘托着献给她们。她们觉得自己是公主，全世界的男人都应该了解她们需要的东西，都应该为她们提供这些东西。最后，当你终于搞清楚她们到底想要什么，并提供给她们的时候，她们大概会很高傲的看一眼说，“这还差不多”。

对策：不要接暗示女王留下的暗示。如果她想要那个耳环，让她明明白白的说：“那个耳环我很想要。”她很可能说你不关心她，说你自私，说你不懂得体贴。要让她明白，你很想让她开心，但是你不是读脑专家，她如果不说，你不会知道。良好的交流习惯是要努力培养的，对你的女友表明这一点，如果她无法接受，那么你也实在没必要把你的精力浪费在揣摩她的心思上。

对于女孩子们：如果一个男生很喜欢你，他会努力猜测你喜欢的东西。但不要利用他讨好你的心情去调戏他，他的感情和你的感情一样珍贵。不要像马戏团

的驯兽员一样，让你的男朋友跳过那许多火圈最后得到你的爱。不要把你的爱情作为诱惑驴子前进的那根胡萝卜。驴子在吃到萝卜之后就会停止，你到底有多少爱情萝卜可以给他呢？

8，骗人专家—“我根本没说过那种话。。。是你说的！”

如果有一天你发现你在跟你的伴侣争论的时候，需要拿个小本子记下他说过的话，以免他后来翻脸不认，那你就要小心了。。。

这话看上去很白痴，大家都会说，如果我男朋友这样子，我早就蹬了他。但事实上真的有这样的人，明明自己说过的话却不认账，明明自己承诺过的事情，却推说是你编造出来的。最后会振振有词的说“那就拿录音出来吧！”

一开始只是小事，比如说，说好5点见面，他6点才到，说“啊，你不是说6点吗？”你肯定自己说的是5点，但是他看着你的样子那么无辜，那么真诚。。。大概是他听错了，或者是自己不小心说错了吧。骗人专家大多都是记性很好，而且非常有说服力。他会举出很多你根本无法核查的证据来支持他的说法。比如说“你说的绝对是6点！我当时跟小张在一起，还让他帮我记着呢！”或者“要是你跟我说让我买鱼，我能忘了吗？你说说看，我哪年哪月忘了给你买东西？肯定是你没跟我说。。。你以为你跟我说了，但是你其实没有。”或者“我当时跟你说的是如果买房子，我们家只能出1 / 4，你怎么记得是一半呢？你去问我爸，我爸记得清清楚楚。”这些听上去都很有理，你也会觉得。。。哦。。。可能我真的是记错了。。。但是，真正的情况是，他十有九成是顺口胡编的理由。这样的经历多了，他就会把这些小事积攒起来以证明，并且让你自己相信自己不但说话不保靠，而且记性也不怎么样。

欺骗是一种危险的，贯穿一个人个性的所有方面的，根深蒂固的习惯。如果一个人在小事上撒谎，他在大事上也不会讲实话。如果他在工作上撒谎，他在私人问题上也满嘴跑火车。如果他对他的朋友或者父母撒谎，他也会肆无忌惮的在

你面前浑水摸鱼。当然，我们或多或少的都会撒谎，我们都有原本是起晚了但是却跟老板说堵车的情况。我们要当心的是那种他说三句话，你怀疑有两句半有水分。那就一定要跟他分手了。因为这种人是不会为了你浪子回头的，谎言是他人格的一部分。

对策：我的确碰到过一位很较真的女士，她真的自己准备了一个小本，记下她自己 and 老公说过的话，最后发现，他老公简直是今天说话明天就翻版。在她老公指责她健忘的时候，她拿出这个小本，证明是他老公胡说。最后的结果是他老公气急败坏的骂她是个私底下搞鬼的女人，说她不可信赖。。。总之，用上了感情操控者的所有技巧来推卸责任，摘清自己。两个人的关系是彻底完了，最后也不知道是怎么处理。

所以我的建议是：趁你还能平平和和的全身而退，赶快分手。

赞 回应

心狠手不辣（走路不说话） 2011-11-02 11:03:30

以上就是 8 种典型的情感操控者征象。很多时候，情感操控者并不一定只使用一种手法，他们会混合使用各种手段来达到自己控制他人的目的。情感操控者虽然大多比较聪明，但却几乎都对自己缺乏自信 and 安全感。简单的来说，他们表象自恋，自我为中心，觉得自己比别人都强。内在却自卑，无法认同自己的价值，觉得自己一无是处，甚至没有存在的意义。这样的人，在试图和他人建立关系的时候，往往会不由自主的去操控别人。只有在他人完全处于自己的掌控之下，他们才会觉得安全。这其中的逻辑是：“我是个如此不讨人喜欢的人。。。没有人会因为真正喜欢我这个人才跟我在一起。。。所以唯一能够让他们留在我身边的方法就是，我通过感情（或者金钱，或者其他方式）来控制他们。”这也是为什么大多数控制欲强的人，内心极端自卑的缘故。由内心的自卑，对自我价值的否认导致不安全感，从而导致万事都要控制的需求。这是一种很悲惨的恶性循环。

有没有可能改变一个感情操控者呢？。。。我还没有见过一个例子。感情操控者最终的结果往往是找到一个他能够完全控制的伴侣，两个人开始新一轮的恶性循环：控制方在控制了别人之后，越发觉得自己不可爱，没有价值，只有通过控制别人才能让对方留在自己身边。被控制的一方则老是觉得自己怎么做也不够，怎么做也无法证明自己对伴侣的爱。。。所以，各位，不要做一个操控者，也不要落入操控者的陷阱。

人类作为群体动物在很大程度上都会受到他人感情的影响，尤其是对自己关心的人，就更希望能够让对方高兴，甚至费尽心机的去取悦别人。但是，也有些人利用别人对自己的关心和爱，用情感来操控别人。人与人相处，应该是互相理解尊重，而不是利用别人关心自己的心情而去欺骗或者利用对方。很多时候，这样的操控都是无意识，因为我们从小就学到了这些与人相处的办法，或者从家长那里，或者从同学中间。这种时候，我觉得一个人就更应该多加小心，不要去伤害别人，也不要被伤害。

PS:这个呢。。。其实跟性没什么关系，更多的是两个人的感情，也算是帮助JMM 更好的识别 JP 男吧。如果斑竹觉得放在战色不妥，就看着合适的地方转过去好了。我发在这里的另一个目的，是因为常常看到一些诉说自己关系的帖子和一些支招的回帖，其实是教别人如何进行情感操控。操控来的关系就算长久也不会快乐的。

最后说一句完全无关的：感觉上貌似有很多 jm 都会去察看男友的电话纪录，聊天纪录，短信，电邮；也时常会听到有人说男友在 MSN 或者 QQ 上加了密码，觉得是他在隐瞒什么。我想说的是，两个人即使是结婚了，也应该有自己的隐私权。如果你无法信任他，就不要和他交往，不要付出那么多感情。如果信任他，就不要去背地里察看他的私人文件。

也有人会说，我听说谁谁谁，就是查她老公的短信查出第三者的苗头，赶快

制止挽救了这段关系。或者说，如果他没什么见不得人的事情，为什么我不能看？我个人觉得，任何一段关系，都是要建立在某种程度的信任上。如果没有这种信任，也就无从谈气“关系”。查短信谁都会，搞不好还可以雇私人侦探去查他。但是你到底是在爱一个人，还是在看贼呢？虽然现在流行说法是“爱情就是男女之间的一场战争，好像爱起来就是斗法，看最后谁赢，但是我觉得，最终爱情不是两个人的战争，要么大家双赢，要么就大家都输。。。如果你只有在他对你完全透明，他的一举一动完全在你的掌控之下，他完全听你的指挥，只有在这种情况下你才会觉得他是真的爱你。。。那么你就不是一个情感操控者。你要的不是一个爱你的人，而是一个爱自己的自我，是一个对自己自我价值的正确认识。

