



YC 学院 21 级 Y 学 E 班刘 J 情况说明

前言

今天是 2024 年 8 月 12 号，她刚刚和她喜欢的人过完七夕节，这一系列的经历，也已经过去了一个月。每一天，我的灵魂都在背负着耻辱、窝囊、痛苦这三座大山。被 PUA、欺骗、背叛，被榨干价值后的贬低、断崖、无缝衔接、反复拉扯和虐待，我很难想象这是我会经历的，也很难想象仅仅是一个大三女学生能带给我的全部。

和她从恋爱、同居，再到分手，她有过三番五次的不轨行为。照顾到她还是学生，也为了给这份感情保留最后一点尊严，我没有去往外说。她却把自己伪装成受害者，不停的在新欢和备胎面前虚构事实…抹黑我形象。为此，才有了这份 4 万多字，100 多页的 PPT。

我想陈诉一段发生在我身上的经历，不是为了去无脑曝光渣男渣女发泄仇恨，她的行为也远远比那些人更诡诈。我是不想再遭到她朋友的辱骂，再被她在网络上抹黑了，因为没有人知道她具体做了什么，所以我决定把事实以这样的形式发出来。

若觉得内容太长，可以直接下滑到总结（见目录）。

1

1

事件经过

我与宜春学院 21 级约学 1 班刘 J 于 2023 年 10 月 24 日正式确立恋爱关



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





1

☰

事件经过

我与宜春学院 21 卅约学 1 班刘 J 于 2023 年 10 月 24 日正式确立恋爱关系，并于 2024 年 7 月 7 日彻底决断关系。在这个过程中，她隐瞒了自己另有一个男朋友的情况，在与我情感关系还未完全结束的情况下，又几次与不同的校外人员发生不正当的关系，她的行为不仅对我构成了经济财产上的损失，也对我的精神造成了非常大的破坏，而相比起 64 页 ppt 女主角，刘 J 涉及到的人物更多，3 个主线人物、1 个隐藏人物，外加 3 个副线人物和多个飞猴，（本文内容全部真实，绝无夸大成分，因涉及个人隐私，在了解了相关法律的情况下，部分图片和姓名都会做打码和缩写处理，所有图片均来自我与刘 J 关系中发掘到的资料，内容结尾会附带语音和视频为证）



2

2

刘 J 开局便触发了关键词丁玉婕（西安外国语大学出轨多人 64 页 ppt 女主角），而当时我还不



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





2

刘J开局便触发了关键词丁玉婕（西安外国语大学出轨多人64页ppt女主角），而当时我还不明白她提到的变成第二个孙（丁）玉婕意味着什么。下图为2023年10月20日，我与刘J初次见面后的微信对话，2023年10月份她添加了我微信…孽缘的开始…之后她所做出来的事情丝毫不逊于丁玉婕。



丁玉婕 [抖音百科](#)
西安外国语大学学生

丁玉婕，西安外国语大学学生，因63页PPT曝光出轨事件引起关注。

抖音百科

3

3

目录



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





目录

● 主线人物介绍

1 号主线展开（时间管理）

爱轰炸
 人设构建
 三角测量 | PUA
 认知失调
 社交隔绝
 暴怒
 创伤性链接

2 号主线展开（酒后乱性）

贬低期
 飞猴
 抛弃期
 脑雾 | PTSD
 反应性虐待

3 号主线展开（千里送炮）

回吸
 副线人物介绍
 精神摧毁
 暴怒
 我的反击

4 号隐藏线展开（新的猎物）

循环回吸
 循环贬低
 价值摧毁
 情绪闪回

复盘后的决定
 我的澄清
 ● 总结
 NPD 自恋型人格障碍科普
 血包矩阵
 结尾



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





3号主线人物：杨某森，山东菏泽籍，英国留学经历，“健身达人”，infp，回避型，有S属性、隐N倾向，爱好是品酒和射箭，活跃于威士忌等小资洋酒会馆，精通调酒、健身、心理学同时还兼修音乐和摄影，在社交平台有较高价值的展示面。刘J在与我交往期间通过小红书平台主动与其结识，是我与刘J感情第一次回吸期，刘J **是山东菏泽送pao的男朋友**。由于刘J在醉酒后向我吐露真言，恬不知耻的亲口描述与杨某森**性交**、浴血奋战等doi细节，对我造成了极大的精神摧毁。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





8



 **Ruisen** 

微信号: [blurred]
地区: 中国大陆

备注和标签 >

电话 [blurred]

朋友权限 >

2023年

23^{12月}



共7张

22^{12月}

英国 ·
Edinburg...



Panda&Sons 和 SMWS 的服务真的一流

共3张

4号

9

9



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注






9

9



4号隐藏人物：莫然（松哥），抖音短视频创作者，在宜春当地一定的粉丝基础，经常组织户外活动，是刘J的新晋摄影师，刘J在与我的感情第二次回吸期间通过抖音平台主动与其结实，后期频繁出现在莫然的短视频中。此人我不太了解，他与刘J的关系也尚不明确，在我后期调取的资料中才发现端倪，刘J与莫然行踪密切，系刘J正在发展或培养的主/副血包。

<  墨然 (用镜头治...  进入橱窗 ...

