

假如你被PUA了怎么办

【编辑推荐】

- ★ 心理虐待可能存在于亲密关系中、家人之间、同事或上下级之间，可以说只要有社会关系的地方，就可能存在心理虐待。
- ★ 什么是心理虐待、谁是心理虐待的施虐者、他们为什么及怎样虐待他人、心理虐待的危害有哪些……了解有关心理虐待的知识是康复的基础。
- ★ 从心理虐待中康复的六个阶段：绝望、学习、清醒、界限、恢复、维持。不管心理虐待发生在哪里，康复的六个阶段理论都适用。
- ★ 写康复日志。康复日志包含一些简短的讨论和一系列的问题，回答这些问题可以帮助你记录个性化的体验和感受，内化从心理虐待中康复的六个阶段。
- ★ 作者香农·托马斯是持证的临床社会工作者，德克萨斯州南湖基督教辅导中心的法人和首席治疗师，她曾专门与心理虐待的受害者一起工作。
- ★ 北京大学张昕作序推荐，曾奇峰、潘幸知、青音、黄伟强、丛非从联袂推荐。



《治愈隐性虐待：
从心理虐待中康复的六阶段之旅》
[美] 香农·托马斯
人民邮电出版社

【作者简介】

香农·托马斯是一位持证的临床社会工作者，德克萨斯州南湖基督教辅导中心的法人和首席治疗师，得克萨斯基督教大学社会工作系的实践指导和咨询委员会成员。她喜欢指导下一代的社会工作者和治疗师。她的热情在于帮助人们去克服生活中的挑战，并看到她的来访者能充分发挥其自身潜力。

【内容简介】

心理虐待也被称作“隐性虐待”，因为伤痕、残缺和坑洞都隐藏在受害者的内心，并且操纵着他们的生活。施虐者的虐待行为伪装得如此之好，以至于受害者因此而受到的危害常常被忽视。更重要的是，遭受过心理虐待的人很难清楚地描述自己受到的伤害，治愈和康复也就无从谈起。在香农·托马斯的研究和咨询实践中，她曾专门与心理虐待的受害者一起工作。经过多年的研究发现，不管心理虐待发生在哪种环境中，其

【目 录】

研究心理虐待的模式

第一部分 有关心理虐待

第一章 幸存者

当我们开始康复之旅时，我想强调的是，接下来我将把心理虐待的受害者称为“幸存者”。把自己当作幸存者可能会显得有点奇怪。你可能会想：“我哪里像幸存者？我的每一天都是在煎熬中度过。”我想说的是，如果你对这个词感觉不舒服，暂时忽略它，继续往下读。最后你会发现，你可以更好地定义这个词的真正含义。

第二章 施虐者

作为心理虐待的幸存者，你必须了解有关施虐者的一些必要信息。例如，谁是心理虐待的施虐者，什么样的人会成为心理虐待的施虐者，施虐者在哪里实施心理虐待行为，心理虐待的施虐者何时、怎样及为什么伤害他人。然后你就会知道，不是你不够好，而是坏人大坏。

第三章 幸存者的共同性格特征

大众的刻板印象是，对于任何形式的虐待，其受害者都是需要帮助的、缺乏独立性的个体，一旦没有施虐者的不断给予，他们就无法正常生活。但是，这完全是错误的。大多数幸存者都能批判性地审视自己的行为 and 动机，他们愿意修复自己的性格缺陷。然而，这种人格优势正是心理虐待的施虐者的工具。

第二部分 从心理虐待中康复的六个阶段

第四章 第一阶段——绝望

当幸存者第一次接受有关心理虐待的康复咨询时，很多人甚至不知道自己曾遭受过虐待。他们知道自己的生活失控了，所以他们想寻求答案。有些人还不了解施虐者对他们所做的一切。在咨询刚开始时，幸存者（往往）处于情感混乱、焦虑、抑郁或想要自杀的状态，有时甚至上述情况皆有。