爱自己，然后才能爱别人。

我们大多数人都曾经做过这些事情。。。所以其实是满普遍的。这也是我写这个的原因，除了要辨析别人之外，还要看清自己。

话说我自己，曾经是个”暗示女王”，我从来没有直接表示过自己要什么。总是不由自主的去“暗示”别人。这一招在中国很灵，因为我们的文化就比较含蓄，什么事也不明着说。但是到了美国就很倒霉，你不说，人家真的就不理你。而且我也害怕如果明说了却得不到怎么办，被拒绝了怎么办，面子上下不来啊！

后来发现，如果是正当的要求，有理有据的提出，很少有人会拒绝。而且直说减少很多误会，节省很多时间。所以现在我是想要什么就说什么。。。我的前男友是个超级迟钝的人（其实他才是真正的不会替他人着想）。过情人节的时候，我事先把要吃的巧克力牌子写好给他，他去买。。。然后我去买了自己喜欢的情人节卡片，让他写两句话，放在信封里给我。我觉得这样也满好玩的。

（顺便转一些问题和作者的回答）

问：

这篇 essay 很不错啊。有英文版的么？我也在加州呢。

答：

我这篇文章是基于 Eight Easy Ways to Spot an Emotional Manipulator by Fiona McColl 原著文章在以下链接中可以看到：

<http://heartless-bitches.com/rants/manipulator/eighteasyways.shtml>

但是，我并没有完全照搬原文，加入了许多我自己的看法和事例。比如说“损人高手”就是我加入的一点，原文并没有提到。依据和事例则来自于我看过的其他文章，和之前在战色看到的一个帖子。其中说到自己的男友老是当众贬低自己，跟他提过呢，对方又说自己只是开玩笑。这个女孩子于是跑到战色来寻求帮助，但是得到的回帖大多是，“你太过敏了”，或者“我男朋友也这样，骂回去就好了。”“这样的回答。我觉得这个女孩子的事例很普遍，而且她自己也很困惑，所以就加上去了。

问（也不算提问啦，原帖比较有代表性的回复）：

曾经有个朋友，很会交际，我呢，比较木讷一些。她总喜欢用很亲昵的语气和我说，“××，你这这不对，那那不行，···”让我一度觉得自己很没用，后来男友跟我说：“你怎么这么软弱，都是一边大的同学，凭什么让她那么教育你”听了男友的话，以后离那个同学远远的。

那时候，也觉得她的话很让我不舒服，可她一副全是为了我好的语气，所以又说不上来什么，现在想来，我可能也遇到一个情感操控者。

貌似这位同学很喜欢用那种语气去教育人，给人一种居高临下的感觉

答：“我这全都是为你好”的确是一句让人无法反驳的话。好像若是我不同意你，就是我不懂好赖。但是，如果较真起来，你又怎么知道什么对我最好呢？

说来说去，还是自以为是的优越感在起作用。所以对这样的人最好的就是：“thank you, but NO。”

有时候，了解情感操控也无法改变那些操控者，尤其是长辈，就更难交流。况且，他们一辈子都这样子处事，根本不可能改变的。

但是作为我们来说，知道了除了自己不要这样做之外，在面对操控者的时候能够更加冷静的分析到底真的是我们作错了，还是对方使用技巧让我们承担责任。

我老爹是个全能型的情感操控者（八成是跟我奶奶学的。。。），我从小啊。。。先跟老太太斗争多年，再面对老爹。我写的那8条，我老爹可以翻过来倒过去，用的不亦乐乎，本来你觉得自己很有理的事情，准备了一大套说辞，在他面前，才说了半句花，他就个你颠倒是非，弄的你到最后只有检讨的份。

我后来跟我的心理医师说，我老爹就好像是 Jedi Master，可以控制人的思想和行为。后来我跟老爹聊天的时候，他说：“对于我来说，谈话只有技巧，没有内容。”我有一次跟他争论什么没有争过他，正巧他当时心情好，就说：“现在，我们来换位，你做正方，我来做反方”结果，我还是没争论过他。

跟这样的人在一起。。。除非自己对自己有足够的认识，能够坚持自己的观点，否则就只能被他牵着鼻子走。老爹开始根本就不尊重我，觉得我就是个什么都不懂的小白痴。但是，后来有几次，我不被他的感情操控所左右，能够坚持据理力争，并且到最后抓住他狡辩的把柄。也有几次，他跟我吼，我也跟他吼（这其实是不应该的。。。）但经过这些事情之后，我觉得他可能突然发现，我原来也看了那么多书，也懂得很多他不懂的东西。在这之后，他对我的情感操控就少多了。

因为他知道，除非正经的跟我谈话，情感操控对我来说是不管用的。如果你能够拒绝被操控，情感操控者就会尊重你，在你面前就会收敛。

最后说一句，我老爹还是很爱我的。。。而且他能力很强，学识广博，每次跟他聊天（或者辩论）都能学到很多。他一直都很努力的支持我的决定。虽然他有时候蛮不讲理，我还是觉得有这样的老爹很幸福。

问：

身边有一个同事 可以算是 永远的抬杠者。。。

无论何时 你提出一个话题 一个观点 她总是要跟你抬杠

比如你说：今天天气真好啊

她就会说：天气一点也不好。。。。

反正就是要压你一头

时间久了 我们都有点怕跟她说话

因为总是要斟酌语句 总是这样被她反驳 感觉很累

不知道这算不算也是一种情感操控呢

希望海獭 mm 帮忙分析下

答：

我觉得对付这样的人最好的办法就是“无视”。不要让她感觉到你被她的抬杠影响到了，当然也更不要跟她抬。

比如你说：今天天气真好啊

她就会说：天气一点也不好。。。。

你这个时候如果有事情要跟她说，就直接说事，如果没事，自然的朝她笑笑走开。她的那句评论就好像没听到一样。表面上也不要显出不自在啊，尴尬啊，这样的表情。最好让她感觉你好象什么也没听到一样。其他的时候，如果你们两个在谈什么事情，碰到你觉得她在抬杠或者说怪话的时候，跳过去，不要理她，或者说，你说这种话没有用的。不要试图在抬杠上压过她。

对于这种人，最重要的是不要被她牵着鼻子走，不要跟随她的谈话主题，要制造自己的谈话主题，而且，尽力维持这个主题。即使是她说了什么很过分，很令人讨厌的话，你骂回去，也没有用，更是落入了她的陷阱。无视，让她觉得自己很没意思，最后她就会停止。

赞 回应

心狠手不辣（走路不说话） 2011-11-02 11:18:47

留言：

最近偶对心理疗法非常着迷，有机会要向 LZ 讨教啊～

作者回复：

那个，我说来说去其实也是半调子，我也没受过专业的训练，大学的小专业是心理学，大专业是设计哦。。。只是看的书比较多，而且参加过志愿者服务而已。

我觉得心理学这个东西，并不是那种  $1+1=2$  的精确科学。很多时候，看的书多了，反而觉得谁的理论也不完全。荣格的理论太虚无飘渺，动不动就给你来个什么“shadow”啊什么的。。。弗洛伊德又是典型的一元论，什么什么都是“性”。而且人类的心理和行为又往往无法用一种原因来解释，所以，更多的仁者见仁，智者见智吧。