09:24

对方关注或回复你之前，可发送一条文字消息。请礼貌发言，自觉遵守《抖音自律公约》

hello.可以交个朋友吗，你的爱好我都喜欢



10



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





10

1号主线展开（2023年10月-2024年3月）

下图为P某（左）与我（右）的部分对话，P某深受刘J的情感操控、PUA、价值压榨和背叛，已经严重影到了他的工作和生活。



11

11

在我刚认识刘J的时候，与大多数不了解她的人一样，她给到我的印象如同她在社交平台展现



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





在我刚认识刘J的时候，与大多数不了解她的人一样，她给到我的印象如同她在社交平台展现的景象，健身、瑜伽、骑行、养生、热爱运动。她一直强调自己是单身，我当时并不知道她所谓的前任其实是她的现任。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





确立关系

2023年10月23日，距离与她第一次见面也仅仅只过了三天，刘J说自己要过生日了，烤了蛋糕，给我送点过来，当晚她调侃我是不是经常混迹在酒吧，说自己都从没去过酒吧，让我带她也去酒吧玩玩。在酒后，已经是凌晨两点，她说今晚不想回家，我和她在公园逗留到了凌晨三点。（而与此同时，为了给刘J庆生，远在美国的P某正在整点守候。）

在酒精的催化下，我与刘J热烈的吻着，她主动坐在我的身上并用下体 **Moceng**，说她很需要我，我问她和前任之前的关系是怎样，她说自己还小，从没有过这样的体验，接着她问我现在和她是什么关系，我说如果两个人相互喜欢，顺其自然就行，她说不想只是玩玩，真正的恋爱需要一场正式的表白，虽然她比我小了6岁而且她还是学生，但我那时确实就对她挺有好感的，而且她和我来自同一个地方，高中都是毕业于YF中学，大学也是和我同一个学校，让我觉得十分亲切特别有缘份，那晚我与她确立了恋爱关系。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





关系的理想期（爱轰炸）



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





2024年10月28日，恋爱的初期，她说，和我做过的事情都是**限量版**第一次，总是说想和我一起睡觉…在我生病期间，她给我点**外卖**，**送汤**，给我**泡药**，半夜要来我家给我**按摩**穴位，她频频给我**分享**她生活的日常，给我看她和其他女生的聊天记录，说我很**别致**，随时会对我进行电话**轰炸**，并用文字详细描述我的闪光点，**强烈**的表达着对我的喜欢。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





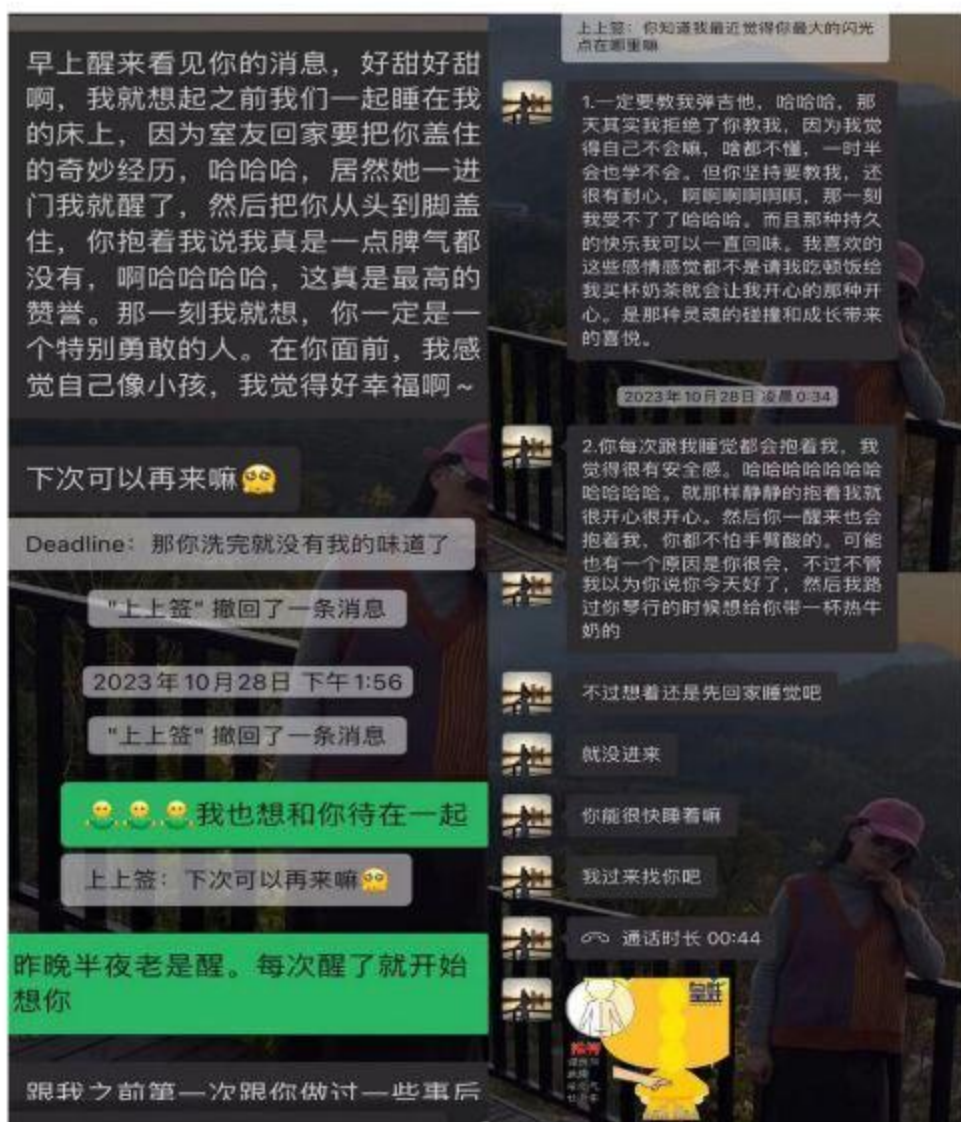
自己也更开心了

哈哈哈哈哈

18

18

因为之前的一些经历，我不是那种轻易会对感情认真的人，但是她的语言和行为确实实让我感受到了那种被在乎和被时刻需要的感觉，那一天，我们一夜没睡，彼此都抱的很紧，她痛的流了很多很多眼泪，看着这个已经完全属于我的女孩楚楚动人的样子，我在心里暗自发誓一定要认真去对待这份感情，我把她规划在了未来里，此时我并不知道她还有一个男朋友，也不知道前期的爱轰炸也同样发生在P某身上。