第五章 第二阶段——学习

心理虐待确实十分隐蔽，所以也常常被误解。然而，这恰恰是施虐者所使用的策略的一部分，他们利用这一点维持虐待的隐蔽

康复过程都极其相似，这是因为心理虐待的施虐者有着共同的性格特质，即他们享受在虐待他人的过程中所获得的掌控感，并且他们很清楚自己的所作所为。作者由此得出，从心理虐待中康复需要经过六个阶段：绝望、学习、清醒、界限、恢复和维持。你所遭遇的心理虐待可能发生在原生家庭中、恋爱关系中、朋友之间、工作场合等。不管心理虐待发生在哪里，康复所需的六个阶段理论都适用，跟随本书一起踏上康复之旅吧。

性并确保自己的控制力。如果受害者无法向他人描述自己所受到的伤害，康复也就无从谈起。所以，幸存者需要学习和了解心理虐待的施虐者常用的方法。

第六章 第三阶段——清醒

幸存者确认他们的绝望是由于遭受心理虐待，并且学习了施虐者伤害他们的特定方式，清醒的时刻就会到来。这是整个康复阶段的重点，其中有许多“啊哈”的顿悟时刻出现。幸存者已经可以描述他们经历了什么，学会了新的术语，并且不再感觉自己被困在虐待关系中。

第七章 第四阶段——界限

当幸存者已经清醒且有了康复的可能，就可以开始与施虐者设立界限。这一阶段的重点是，幸存者能够与施虐者拉开足够的情感距离，斩断病态的联结，排除“毒素”，并开始期待自己的康复和新生。设立界限是由幸存者推动的，并且必须要幸存者遵守才能完成。

第八章 第五阶段——恢复

幸存者进入恢复阶段的第一个迹象是，他们希望把空闲时间花在与心理虐待康复无关的活动上。他们可以开始找回在遭受心理虐待时被偷走的重要生活事件、稳定的经济状况、健康的身体和心灵，以及其他重要的东西。这是一个令人鼓舞的阶段，幸存者开始切实地看到自己的康复之旅的成果。

第九章 第六阶段——维持

这是康复的最后一个阶段，但这是否意味着你将永远不会再与创伤后应激障碍的症状作斗争，永远不会再想起施虐者，永远唱着欢快的歌跑过山顶？当然不是。你已经到达了足够高的地方，所以请放缓脚步，欣赏一下周围的风景。这是心理虐待康复之旅的关键，请你让自己全身心地投入，过“干净”的生活。

写给家人和朋友的一封信：你爱的人并没有疯

康复日志
致谢

书架

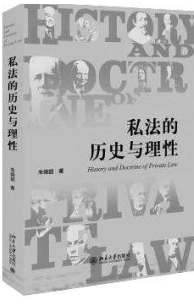
《荆棘丛：我们的法律与法学》



作者是美国 20 世纪著名的法学家，法律现实主义的代表人物。《荆棘丛》是他在哥伦比亚大学面向法学院新生的一系列讲座的成果。在书中，他向学生讲解了一系列极为重要，也极有难度的问题：法律是什么、如何分析判例、法官如何适用法律、法学院能为学生提供哪些指导等。

(美) 卡尔·卢埃林著 王绍喜 译
中国民主法制出版社

《私法的历史与理性》



《私法的历史与理性》是关于反映普遍理性的私法思想和私法制度结合研究的专著，内容由思想史渐入私法的具体制度，以及对方法论的反思。

《私法的历史与理性》围绕基础性的私法思想和制度展开历史和逻辑的纵深分析，彰显了私法的自治和人文主义精神。

朱晓喆 著
北京大学出版社

《法源：权力、秩序和自由》



本书作者是世界知名的法学家、社会学家，团体法学派的创始人，其多种著作蜚声国际学界，本书系统阐述了自然法与人为法中关于公民权利、社会秩序和个人自由的基本内容及其沿革，并专门介绍了自然法在德国的际遇。对发展中国家而言，此书颇类他山之石，可资借鉴。

[法] 莫里斯·奥里乌 著 鲁仁 译
商务印书馆