而中国现在又没有基于中国文化和道德基准的心理学，完全照搬西方心理学

是行不通的。我当时没有选择心理学作为专业主要是因为我的统计实在是太糟糕了。很奇怪吧，心理学的基础之一其实是统计，是人口比例。我大二的时候也很惊讶。学社会心理学的时候写论文，十几页的论文，居然有 90%是在列表，在统计，在算数。。。只有最后 1 页写写结论。我这个人，推理还可以，纯粹的数学就很糟，所以最后也就放弃了心理学。就我个人的感觉来说，中国现在貌似没有人在做这样的统计工作（也就是著名的金希博士所做的工作），只是照搬西方已经成型的理论。

所以大家在研究心理学的时候，最重要的（我觉得）是不要照搬，不要看到了什么就往自己身上套。要自己有独立的思考能力，不管是多么权威的人或者理论，也要抱着怀疑的态度，看看到底是否适合自己的情况。

赞 回应

心狠手不辣（走路不说话） 2011-11-02 11:20:38

问：

我有时候和男朋友发火就是因为他不理解我 我操控他的感情是无意识的也没有恶意,就是觉得我一吵吵他就烦 他烦我也烦 ,不理解我.....我的目的很简单就是他得爱我才行 自私吧 呵呵 我其实也经常被别人的情绪牵着鼻子走...别人不爽了我也不爽 然后就给男朋友说 他老说我是气包子...呵呵 我真的是个很冲动的人,太容易被别人的情感影响了.....恩.....控制欲也强 ....怎么班啊 555555555555555555

答：

很少有人会有意识的利用感情去操控别人，目标明确的要达到自己的目的。绝大部分人都是无意识的在使用情感操控，首先是因为这是我们从父母那里学到的，觉得人与人之间就应该这样子；其次是因为这样的手段很管用，就好像在糖果店里吵着要糖吃的小孩子一样，如果这样的手段能够讨到糖，那下次肯定会变

本加厉。

中国传统上讲求对感情的压抑，而不是正确的疏导。所以很多时候，我们虽然表面上平平静静，但其实却是自己情绪的俘虏。不但自己被自己的情绪牵着鼻子走，而且还会波及其他人。感情上起了波动，除了不断的压抑之外，也不知道该如何面对，如何调节。所以就会有“烦了就吵架”的情况。

希望被别人爱并不是自私，而是很正常的需求。但是，被人爱却并不是一件简单的事情。因为没有人可以读你的脑，知道你在什么时候需要什么。有时候这些误解就会被理解为“你根本不关心我”。然后就会发展成为“我只是希望你好好爱我！你连这个也做不到！”都是自己跟自己过不去而已。

认识到自己的感情，以正确的心态去对待这些情绪，不要把自己的情绪强加给别人，交流交流再交流。。。然后再加上很多很多的爱，才会有长久幸福的感情。

赞 回应

心狠手不辣（走路不说话） 2011-11-02 11:29:12

问：

lz，我对心理学也很有趣呢。但是我不是学这个的。如果是业余爱好，该怎么入门呢？还有就是，我很不会观察别人，可能是不细心吧。不知道该怎么去了解一个人。看看心理学的书，会不会好一点？

答：

我从高中的时候就很喜欢心理学，没事就找点乱七八糟的书来看。大学里选修了心理学。但是我在美国，所以也不知道中国现在有什么书比较好。

至于观察，这个嘛。。。我去饭馆的时候经常玩一种我称之为“福尔摩斯”的游戏（因为我是福尔摩斯迷）。随便找一桌人，人越多越好。仔细看他们的着装，长相，互相之间怎么说话，举止如何。。。像福耳摩斯那样能猜到职业还是很困难的。但是至少，可以看出谁跟谁是一家人，谁的地位比较高，谁只是作陪（其实很不想来）。。。谁请客。。。等等等等。唯一的问题就是，除非你听到他们之间的谈话，你的猜测很多都无法得到证实。不过，即使如此，你会慢慢注意到很多之前没有注意到的细节。

在听别人说话的时候，不要仅仅听他谈话的内容，注意看他的姿势，表情，手势。甚至要分析他说话的方式，是很快，很慢，有点紧张，很从容。。。他在谈这个问题的时候，为什么选择这些论据，有些说出来的话，也有些没有说出来的话。。。这些都是能够看出别人性格的细节。

总之，多多留心就会慢慢发现观察人是一件非常有趣的事情。

问：

如果，对你施加操控的是你的亲人，尤其是父母这类长辈至亲，该怎么办？

我的母亲是那种“我不好过，你也别想好过”的人。但她是我的妈妈，我该怎么办？

答：

我老爹也是这样的人，可以说是高手啊！对待这样的长辈，唯一的办法就是不要受影响。实在说得太厉害的，就很冷静的跟他说：

“你说这些没有意义。。。我回房间，不要听你说了。”

我曾经跟我老爹这么说过，他的反应当然是暴跳如雷。。。但是说几次之后，他就知道你不会老老实实的听他说。

如果这样也不行的话，就当作没听到。他说他的，你干你的。不要往心里去，

因为他们的目的不是要教育你，而是要出气，要伤害你。这时候，当然是什么伤人说什么。如果你当回事，就只有自己受气。

读者回复 1：我父母也是“我不好过，你也别想好过”的人，爱拿孩子撒气，控制欲又极强，会否定我的存在价值，我的独立人格，我所作的一切。到青春期的时候我开始有反抗的觉悟，后来发生很多事让他们明白自己的言行对我造成的伤害有多大，再这样对待我会彻底失去我，才逐渐变成现在的好好父母，没有争吵，没有控制，没有伤害。这种改变用了十余年的时光，要是我能早点明白一些有关这方面的心理学知识，用适当的方式积极的解决，自身不会付出这么大的代价。

读者回复 2：可是我觉得很多人都不能意识到自己被操控或正在操控，长时间的生活习惯，这也成为性格中的一部分了吧……

读者回复 3：。。。原来我果然是在虐待中长大的。。。

我有个好朋友，常常打电话来给我抱怨事情。我很努力给她建议，可是她完全没接纳过，弄到最后基本上就是拿我来发泄，我说一句她反驳一句，最后变成我郁闷到死。那就不作声吧，她居然可以从地球诞生一直抱怨到宇宙毁灭，总之事无大小她都可以抱怨，一顿电话可以打三个小时，三个小时都在听她抱怨。。。

我只觉得我要崩溃了。。。。。。。。==

每次我家里有事，我向她诉苦，不到第二句她就开始说“那有什么，我家更惨……”最后变成我开导她，而且还不成功。无数次惨痛经历以后终于明白，跟她诉苦是自作孽。。。。。。。

不过这都没我爸厉害。

我爸就是这样的，“不管事情怎样，都是你的错”。反正无论我说什么，我爸总可以找到“教育”我的地方。我说我最近成绩不错啦，他就说做人不可以骄傲，我说我规划未来怎样怎样，他就说做人要脚踏实地，我说我讨厌崇洋媚外的家伙，他就说做人还是实际点人际关系要搞好。。。