19

19



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注



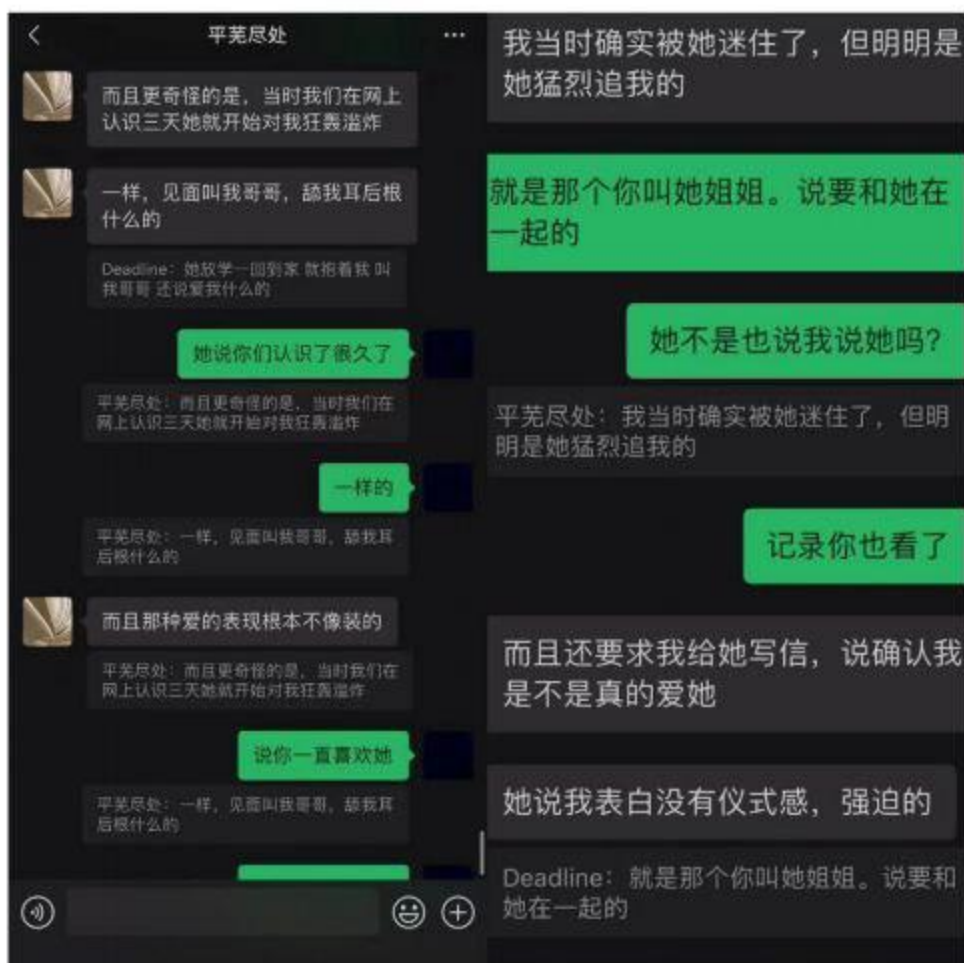


跟我之前第一次跟你做过一些事后

19

19

以下是我（右）在2024年3月份初次发现刘J劈腿后与P某（左）取得联系的部分聊天内容，刘J仅仅只是在认识P某的三天后便对其**狂轰滥炸**，P某也同我一般**迅速坠入爱河**，在我与P某的通话过程中得知，刘J口中的限量版第一次并不属实，都是其一直以来**流水线式的操作**…她**同样是给P某做饭…还写同款的小作文**分别发给我和P某…她给我送药那次我看在眼里感动在心里，而后来我才发现，哪怕是她的学长生病了，她也会去送药，我只是她**理想化投射**下的一个对象。



（刘J在筛选到满意的猎物后，会通过恋爱轰炸的手法让对方迅速上头，并且会在这个过程中逐步穿插进入人设构建、三角测量、PUA情感拉扯等操纵手段，引导猎物付出，并一步步沦为工具人）

20

20



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





人设构建（吸血准备）

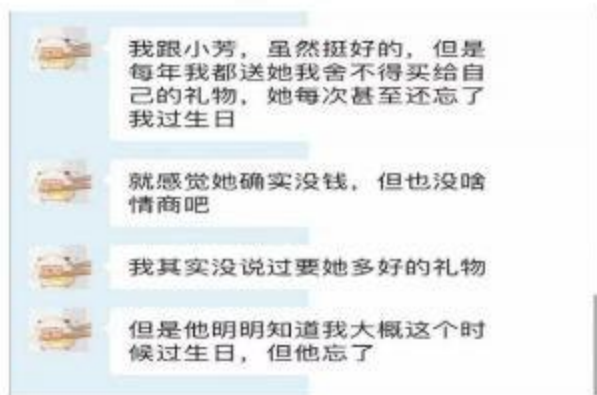
- 关系初始，刘J几次提起她的**家庭**，父亲在深圳当**医生**，母亲在北京做**老师**。
- 2023年11月，我与刘J去到温汤水口村进行为期三天的短途旅行，在山顶看完日落下山之时，她突然**落泪**说自己有很多心事还**很焦虑**，在我多次询问后，她说自己 **dyc** 给了我**很怕**以后我不要她，随后她告诉我**自己家其实很穷**，父母都是**农村的**，因为家里穷刚出生时还**被人收养**过一段时间，她之前说的**大城市父母**实则为干爸干妈，她真正的家里有四个姐姐和一个弟弟，她很**羡慕**我是独生子女。
- 刘J称自己因为是**试管婴儿**，从小**免疫力不太好**，而且患有**白癜风**怕我日后会因此**嫌弃**她。她说她只是**表面坚强**其实内心也常常**不自信**，她大学的室友曾一起说过她的坏话，她的几个姐姐也曾在她的背后一起说她的坏话，她在学校的好友小芳也**辜负**了她，**懂她的人**很少。
- 在一次彻夜长谈中，刘J又说起她**高中晚自习**期间被某**老师**点名叫去空教室**谈话**的经历，因此才导致她的**成绩下滑**才考入宜春学院，她跟我说那是她人生的**至暗时刻**。



一粒陶然:) 赞

笑死了。刚来上大学的时候，我室友三个人看完元旦晚会回来说我坏话，其中一个带头说，另外两个附和，我在床上拉了窗帘睡觉，没开灯他们以为我没在。说完后我一本正经下去，一言不发，假装什么都没发生。她们都来跟我道歉。😂😂😂奇奇怪怪 收起