反正每次跟他说话我都被不自觉地被他的观点牵着走，要不就是心里越来越

不爽，越来越不爽。。。总之我做什么都是错的，我做什么他都有冠冕堂皇的理由来教育我。

后来我终于发现，那些冠冕堂皇的话其实跟我的观点不一定冲突，于是就好笑地发现其实根本没有讨论的价值——牛头不对马嘴！

可是我爸还是从来没放弃过教育我，估计他老人家能从教育我的过程中获得不少满足感吧。

所以心情不好的时候千万不能打电话回家，不然很容易爆发。。。=|||

4、发现，嗯。。我是暗示女王。。我是环境破坏高手。。。大大的几点。我基本占全鸟。。

但是。。。汗~~~我们班选人缘最好滴人。。我是最高票。。。。

不要丢我。。

我也不知道啦。。

-----  
作者回复：

按照美国佬的讲法，咱们中国孩子基本上全都是在虐待中成长起来的。前几天跟同事聊天还说，咱们中国孩子能这么健康快乐，简直就是奇迹阿。。。呵呵。。

回楼上的几位：

1，我说的这几点，基本上我们大家总是多多少少占一些。因为我们就是在这样的环境中长大，耳濡目染的，在待人处事上，也学会了这些。但是，这样的方法终归害人害己，所以能免则免，不要用这个去伤害别人，也学会自我保护，不要受到伤害。

2，潜意识中，为什么父母老是无法接受子女的成长？为什么很多人都说，就算长到 80 岁，在父母眼中还是小孩子。其实，这里面有很大一部分原因是父母不愿意放弃自己对子女的控制权。从小言听计从，可以呼来喝去的孩子，突然间就有了自己的见解，还要反叛。。。这对于“独裁”的父母来说是很难接受的现实。有些父母就可以很平和的接受这种转变，孩子长大了总会独立。但是，很多

父母都无法接受这个现实，于是就出现了楼上所说的种种现象。

3, 人缘好不好跟是不是感情操控者是没有直接关系的。人缘好不好跟这个人个性好不好也没有直接关系。人缘好不好跟这个人的品行好不好, 也没有直接关系。人缘, 只是人缘。人缘好可能是这个人个性好, 也可能是这个人手段高明, 八面玲珑。

感谢大家的支持:D

其实也是因为参加互助组时候, 辅导的心理医师提到这个词, 我就回去努力查资料。而且家里也有两位操控大师, 呵呵。。。所以跟 jms 的经历差不多吧。

面对这样的人, 首先自己要强硬一些, 虽然并不是说要去跟他们吵架, 但是, 在应该坚持的时候, 一定要坚持。而且一定要通过种种方法告诉他们, 我们的坚持并不是因为我们不关心他, 我们只是坚持自己认为正确的行动而已。

我在明白感情操控的道理之后, 跟我老爹斗争了那么久, 他才渐渐对我有所收敛。所以, 虽然说, 感情操控的人不太可能改变他们的手段, 但是至少, 我们可以告诉他们, 这种手段你要用在别人身上可以, 用在我身上就不行。

赞 回应

心狠手不辣 (走路不说话) 2011-11-02 11:35:33

原帖回复:

楼主, 我是从别的帖子里看到介绍过来的。

你写的很好, 我通篇看下来, 感同身受, 因为我父亲就是这样一个人。而可悲的是在这个环境下长大的我现在也是这样一个人, 符合你写的多数。很无奈, 但是也不知道该怎么办。我现在有男朋友, 受我的影响我觉得他完全是被我压在下面的, 已经形成“依赖”了。我不喜欢这样, 可是又没有解决之道。

看了你的文章，我想你很好的提出了问题，却没有解决问题。对我这样的“感情操控者”，我更希望看到合理的建议和改变方法。

作者回复：

怎么又把这个贴翻上来啦。。。。

这位朋友问说，如果自己是一个感情操控者应该怎么办。我觉得，只要自己能够意识到自己在用感情来控制别人就是一大进步。对于感情操控来说，最好的方法就是掌握正确的交流方法，能够在自己生气的时候尽量不去伤害别人，把自己的问题理清之后，好好考虑再开口谈。勇敢的去相信别人，面对自己。。。最本质的问题，则是对自己有信心。因为操控（控制欲）其实源自自卑和不安全感，而这个问题，只有你自己能够解开这个心结。

其实这种事情很难泛泛的谈，我写这个文章的时候其实还以为有那种学会了就能幸福的神气方法。所以写的比较笼统，有点自以为是。现在觉得，很多事情都要具体问题，具体分析。每个人的幸福都是不一样的。也并不是说，所有人都要正确的交流，能够跟朋友平等开放的交往才算好。这当然算是比较理想的境界，但是我们都不完美，所以很多时候也就只能退而求其次了。

赞 回应

心狠手不辣（走路不说话） 2011-11-02 11:42:00

搬运工又有话说，有些回帖的人说的也不错，一并搬来供参考。

另外，真正的原帖地址是：

<http://bbs.jjwxc.net/showmsg.php?board=20&id=62014&msg=%25D5%25BD%25C9%25AB%25C4%25E6%25C0%25D6%25D4%25B0&page=1>

-----

作者：一号微酸美人 回复日期：2009-10-12 02:48:22 回复

有一种人，她就是打着关心的名义损人。

对付这种人，找个机会，直接跟她谈这个话题，就直接说，最近有些人喜欢打着关心的名义损人，你遇到过没，她没脑子吧之类之类，该怎么损就怎么损，损得她说不出话来，把平时想骂她的话全说了！

或者，当她说这些损人的话时，直接回她“原来你这么关注我这么关心我的啊，谢谢啊”

当她说你理的发不好看时，直接说“谢谢，我就喜欢这样”

很多时候，当你发现她第一次对你这么说话的时候，就别客气！！

否则她以为你好欺负！

尤其是当你身边亲近的人是损人操纵者的时候，你需要严肃的跟他说：你不喜欢这样，谢谢他的关心，你不喜欢这种方式！直接当面跟他说！如果他还继续这样，只能说明他不在乎你！

如果不是亲近的人，那更简单，直接跟她说，我就喜欢这样！

作者：八角食盐花生 回复日期：2009-11-17 11:09:15 回复

我没有这几种情况了，从来都是以尊重别人为先的，但一旦碰到这种不自尊自重，不知进退的人就以牙还牙以眼还眼好了。

1，环境破坏大王 - “我不好过，我也不让你好过”。

用灵光反射炮“——我不好过，我也不让你好过。我又不是你妈，没必要

惯着你。心情好的话，可以完全无视。

2，聚光灯爱好者 - “你说你头痛？你知道吗？我有脑癌！”

这种还好，不是太讨人厌。如果他们想听赞美的话或关注的话，不用吝啬这些话。

3，乐于助人者 - “我这么帮你，你要拿什么回报我？”

遇到过这种人，说这种话的人很没教养，就是趁别人困难时欺软，下次回馈时要同样羞辱他/她一下

4，无责任失败者 - “千错万错，不是我的错！”

最讨厌这种人，推卸责任，虽然我主张一定要正视自己的错误，但碰到这种人，不用客气，回赠回去，证明千错万错都是她/他的错

5，损人高手 - “你看你，怎么那么胖啊！。。。啊。。。你生什么气啊，我开玩笑的。”

要想嘲笑人，人人都可以被挑出毛病被嘲笑，所以嘲笑回去就好了。

6，负罪感大师 - “不管你怎么做，你都对不起我。。。 ”

回赠回去”不管你怎么做，你都对不起我“

7，暗示女王 - “你如果爱我，就明白我的意思。”

如果是非常在乎的人，不妨小迁就一下，如果不在乎的人，就当她的暗示是放屁。

8，骗人专家 - “我根本没说过那种话。。。是你说的！”

这种可恶的人，一定要练好雄辩术和诡辩术，而且只围绕一个核心进行——

话是她/他说的，错事是他/她做的。

其实重点就是不要拿情感操控你的人当回事，心情好可以无视或哈哈一下，心情不爽就还回去。干嘛要让你不在乎的人左右你的情绪。

赞 回应

心狠手不辣（走路不说话） 2011-11-02 11:50:07

作者：Aisa 的马甲 回复日期：2009-11-17 14:22:29 回复

所谓 [“情感操控”的 8 种典型表现]，也不完全就是伤害和冷暴力，有时候是在人与人关系中一种不自觉的行为。特别是在亲人好友之间，这种情况出现的时候，假如我们去反击、伤害回去甚至以此为分手、彼此冷漠的理由的话，对大家的伤害更大。

毕竟有时候，当父母、爱人、好友自己不自觉这样做的时候，我们宁可容忍、退让，也是不愿意伤害、失去彼此的感情而已。我们更需要的是化解、适应、努力改变冷暴力的方法。

冷暴力者出现在当亲密关系中时，寻找化解和促进彼此了解的方法应该是很重要的，从片面说说这样的方法，希望能启发大家多多发挥思想能力，提供更多好的化解冷暴力的方法。

1 ，环境破坏大王 - “我不好过，我也不让你好过”。

——解读：这种人心理防御机制强烈，自我疏导能力差，心理调适程度较低下，个人能力相对较强，但自我认知程度低，情商不高。这种人，可能付出很多，在关系里面常常自我委曲和牺牲，但不是不求回报的那咱，因此会对家庭/爱情关系会有较大的期待，需要别人给予肯定和认同。这种人对实质性的回报比较重视。

——对策：平时对这些人要加强物质关怀和肯定其地位。相互关系中，认可她成为牺牲者付出者的一方，并且对其付出要表现出物质上的感激。一旦其成为施冷暴力者，要坚决表达：你这人就是这样好或歹，并不是对他/她这样。相反，对他/她你的好你心中有数。对这种施暴者，要让他/她学会对事不对人，接受不完美会犯错的自己，同时要让他/她肯定自己对他/她的回报。

2，聚光灯爱好者 - “你说你头痛？你知道吗？我有脑癌！”

——解读：他/她可能确实有公主病、也可能真的比你更难受、更可能是对你不耐烦！

——对策：审视自己的报怨是否小题大作。回应他/她、给予同情，向他/她们反省自己对自己的痛苦过于放大，应该积极乐观去待问题，疏导自我。亲人爱人好友，当你面前的“聚光灯爱好者”，有时候只是不懂得安慰人，却又烦你一点小事就想不开！

3，乐于助人者 - “我这么帮你，你要拿什么回报我？”

——解读：亲密关系中一般不会如此计较，真的计较的时候，首先应该先反省下自己是否某时过于自私或者忽略了对方的某些需要。

——对策：“你不对我这么好，我也会一样对你好”、“你对我的时候我心里面很感动”。首先要肯定对方在你心目中的价值，让他/她明白在你心目中的地位很重要，其次要表现出你对他/她的肯定，人们只会对有信心的人怀有回报的期待！

<https://flowus.cn/jinyao/share/bd482dac-1b27-492a-8062-579c9dbe7a8a>

更多隐学篇可[查看地址访问](#)

4，无责任失败者 - “千错万错，不是我的错！”

——解读：“确实不是我的错”、“错误是有原因的”。

——对策：不论多么不耐烦，先请倾听他/她的报怨！哪怕他/她报怨的事并不是错误的理由，他们要的只是被人听取报怨。关心他们的不满之处，才能论错之处。制定奖罚分明的规则，让他们明白哪些情况是可以获得同情的，哪些情况是不可避免承担责任的，一旦这个界线是明确的，今后这种事就会越来越少。

5，损人高手——“你看你，怎么那么胖啊！。。。啊。。。你生什么气啊，我开玩笑的。”

——解读：他们不一定是真的嫌弃你，一来可能真是觉得某方面不够好，二来可能你自视过高令他们觉得不打击不行。

——对策：1、撒娇永远是对付这种人最有效的武器。

如果 BF 对你说“你买衣服的眼光口味怎么这么差”——你可以回应：“好，人家以后挑衣服就靠你选了，我穿得好不好就看你平时肯不肯多多陪我逛街”……这样一次两次，他会甘当你的狗头军师甚至参与维护你，而不是一再贬低你。

对策：2：对方越是贬低你，越是把他/她往你的阵营里拉，让他/她和你同进退。

妈妈：“看人家的 XXX 学习比你好，人也比你听话”。“XX 同学也这样说，但是我不服气哦，下次考试我要是考过 XXX，你说 XX 同学还会不会这样说？”

好友：“你太笨了……我随便说说”，“这件事我可想不明白了，你无论如何得帮我出点主意”。

贬低别人，尽管可以抬高自己，但究其心理，都是希望和对方维持一种更亲密的关系。看清楚贬低别人者的心理，把他/她列在和你一条心的战线上，他/她就是可以万般包容你缺点的盟友。

以上种种片面化解方法，贴出来给大家多一个化解-促进的思路。

作者：Aisa 的马甲 回复日期：2009-11-17 14:41:52 回复

6，负罪感大师——“不管你怎么做，你都对不起我。。。 ”

——解读：亲人、爱人、好朋友之间，哪有什么真正是非对错的时候！很多事情上，都是一方觉得自己得到的够不够多而已。多点了解对方计较的实质是什么。

——对策：对症下药，爱人喜欢浪漫就不要天天唠叨；父母喜欢你拿钱表现孝心就不要空着手回家吃饭。亲密关系就是彼此都要付出的，而且你付出的应该是别人要的那一种，才算是真正付出的哦！

7，暗示女王——“你如果爱我，就明白我的意思。”

——解读：他/她可能很在乎面子，也可能很在乎形式，但不太懂得分析别人的心理和感情，常常认不清别人心里的真实意思。其实往往是那些，特别不会猜别人心思的人，才是常常想让别人来猜他/她的心思！

——对策：教导他/她如何明白你的心理、感情。用他/她能理解的方式告诉他们，你这个人爱一个人时，表现是如何如何的。慢慢的，等暗示大王们明白你表现出来的行为是什么意思时，他们就会学习着用你的方式去表达他们想要的东西了。想让暗示大王学会表达，首先要让他们学会按你能习惯的方式去思考问题。

8，骗人专家——“我根本没说过那种话。。。是你说的！”

——解读：或者他/她们真的不记得自己说过这样的话，有些人说话不经过大脑，事后他们也不会记得自己会说这样的话；又或者他们想掩盖自己说过的事实，避免责任或指责；还可能他们觉得你有错在先，强词夺理只是想羞辱你。

——对策：没有说过就算了，现在说现在的事。承诺过的事情，如果他们不想认，不要翻旧账，更不要事无巨细把那天的事情一件件数出来，否则只会让他们觉得你这个人很可怕。大不了今天的账，从新算，反正一家人，谁退一步也不会吃亏。

赞 (1) 回应

心狠手不辣 (走路不说话) 2011-11-02 11:51:54

作者: 雷声滚滚 回复日期: 2010-01-30 20:58:36 回复

贴一贴伯恩的人间游戏-人际关系心理学

两个心理游戏的例子:

例一: 杰遇到珍, 陷入热恋并决定同居, 刚开始一切都很好, 但过了几个月, 好日子似乎过完了, 杰开始忽略珍的需要和感觉, 不但对她大吼大叫, 还常醉酒晚归, 而且花她的钱却老是“忘记”还她。

虽然他这么恶劣, 珍还是和他在一起, 而且他的态度越糟, 她就越容忍他。这样子持续了三年, 珍忽然在毫无预警的情形下离开, 投向另一个男人的怀抱, 杰回家发现一张纸条写着她再也不会回来了。他整个人都愣住了, 喃喃地说“怎么会发生这种事呢?”, 他发狂也似地去找珍, 求她回到他身边, 他越求她, 她就越严峻地拒绝他, 他陷入忧郁、被抛弃、无价值的感觉中, 他努力地去问是哪里出了差错, 另一个男人拥有什么他没有的吗?