3-25·江西 回复



原本那个时候我就很喜欢她，她的皮肤病我也早就知道，由于



存网盘



页面管理



转Word



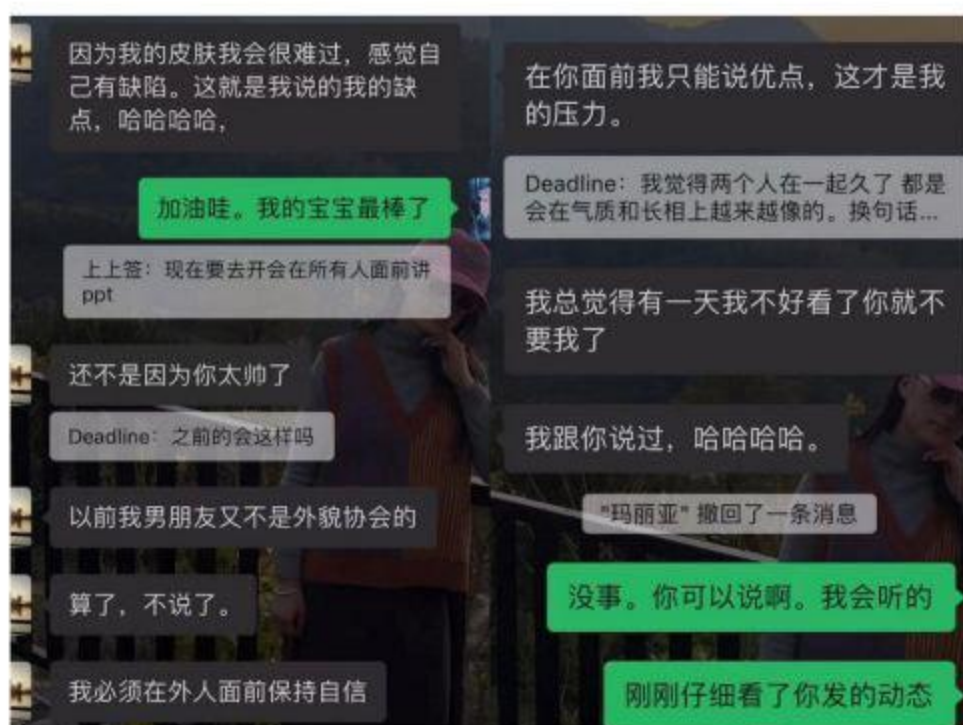
笔记标注





21

原本那个时候我就很喜欢她，她的皮肤病我也早就知道，由于我自己审美特殊，她皮肤上的不完美反而成了很吸引我的一点，在她诉说自己的经历之后，又大大增强了我对她的保护欲，我深陷其中。这也导致之后出现很多问题的時候，我都会试着从她的角度出发，自动帮她合理化她的一些行为。



22

22

后经我的了解，刘J出身于一个幸福的大家庭，与亲人、朋友关系尚可且并无矛盾。她的家境不差，刘J的姐和弟都住在宜春的别墅区，她却还在**吉用宜春学院贫困生助学金**的名额，她嘴上说的舍不得，其实是舍不得花自己的钱，她丝毫不吝啬花别人的钱…大张旗鼓的



存网盘



页面管理



转Word

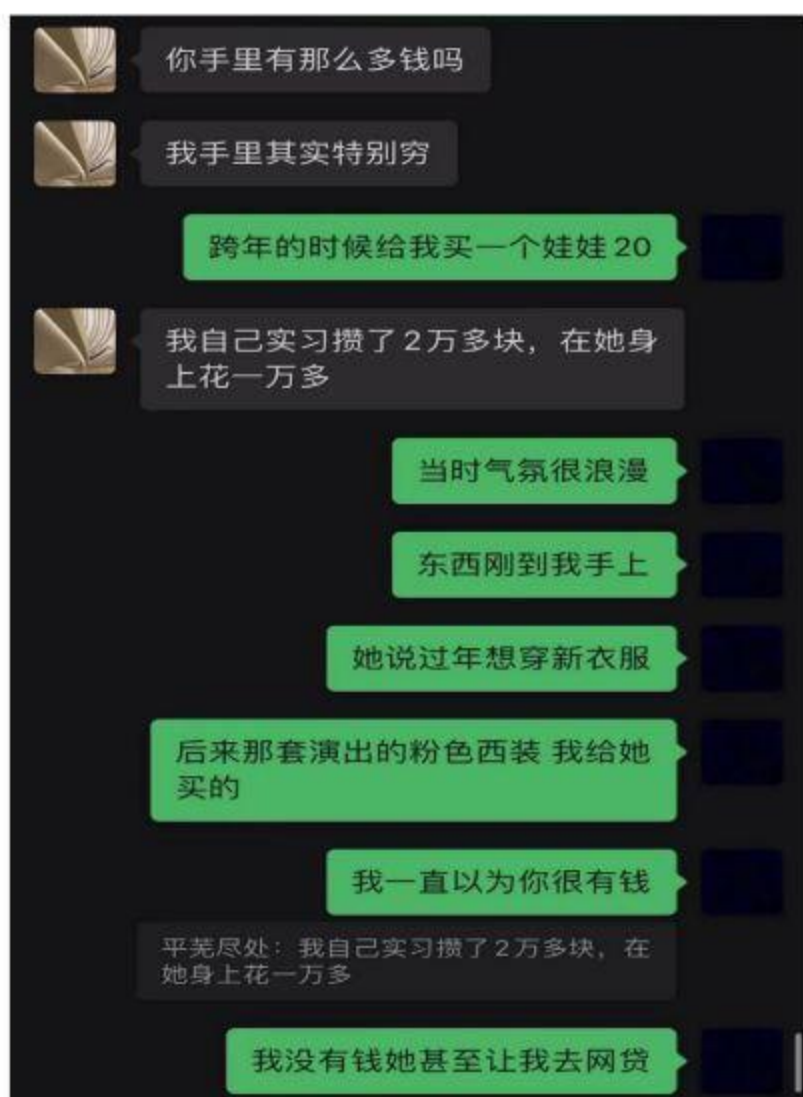


笔记标注





后经我的了解，刘J出身于一个幸福的大家庭，与亲人、朋友关系尚可且并无矛盾。她的家境不差，刘J的姐和弟都住在宜春的别墅区，她却还在**占用宜春学院贫困生助学金**的名额，她嘴上说的舍不得，其实是舍不得花自己的钱，她丝毫不吝啬花别人的钱…大张旗鼓的给自己消费…新款的苹果 pro 手机，2.7W 的高端瑜伽课，假期的各种旅行，动辄几百上千元的饰品衣物，蜜思肤会员、龙贵足足浴会员…各种美容护肤会所的 vip。



上图出自我与 P 某的聊天记录

23

23

刘J在高中时期被老师猥亵的经历也是她在卖惨，刘J曾反复提起她被老师夺走初吻和被乱摸的细节，第一次是在空教室，第二次是在办公室…而那个老师曾经也



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





刘J在高中时期被老师猥亵的经历也是她在卖惨，刘J曾反复提起她被老师夺走初吻和被乱摸的细节，第一次是在空教室，第二次是在办公室…而那个老师曾经也教过我，所以这件事情我一直耿耿于怀。后来在一次解锁刘J手机后，我发现了刘J曾经与她姐姐的隐藏对话内容，至此我才知道是刘J喜欢那位老师，而非老师单方面主动，在明知男老师已婚且妻子正怀着二胎的情况下，她与老师开展不伦之恋（绝无任诽谤或捏造成分，都是我亲眼所见，由于涉及个人隐私问题，在此不公开对话内容）

我的结论

刘J在爱轰炸时期会精心铺垫自己的人设，重塑幸存者内心的图腾，在还不够了解她的情况下，幸存者往往只会陷得越来越深，这也为她之后的吸血提供了更便捷的模式，即便幸存者在后期发觉，由于此时早已投入过多，加上情感反复拉扯虐待后造成的认知失调和创伤性链接，幸存者很难从这段关系中抽离。

三角测量 | PUA



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





三角测量 | PUA

三角测量与 PUA 相伴相随，是 NPD 最常用到的驯化猎物的手段，通过有意无意提起其他异性，引起直接或间接的对比，激发幸存者情绪上的失控，再通过 PUA 的方法，指责幸存者敏感、情绪不稳定…引起幸存者的竞争心态和自证模式，诱导幸存者加大付出筹码。一开始只是浅浅试探幸存者的反应，在关系的贬低期这种测量会变得越来越明目张胆，甚至逐渐演变为与他人直接的暧昧和出轨。

三角测量 | 价值压榨

2023 年 11 月，刘 J 对我做了一个初步测量，她开始经常向我提及其他异性（乐某源、熊某、黄某、罗某、欧阳某、邱某等…）并向我展示她与其它异性的之间的聊天，我多次吃醋，她总是以朋友为借口，说我太敏感让我别多想，此时我还不知道这就是三角测量。

在我还未发现她另有男友之前，她经常性的提及她口中的前任 P 某（实为现任 1 号主线人物 P 某），不仅给我展示他们曾经的官宣内容，还向我展示 P 某对她转账记录和恋爱细节，同时 PUA 我的诚意不足，拿我和 P 某做对比。

25

25

以下是刘 J 在对我进行三角测量和 PUA 的部分图片，刘 J 给我发送 P 某的红包记录，她强调，P 某为了给她零花钱，节衣缩食一天只吃两顿，并 PUA 我说道，我是一个只顾自己享乐的人，随后又给我发送关于男生花钱的毒鸡汤。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





以下是刘J在对我进行三角测量和PUA的部分图片，刘J给我发送P某的红包记录，她强调，P某为了给她零花钱，节衣缩食一天只吃两顿，并PUA我说道，我是一个只顾自己享乐的人，随后又给我发送关于男生花钱的毒鸡汤。

09

他没钱就自己一天吃两顿
偶尔自己在家做饭
但还是每天希望我开心一点省下给我花
还有很多被爱的瞬间
希望我们一直幸福下去
对了
有一天吵架
我说他画饼
这个傻逼说他在准备材料
作为美食爱好者他不会让饼吃不到
那就期待着~|



26

26

下图都是她在PUA我时的部分言论。她给自己报名两万七的瑜伽课，却还在说我只顾自己的享受，最后我都不敢给自己消费。我把钱全拿花在了和她的恋爱上，加她在我身上的投入，甚至不超过500块。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





下图都是她在 PUA 我时的部分言论。她给自己报名两万七的瑜伽课，却还在说我只顾自己的享受，最后我都不敢给自己消费。我把钱全拿花在了和她的恋爱上，但她在我身上的投入，甚至不超过 500 块。

我不想跟你理论那么多。多说一句都是浪费。折合几百块钱的夜宵你会去吃他不会，因为我在夜宵和我之间会想到我。你只会想到不想当舔狗，觉得我最好要再给你几百同甘共苦加几打啤酒。没钱吃饭和偶尔省钱不吃不是一件事。你不也天天不吃早饭吗，我想写他爱我我就写他哪怕省钱也爱我。

其实男生都知道谈恋爱是要花钱的。他就是想通过装傻，来看你傻不傻而已。如果你不好意思花他钱的话，他自然也乐得省下这笔钱。

女生不要在自己的朋友圈子和对方的朋友圈子大肆秀恩爱，因为你秀的越多，男生越觉得他的魅力高于你。

想知道男人爱不爱你，只需要给他发“想你了”、“生病了”、“没钱了”然后看他的反应和行动就行了。

对待男生，女生要温柔、要演、要钱；不要表面强硬、太爱闹、太走心

女生不要总去琢磨对方是否真的爱你，因为人心难测，想了也是徒劳，只会增加你的内耗而已

工作。那好吃的自己吃也给你吃，去拍照还想着给你点一杯奶茶。你说我不爱你，你说我的爱是比较。

我不会做语言的巨人行动的矮子。我始终相信，一个人说爱人的行动不会骗人。

你不会照顾人，我想要的是偏爱。你想要一句承诺和最后的结果，我想要是过程中看得到的真诚。所以不合适。

我睡了。

受其三角测量的影响，我一步一步加大对这份感情的投入程度，仅仅在一起不到两个星期，便为其购买了 she 要求的黄金戒指。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注