奇怪的是, 杰以前曾有过两次同样的经历, 每一次他都对自己说: “再也不要这样了。”可是又发生了, 而每一次杰都觉得惊讶、被拒绝。

杰所玩的游戏叫“踢我”(Kick me)。

莫莉是个社会工作者, 正和一个沮丧的个案会谈。

个案: 发生了一件很可怕的事, 我的房东把我赶走了, 我不知道该怎么

办。

莫莉（紧簇双眉）：真是太糟了，我能帮你什么忙吗？

个案（没精打采地）：我不知道。

莫莉：为什么不找报纸看看是否能租到别的房子呢？

个案：这就是问题所在，我没有钱付房租。

莫莉：我想我可以安排你得到一些救济金。

个案：你真好，可是我不想接受别人的救济。

莫莉：那我安排你暂时借住青年旅社，直到你找到新的居所为止。

个案：谢谢，可是我的心情这么糟，恐怕无法忍受和许多人一起住。

莫莉努力想是否有别的办法，可是脑子一片空白。

个案叹了口气，站起来说：“谢谢你尽力想帮助我。”就怏怏不乐地走了。

莫莉自问：“倒底是怎么回事？”她开始时觉得惊讶，随后觉得无力而沮丧，她想自己实在不是个好的助人工作者。

同时，走在街上的个案也对莫莉很生气，他说：“她不是说要帮我忙吗？结果什么忙也帮不了。”

类似的情形，他们两人过去都发生过很多次，莫莉常想帮助案主，并提

出许多建议，可是案主却不接受，使她很不舒服；而这位个案不断地拒绝别人的帮助，并对试图帮助他的人生气。

他们两人的游戏常成对出现，莫莉的游戏叫“你为什么不…？”（Why Don't You…？），而个案的游戏叫“对，可是…”（Yes, But…）。

赞 回应

心狠手不辣（走路不说话） 2011-11-02 11:53:34

作者：雷声滚滚 回复日期：2010-01-30 21:00:22 回复

游戏的三种强度：

第一度游戏：是社会性可接受的程度，通常这是和不太熟识的人所玩的心理游戏。玩游戏的人会愿意把结果告诉自己社交圈里的人，上面两个例子都属于这种程度，我们可以想像莫莉和同事在休息时间谈到其自我怀疑，她的个案则在酒吧和朋友痛骂社工人员的无能，而一般人也会认为这些事情没什么特别的。事实上，第一度游戏占了我们一般人际互动里很大的部份。

第二度游戏：常和亲戚、朋友、家人、同事等较亲近的人玩，结局比第一度的严重，柏恩认为它会导致生活上或生命的重要改变，例如：离婚、离职、朋友间不再往来……且不希望让邻居知道这些不好的事。如果莫莉的个案当面质疑她的能力，她可能会陷入更深的沮丧，较不愿和朋友讨论，甚至难过的辞职。

第三度游戏：是最严重的程度，玩此程度游戏的人，将人生舞台当做扮

演，心理游戏的场合，导致严重结局的地点，如医院、法庭，甚至殡仪馆。通常，此种程度的游戏都包含了生理上的伤害，如药瘾、谋杀、QJ……等。如果杰和珍玩得更凶，杰可能对珍施虐，而珍可能把愤怒累积起来，最后拿起菜刀砍向杰。

游戏公式 (Formula Game) :

一个开启游戏的人，就像钓鱼的饵，吸引一个人来上钩。只要上钩，游戏便开始。所以，至少要有两个人才能玩心理游戏。如果一个人想邀请我开始玩游戏，而我不给他任何反应，游戏便无从发生。

若是一旦开始一个 Game，其中会产生很多可长可短的沟通。短则可能是两三个来回的沟通，长则也许持续好几个月甚至几年。有了反应之后，会导致某种转变，带来一些莫明其妙、混乱的感觉，之后结局便出现了。在这个阶段，有的时候，若能平心静气的回想整个过程，你可能会回想起，当初两个人是为何会开始这样的一个心理游戏的原因。

赞 回应

心狠手不辣 (走路不说话) 2011-11-02 11:54:57

作者: 雷声滚滚 回复日期: 2010-01-30 21:03:01 回复

艾伯恩把游戏的过程以六个阶段来描述，他称之为游戏公式：

饵 + 猎物 = 反应 → 转换 → 混乱 → 代价

Con + Gimmick = Response → Switch → Crossup → Payoff

例一 我们把莫莉和她个案的游戏放进来看，他告诉莫莉自己被房东赶

走时，就隐藏了一个饵，其意为“虽然你试着要帮助我，但我不会接受，哈哈哈。”这时莫莉就成了钩（艾伯恩用 Gimmick 这个字是指一个人具备某种弱点容易接受对方的饵），对莫莉来说，她的弱点可能是脑中有个父母讯息“别人不幸的时候，你必须帮助他。”

反应阶段包括一连串互动，可能持续几秒钟，也可能延续几个小时、几天、甚至几年，在这个例子中，莫莉提出了几个建议，而个案一一列举行不通的原因，表面上只交换了一些资讯，但内在却包含了好几次饵加猎物所产生的反应。转换则发生在莫莉技穷，个案说：“谢谢你试着帮助我。”时。个案离去，莫莉觉得惊讶时，就是所谓混乱的阶段。两人都以自己习惯的扭曲感觉为代价，莫莉觉得沮丧、能力不足，而个案则觉得愤慨。

例二 一个传统家庭主妇来到辅导者面前，述说她的先生经常发脾气，甚至打她和孩子：辅导者：你为何不告诉他你的感受？

当事人：你什么意思，要我告诉他我的感受，说我怕他？不！不！

辅导者：为何不能呢？

当事人：因为他会笑我，再说，我根本无法打开自己的口这样说。

辅导者：那你为什么不离婚呢？

当事人：不，不，要是我离开他，邻居会怎么说？

辅导者：也许你可以请你先生来这里，我们一起谈。

当事人：不，我想他不会来的。

辅导者：也许你可以请亲戚或朋友跟他谈。

当事人：嗯，你这样说也许不错。但我想，我先生不会愿意将我们吵架的事告诉任何人的，他一定会很生气的。

辅导者：如果他生气，你也对他生气回去嘛！

当事人：（很生气的）我认为你一点也不了解台湾。在台湾，太太是不能够对先生回话的。（立刻站起来）我想我还是去找别的辅导者好了！

这是很常见的心理游戏角色扮演，在当事人表示“我有麻烦，请你帮助我”的时候，“饵”即出现。而我是个很好的人又想帮助她，于是便是“上钩”。当事人叙述很多她的情况，而我充满创意的给她一些建议，这是“反应”。但每次建议后，她总是说“是的，但是···”表示行不通。而当她推开椅子并责问“你不是一个好的辅导者”时，便是一个“反转”。于是，我开始感觉到“混乱”，她到底要我怎么做？同时也出现了“结局”。对当事人来说，会产生不舒服的感觉。因为，她抱着期望到此来要求帮助，却未达成。她会在内心证明“我是无辜的，世界是无法改变的”，这样的谘商过程对当事人是没有任何帮助的。这样的情形可用G公式来分析，也可用交流分析图（图八）来看这情况。当事人似乎用A和辅导者的A做沟通，但其中隐藏一些非语言性（Non-verbal）的意思，证明“你是无用的，根本无法解决这件事”。若辅导者为了“证明自己是个好的辅导者，能解决这一切”，则从P发出讯息对当事人的C，当这些内在非语言性的想法互相产生时，就是两人之间的“反应”R。试着描述杰和珍彼此相扣的游戏，公式的六个阶段分别是哪一部份。把自己所想游戏的例子，也以各个阶段来区分，每一个阶段隐藏的讯息是什么呢？