受其三角测量的影响，我一步一步加大对这份感情的投入程度，仅仅在一起不到两个星期，便为其购买了 she 要求的**黄金戒指**。

而在此之后是我生日，收到的却是别人给她，她自己都不要的二手物品，二手的女性化妆镜，二手的项链，二手的墨镜，只有一个不到10块钱的**钥匙挂件**是新的，这些都被她美名其曰为精心给我挑选的**联名款生日礼物**。

在我尽自己所能去满足她需求的同时，她一边享受着 I 给她带来的好处，一边还在 **PUA** 我不够爱她，引起我的**自证心态**…与此同时，却又在朋友那炫耀我们这些“**穷男人**”对她的爱。



28

28

在我给刘 J 买完戒指的当天，刘 J 第一次带我见了她在学校的两个女生朋友，她对我的三角测量也明显变少了，而我在完成了对她的仪式感之后，我的心态也明显发生了转变，我在她身上投入的金钱越来越多了，



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





在我给刘 J 买完戒指的当天，刘 J 第一次带我见了她在学校的两个女生朋友，她对我的三角测量也明显变少了，而我在完成了对她的仪式感之后，我的心态也明显发生了转变，我在她身上投入的金钱越来越多了，不仅在之后为其购买了更多礼物，她的一日三餐也几乎全都是由我来承包…我和她好像又一次回到爱轰炸时期…她又开始给我写小作文（与 P 某同款作文）又开始给我送汤送饭

我在欣赏我的戒指，戴出去的每一刻，都可以自信的说男朋友买的。第一份金戒指作为礼物，金戒指和银戒指对我来说都只是戒指没有区别，是因为你答应要给我买金戒指，所以我对它有了期待，但这个戒指对我来说没有什么，戒指就是戒指而已。而是你答应了并且做到了，我以为在昨晚的一番解释后这份期待到此为止了。但你行动力强还提前去看了，它的重量就更重要了。很多很多。

这件事也说出了很多女生的心声，女生常常在意的不是礼物价值多少钱，而是你究竟为我付出了多少心思。这种感觉可能就是，我随口说了一句秋天和烤地瓜最配了，晚上就看到了桌子上的烤地瓜。那一刻，烤地瓜和金戒指拥有同样的价值，我就是世界上最幸福的小孩。

我想让你成为这个世界上最幸福的

不止是想想。我会行动的



29

29

同居

2023 年 12 月，我搬离了自己原本的住所，与刘 J 在碧桂园过起了同居生活，刘 J 在那一天给我端来了鸡汤…我送了她同款的电动情侣牙刷，我们一起洗澡 吃早餐 晨练 一起买菜做饭 一起散步 一起泡脚…



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





同居

2023年12月，我搬离了自己原本的住所，与刘J在碧桂园过起了同居生活，刘J在那一天给我端来了鸡汤…我送了她同款的电动情侣牙刷，我们一起洗漱，吃早餐、晨练，一起买菜做饭，一起散步，一起泡脚…在那个寒冷的冬季，我们每晚都抱着彼此入睡，我以为这是二人生活甜蜜的开始…



30

30

可是，好景不长，我发现她在异性面前多次回避与我的关系，那个时候我的两个微信都已经展示了与她恋爱的内容，我多次提出一起官宣却遭到刘J的拒绝，刘J给我的解释是曾经因为官宣人尽皆知，最后都以失败告终，这一次想低调一些，因为此事，我时常没有安全感，但由于我和她一直住在一起，这让我十分矛盾



存网盘



页面管理



转Word

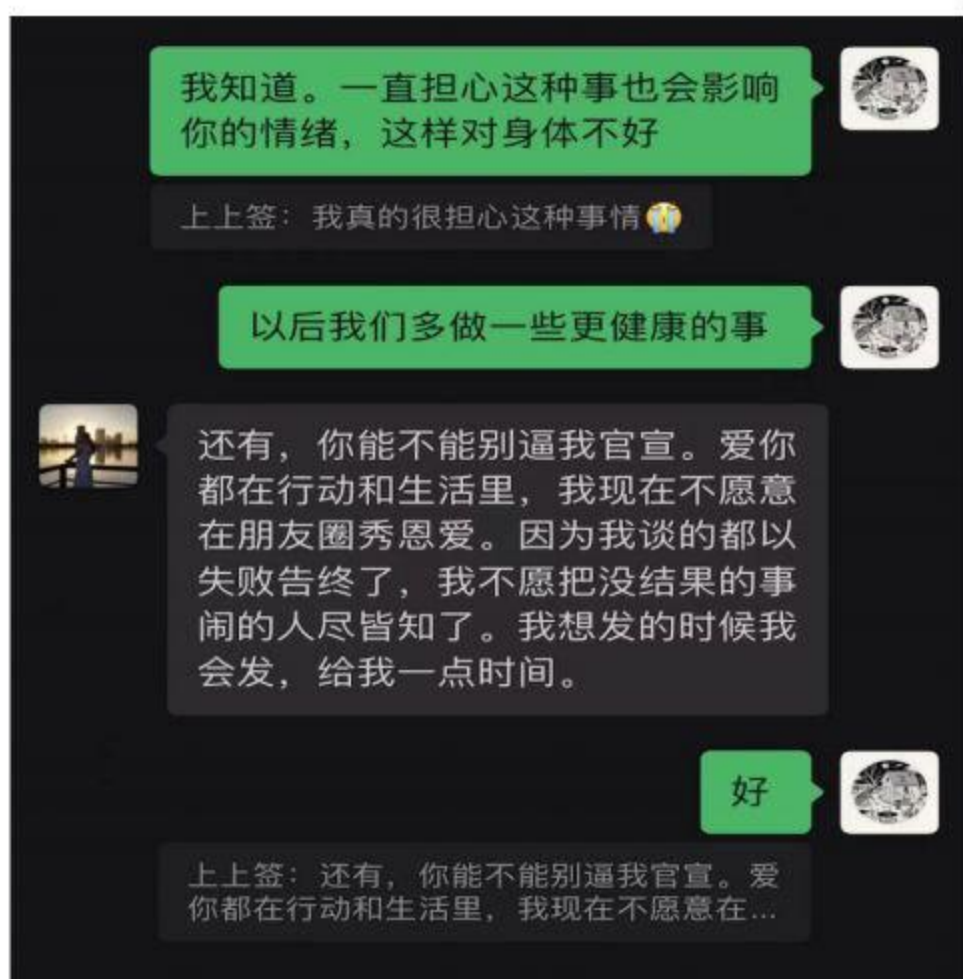


笔记标注





可是，好景不长，我发现她在异性面前多次回避与我的关系，那个时候我的两个微信都已经展示了与她恋爱的内容，我多次提出一起官宣却遭到刘J的拒绝，刘J给我的解释是曾经因为官宣人尽皆知，最后都以失败告终，这一次想低调一些，因为此事，我时常没有安全感，但由于我和她一直住在一起，这让我十分矛盾。



31

31

在此之后，刘J又开始向我提及乐某源。经刘J口诉，乐某源，已婚，拆迁户，目前居住在碧桂园明月江南，从事装修行业，老婆只有周末才在家，刘J曾经还去过乐某源的家中参观…而在她与乐某源的微信聊天中，我两次瞥见乐某源提及“Pao友”这个词汇，我劝说刘J不要再与乐某源这种已婚人



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





在此之后，刘J又开始向我提及乐某源。经刘J口诉，乐某源，已婚，拆迁户，目前居住在碧桂园明月江南，从事装修行业，老婆只有周末才在家，刘J曾经还去过乐某源的家中参观…而在她与乐某源的微信聊天中，我两次瞥见乐某源提及“Pao友”这个词汇，我劝说刘J不要再与乐某源这种已婚人士有来往，刘J却在此时PUA我，说是我自己的三观不正，所以才会怀疑她这个大学生的人际交往，我无言以对。

慢慢的，这些能量被积攒起来，一旦遇到导火索就会大爆发。

认知失调 | 情绪操纵

2024年1月初，刘J称乐某源要为其拍摄一组照片，说可以带上我一起。在前往拍摄地的过程中，刘J提醒我千万不要让乐某源知道我是她男朋友的身份，随后解释道，乐某源是她姐夫的好朋友（真实性有待考证），她不想让家人知道自己在谈恋爱，我当时觉得很不开心，又觉得她说的也不是没有道理。

在乐某源为其拍照的过程中，刘J与其相谈甚欢了半个小时，我完全被无视，甚至连基本的介绍都没有…鉴于之前就看过乐某曾与刘J提及“Pao友”这个词汇，此时我的情绪已经有点按捺不住…我本想当场与乐某交涉，为了不在外丢丑，我最终还是选择了离场，独自一人回到了碧桂园，刘J在之后的一个小时才回来。

32

32

在发现我十分吃醋的情况下，刘J坐在我身上并安慰道…今晚可以在床上满足我，让我不要不高兴了，紧接着她向我展示了乐某源给她拍的照



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





在发现我十分吃醋的情况下，刘J坐在我身上并安慰道…今晚可以在床上满足我，让我不要不高兴了，紧接着她向我展示了乐某源给她拍的照片，随后又话锋一转…说道…乐某源想搬来隔壁的次卧居住…乐某源比刘J大十几岁，在已婚的情况下，竟提出要与她共同居住的想法，而此时乐某源竟还不知道我是她男朋友…我的情绪在这一刻被引爆！

我提出让刘J立刻把乐某源删除，却遭到了刘J的拒绝，刘J坚持说道，乐某源只是爱开玩笑，并没有真的想搬过来，随后又强调说，乐某源是她姐夫很好的朋友，不能随意删除……此时我才想起，刘J与她姐夫的边界感也很模糊，刘J曾告诉过我，她的姐夫和她说想在外面找个三，并要求她帮忙介绍…想到这里我的情绪就更加复杂了

我夺门而出，扬言要上门与乐某源解决此事，遭到了刘J的阻拦。我让刘J告诉乐某源我与她的情侣关系，刘J也并没有照做，我的情绪被进一步激化，当即便拿起电话向朋友查询乐某源的住址准备登门“拜访”，看见我的这个举动后，刘J才与乐某源取得联系并说明情况，随后她当着我的面删除了乐某源的微信。

这件事情之后，我被刘J扣上情绪不稳定、有暴力倾向的帽子，刘J又补充说道，因为和我谈恋爱，让她损失了一个很好的异性朋友，她都和我住在一起了，我怎么还不知足，随后她指责我太敏感太冲动…

此后，我开始出现认识失调的倾向，甚至进行自我内耗…“是不是我当时太冲动太极端了”、“她只是朋友比较多，她和异性就是正常的相处”…我为自己怀疑她和她姐夫以及乐某源的事而感到自责，在这个过程中，我心理的防线进一步被瓦解，我表现的越来越小心翼翼，到了后期，甚至不敢轻易提出自己的想法和感受。

下图为我（右）与P某（左）复盘之后的部分聊天内容，P某的感受与我相同，他指出，自己早就发觉过刘J的不正常，刘J之前可能就不止一次劈腿…她的姐夫经常与她开黄腔，还问她带不带套，他们的边界感确实存在问题，而刘J当时删



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注



下图为我（右）与 P 某（左）复盘之后的部分聊天内容，P 某的感受与我相同，他指出，自己早就发觉过刘 J 的不正常，刘 J 之前可能就不止一次劈腿…她的姐夫经常与她开黄腔，还问她带不带套，他们的边界感确实存在问题，而刘 J 当时删除的乐某源，也在后期被我发现重新恢复了联系。



社交隔离 | 进一步操控

2024 年 1-2 月寒假期间，在刘 J 的招租下，易某瑶以 700 元的月租，入住隔壁次卧。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注