戏剧三角形（Drama Triangle）：

史卡曼（Stephen Karpman）设计了一种简单有力的图形来分析心理游戏，

就是所谓戏剧三角形（图 23-1），他认为只要是玩心理游戏，主角必定属于迫害者、拯救者、受害者三种角色之一。

迫害者(Persecutor)贬低别人，把别人看得较低下、不好。

拯救者(Rescuer)也是把别人看得较低下、不好，但他的方式是从较高的位置提供别人帮助，他相信“我必须帮助别人，因为他们不够好，无法帮助自己。”

受害者(Victim)则自认自己较低下、不好，有时受害者会寻求迫害者来贬抑自己，或是寻找拯救者提供帮助，而肯定自己“我无法靠自己来处理”的信念。

戏剧三角形中的每一个角色都隐含漠视，迫害者和拯救者都是漠视别人，迫害者漠视别人的价值和尊严，甚至漠视别人健康生存的权利，拯救者漠视别人为自己思考、行动的能力。受害者漠视的是自己，如果他寻找的是迫害者，他会视自己不重要、没有价值，如果他寻找的是拯救者，他会依赖别人，不去思考、行动、做决定。

这三种角色都不是出于真我的（inauthentic），当一个人在这种角色中时，他们是在对过去做反应，而不是活在此时此刻中，他们是在用小时惯用的方法、或是从父母学到的方法来处理事情，为了标明这三种角色的非真我性质，其第一个字母均用大写，若以小写则表示是真实生活中的迫害者、拯救者、受害者（中文部份，译者以迫害的人、拯救的人、受害的人来区别）。

为什么要玩游戏

1. 加强自己原有的人生剧本，收集点卷，以兑换预期的结果。
2. 用自己过时、但已习惯的方法来生活。
3. 加强自己人生剧本中对自己、别人、和世界的想法。

4. 再次肯定自己原有的生命位置

5. 游戏源于小时未解决的共生关系，可能是想继续维持不健康的共生关系，也可能是对其反抗的结果，可以维护既有的参考架构，并把责任转移至别人身上。

6. 获得强烈安抚（不管是正面或负面的）的可靠方法。

7. 艾伯恩所说的六种好处：

(1) Internal Psychological Advantage（维持自己人生剧本的信念）

(2) External Psychological Advantage（避免接受对自己参考架构的挑战）

(3) Internal Social Advantage（提供与人亲近的假象）

(4) External Social Advantage（和人闲聊的话题）

(5) Biological Advantage（满足对安抚的需要）

(6) Existential Advantage（肯定自己的生命位置）

游戏有哪些种？

自从艾伯恩写出畅销书《人们玩弄的游戏》后，大家都津津乐道于各式各样的心理游戏，这里则着重于游戏的过程，不去强调各种游戏的名称，所以我们从角色的转换来分类。

1、迫害者转换成受害者

(1) Kick Me（踢我，自作自受，讨打，找骂挨）并非真正的用脚踢，是心理层面（Psychological level）上的。将自己陷入某种情况，引起别人轻看、谩骂等等。例如，故意破坏既定之规则，做出冒犯的行为……。

(2) Cops & Robbers（挑战规定或公权力，结果被处罚或被抓）

(3) Blemish（一再挑剔、找碴，结果被别人排斥）例如老挑别人的小毛病、缺点、错误……。

(4) If It Weren't For You（如果不是你的话…）

## 2、受害者转换成迫害者

(1) NIGYSOB (Now I've Got You, Son of a Bitch 现在我逮到你了，你这个狗养的!) 例如，某人曾请一位水电工到家中修理水电。事前言明修理费约 500 元，事后收到的帐单上却写着 550 元。他非常的生气，破口大骂水电工不讲信用、不诚实……事实上他可以冷静的告诉对方，事情前后的价格不一，是一项错误。玩此游戏的人，找机会、藉口来臭骂别人，对付别人。

(2) Yes, But… (你说的很对，可是…) 面对别人给予的帮助，总用“是的，但是”来回答，表示行不通。

(3) Rapo (打带跑，sexual version of NIGYSOB)

(4) Stupid (I Can't Think 我很笨), Poor me (I Can't Help Myself 可怜可怜我吧) 与智商无关。玩者常在行为、动作上表现得很愚笨。例如，我和我先生在一栋房子里住了八年，对于家中的一切都很熟悉。但他却常问我：“剪刀在哪里？”第一次我告诉他了，但两分钟之后他又来问：“你知不知道胶带在那？”我也说了。过了一会，他又问：“你知道××人他家的电话吗。”这时，我开始不耐烦了。在这个时候，我很可能转变为 P. 迫害者。因为，他一直在玩“笨蛋”的角色。事实上，他很清楚的知道这些东西放在何处，他却三番两次的来找我。他真正的需要，可能是要我多给他一些关心和注意。

(5) Wooden Leg (variation of Poor me) 玩此游戏的人抱着一种心理“我有一个木头腿，不良于行，你还能期待我怎么样？”当面对别人的要求时，以此为藉口而拒绝。

(6) Do Me Something (又叫 See What You Made Me Do, 谴责帮忙的人在帮倒忙)

## 3、拯救者转换成受害者

(1) I'm Only Trying to Help You (我只是想帮你) 例如，一个工作忙碌，从不休息的先生，答应家人周末要他带他们去渡假三天。但在周四时，一个

朋友对他说：“嗨！你答应过我，周末要替我修理屋顶，你忘了吗？”于是他答应他，星期六去修。但他忘记他也答应带家人去渡周末。由此，可看出他将自己陷进一种情境，使周围的人都感到失望，而他还认为“不管我费了多大的精神去帮助别人，别人从来不会感激我”。他不了解之所以有这种结果，是因为他自己的行为造成这种局面的。

(2) Why Don't You... (你为什么不...)

#### 4、拯救者转换成迫害者

See How Hard I'm Tried (你看我已经这么努力了)

以上这些游戏的名称是人为加上去的，主要是在强调人与人之间的互动过程中，游戏发生时的一些典型特征。大多数人与人之间所玩的 Game 并没有特定的名称。所以当别人没有要求你的帮助，而你却想帮助别人时，就是在扮演拯救者的角色。我要特别强调的是：帮助别人是件好事，但去帮助一个实际需要帮助的人，和做一个拯救者的角色是不同的。当扮演拯救者的角色时，你是在漠视别人能够自己解决问题的能力。

#### 面对游戏时怎么办

1、Option 选择权：这个技巧加上你对心理游戏的了解，可以有效地帮你处理，使你避免掉入游戏，也可以从游戏的任一阶段中跳出来，也能用来“邀请”别人从游戏中出来，但是无法不准别人玩，也无法不让别人下饵。可以用完全出于成人自我的对话来阻断游戏，如莫莉面对要求帮助的个案，她可以说：

“听起来你有一个困难，你希望我怎么做？”如果个案一再尝试钩她进入游戏，她就继续以成人自我的方式来对谈，直到个案也以成人自我来回答，个案也可能放弃而离开，在这种情形，个案仍然得到自己预期的结果，但莫莉可以避免之。也可以用夸张的父母或儿童自我来阻断游戏，例如莫莉听了个案的抱怨后，从椅子滑到地上说：“亲爱的，你又遇到了一件惨剧，对不对？”以这种方式来阻

断游戏，在心理层面意味着“我已经看穿你在玩什么游戏，我们换点有趣的好了。”

2. 注意是否有漠视存在:包括饵在内，游戏的每一个阶段都隐含着漠视，所以注意是否有漠视可帮助发现心理游戏，一旦你接受饵所包含的漠视，就表示你成了猎物，游戏于焉开始。

3. 抓到一开始饵(Catch the' opening con')：如果能在游戏一开始就警觉到，最有利于停止玩心理游戏，要能抓到一开始饵中所含的隐藏讯息，需要对心理游戏很了解及“像外星人一样的思考(thinking Martian)”。

4. 我们常错失在游戏一开始就能察觉，通常在转换的阶段才比较容易发现，这还不算晚，你仍然能拒绝接受以不舒服的感觉为代价的结局，甚至你还可以用好的感觉来取代，比如我参加一个知名学者的演讲，讨论时，我忽然有一个灵感足以抨击他的论点，这时我没注意到自己已经站在迫害者的立场，演讲者妙语如珠，一句话就粉碎了我的批评，听众大笑，这时我可能掉入自己人生剧本中“我真是没用，且老是被人拒绝”的结论，但我也可以告诉自己“真有趣，我发现自己又在玩老套的心理游戏，我真聪明，竟能发现这一点。”我为自己的觉察力高兴，留下的是好的感觉。如果你持续地用这个技巧，你会发现自己越来越少玩心理游戏。

作者：雷声滚滚 回复日期：2010-01-30 21:20:42 回复

5. 还有一个技巧是当发现自己常玩什么心理游戏后，去注意自己这么做是为了满足什么内在的需要，自己真实的需要(authentic Child need)是什么，然后找出更好的方法来满足它，而不必再藉着心理游戏。比如说我玩“踢我”的游戏其实是希望有独处的时间和空间，我就利用每天早晨独处十分钟，或是独自去散步，我以直接的方法来满足内在的需要，就不需要玩游戏来引起别人排斥我了。

6. 当你去注意心理游戏时，你会发现“转换”的部份是最容易被发觉的，

可以看出参与的人互换角色，同时也能感受到转换时所带来的混乱，这个时候主角会认为自己无可选择地必然会有什么感觉、会如何去做（亦即走向游戏的代价——得到扭曲的感觉），这时你可以运用成人自我的分辨力，选择向别人表露自己真实的感觉与需要（authentic feelings and wants），同时也邀请别人真诚以对。比如我和朋友玩踢我游戏，当发现面临转换时，我告诉他：“我忽然了解到自己所做的是要把你推开，直到你离我而去。其实我很害怕你真的离开我，我希望还能和你一如以往地亲近。”这样坦诚并不保证对方不会弃我而去，但能“邀请”别人也以真实的自己来相待，不论结果如何，都可以不带着加强的扭曲感觉。

7. Replacing game stroke: 玩心理游戏是儿童自我藉以获取安抚的有效方法，那么一个人不玩游戏后会如何呢？他的儿童自我会落入惊慌之中，因为安抚的大量减少，对他而言不啻是对生存的威胁。这时很容易另寻方法来玩游戏，也许是玩别种游戏，也许是“忘记”去注意漠视。所以要停止玩游戏，必须有好方法来取代原有的安抚，值得注意的是，心理游戏所带来的安抚量大质强，不玩游戏的真诚生活所能带来的安抚较小，但持久且不带漠视，这一点必须说服儿童自我来接受。

8. 卡夫曼（Jack Kaufman）强调心理游戏是一再重复的行为模式，一个人会一再地玩同样的游戏。他认为除非有立即的危险，否则不要在重复三次以前就面质对方玩游戏，因为第一次大概是偶然，第二次可能是巧合，到第三次就可以确定是在玩心理游戏了。

9. 提醒一个人正在玩游戏是毫无帮助的。

玩心理游戏的人是在封闭系统中作思考，不接受外来的新讯息，而使用自己的旧资料做决定。而且，若是玩游戏的人是经由人的“饥渴”（Hunger）层面出来的，那将会是很强烈的。

我曾说过，人的饥渴（Hunger）分为：(1)认可（Recognition-Hunger）  
(2)刺激（Stimulus-Hunger）(3)结构（Structure-Hunger）

这三种饥渴，可经由 Game 得到满足，也可从 Game 中所产生的负面安抚得到认可、证明自己的存在。同时也运用了时间结构，并得到刺激。所有的心理游戏都不是从成人自我 A 发出的。人们也多半不会察觉到。因此，去提醒一个人正在玩游戏是毫无帮助的。须一步步的慢慢告诉他什么是心理游戏，会发生怎样的结局。帮助他用比较适当的方式，得到他所需要的，才会有实质的帮助。人追求安抚的饥渴是很强烈的。若无法寻得比较适当的方式去满足饥渴时，要人放弃玩心理游戏是不可能的。

赞 回应

Me 、安安 (Jin。无可救药爱上你。) 2011-11-02 12:03:01

好帖子。

赞 回应

心狠手不辣（走路不说话） 2011-11-02 12:03:07

作者：银月晶心 回复日期：2010-03-01 23:22:06 回复

作者：佳利美人 回复日期：2009-10-02 16:31:16

我有个很娘的同事，他总是在我做着很急的事情，  
或者在做表格，需要注意力集中的事情，总之很忙乱的时候  
他就会跟我滔滔不绝的说着无聊的话题  
以前我人很单纯，每次他说，我总会礼貌使然回几句  
觉得他很烦很不耐烦，比如他说北京奥运会主题歌不应该选那首

有人说哪首哪首，这话题他可以反复说到 09 年 8 月。  
我太笨了，后来终于明白他是故意的，因为当有人在打电话催我的工作时，他会偷笑，被我发现了一次，而且反复说同样的话题，可以不用动脑筋就可以做到滔滔不绝但这样的事情，我应该怎么去反击呢  
有天我忍无可忍，我说奥运会都结束这么久了，你还在说你要说到伦敦奥运会为止吗？  
他虽然脸皮厚，终于再不说这个话题了。可是他就开始反复说看星光大道的事情。只要他有空想打扰我工作，就说这个。。什么极品都有。  
我也没跟任何人说起这事，因为说了，我知道别人会认为我太多心的。但不是，很明显的。

---

我有一个同事是对付这个的高手，每次她做事时有人和她说话她都不律不听，叫烦了就说：“唉呀我记性本来就on不好，你看嘛你又… ………”

我也是，如果我做事情的时候有人影响我，我就会很有礼貌但绝对坚决地说：“不好意思，我现在不能被打扰，等我有空再说。”然后彻底不理了。



更多文件请添加微信：jakenian