社交隔离 | 进一步操控

2024年1-2月寒假期间，在刘J的招租下，易某瑶以700元的月租，入住隔壁次卧。

在易某瑶搬来之前，我多次表示不想二人世界被打扰，我愿意向她支付每月1000元的房租，日常生活的开支也都是由我承担。刘J称，多招一个租客，可以多省一部分钱…要是我足够有钱，她也不用为了多拿一份房租，舔着一个脸去求别人住进来。

刘J的吃喝几乎都是由我买单，我每月给她上交超过一半的租金，再加上易某瑶的房租，刘J作为二房东，除去每个月房租的费用后，还能净赚个一两百。我当时觉得她很有生意头脑，甚至还因此夸赞她。

她说她不嫌弃我穷，愿意陪我吃苦，可我当时哪知道，吃苦的是我，享乐的是她。

她每天早出晚归，上着2.7万元的瑜伽课，她说她为了提升自己，很辛苦，于是我每天给她做饭煮药，洗内裤晾衣物，打扫房间的卫生，就为了让她多夸我一句。在此期间，她偶尔会“奖励”我几次，开始叫我哥哥，我对她越来越上头了，和朋友的联系也变得越来越少，每天都是围着她转、等着她回家。

35

35

她说她身体虚弱，要多注重养生，不喜欢那种天天熬夜喝酒的人，她说因为她的皮肤病很多东西不能吃，并给我发了一份她的饮食清单。我再也没有跟朋友出去喝过酒，每天几点睡几点醒，全都是跟着她的节奏来，每天吃什么也得根据她的菜谱和口味，我受她的影响越来越深，并乐在其中。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





她说她身体虚弱，要多注重养生，不喜欢那种天天熬夜喝酒的人，她说因为她的皮肤病很多东西不能吃，并给我发了一份她的饮食清单。我再也没有跟朋友出去喝过酒，每天几点睡几点醒，全都是跟着她的节奏来，每天吃什么也得根据她的菜谱和口味，我受她的影响越来越深，并乐在其中。

1、忌口：海鲜（河鲜）、辣椒、鸡精、胡椒粉、油、十三香、牛羊肉、鸡鸭肉、烟、酒、醋、茴香、韭菜、蒜、甜食、油炸、烧烤、饼干、黑木耳、萝卜、菌类、热带水果、干果、葱、洋葱、花椒。

2、最忌吃：苹果、西红柿、猕猴桃、大枣、豆角、大白菜等富含维生素C的食物

3、只可以吃：牛奶（1袋）、鸡蛋（1个）、猪肉、核桃（1~2个）、豆腐、大米、白面、冬瓜、薏米、生姜、黄瓜、桃子、香蕉、梨、黑芝麻、黑豆、土豆、茄子（带皮的）、胡萝卜

4、中药煎服法：先用凉水适量，浸泡1小时，然后煮，煮沸后改小火，煮25分钟，倒出，约200ml。药再放水，适量，煮沸后改小火，煮25分钟倒出，约200ml。早晚饭后30分钟~1小时服用。

5、烊化药：放在小碗里，加水没过阿胶，蒸20分钟，兑在早晨喝的汤药里。也可以将阿胶打成粉，用热药汤冲化。

6、调护：草药可以煮第3遍，加多些水，煮开，大火，煮20分钟，关火。晾至39~40度，用小毛巾敷1处皮疹，5分钟，反复4次。或直接泡一只手，

7、注意：服药2个月，必须查肝功能。

上上签

明天你帮我准备健康早餐

和爱心午餐

我带到馆里去

就很幸福

我不吃辣椒

我不吃调味料

荤菜只吃猪肉

听说这样会身材会更好

而且皮肤也会更好

当时我并不知道这些都是她隐形操控我的一些手段，她给我布置各种日常任务，控制我的饮食和睡眠，她口口声声说自己讨厌喝酒不喜欢熬夜，后期却被我发现频繁与多个社会人士喝酒吃夜宵到凌晨…她想早睡的时候…晚上八点就要拉着我跟她一起睡…她想熬夜的时候…即便我已经很困了她也不让我睡，如果满足了她的需求，她会稍微给我一点甜头，若稍有不顺她心意，她便会做闹。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注



当时我并不知道这些都是她隐形操控我的一些手段，她给我布置各种日常任务，控制我的饮食和睡眠，她口口声声说自己讨厌喝酒不喜欢熬夜，后期却被我发现频繁与多个社会人士喝酒吃夜宵到凌晨…她想早睡的时候…晚上八点就要拉着我跟她一起睡…她想熬夜的时候…即便我已经很困了她也不让我睡，如果满足了她的需求，她会稍微给我一点甜头，若稍有不顺她心意，她便会做闹。



社交隔离 | 挑拨离间



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注



社交隔离 | 挑拨离间

在易某瑶入住期间，刘J开始挑拨我与易某瑶的关系。在刘J的叙述中，易某瑶认为刘J很好看，不理解刘J为什么会和我这样的人在一起。由于易某瑶年龄较小，易某瑶的言论无法验证，我没有与她过多理论。

与此同时，刘J在我这吐槽，易某瑶作为主播，经常在网络上搞男人的钱，有多个暧昧对象…随即，她开始说起自己的专一，说她因为和我在一起，已经几乎没有了异性朋友。事实上，她当时的异性朋友没有一个知道我是她对象，她不仅与多个异性保持着联系，还同时与P某谈恋爱，这就是她口中的专一

刘J在我这说易某瑶的坏话，又在易某瑶那边说我的坏话，同时有意拉拢与易某瑶的关系，试图把她培养成飞猴。易某瑶已经先入为主的对我有了不是很好的印象，刘J成了善解人意的纯爱战士，我是上赶子的低价值舔狗，我有苦难言，在家里的地位变得越来越低，她却成了高高在上的二房东。

38

38

社交隔离 | 煤气灯效应

在刘J寒假练习瑜伽期间，她多次和我表示，她经常和在瑜伽馆认识的富婆提起我，说我做的菜很好吃。可每次我提出想去瑜伽馆看看她的时



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





社交隔离 | 煤气灯效应

在刘J寒假练习瑜伽期间，她多次和我表示，她经常和在瑜伽馆认识的富婆提起我，说我做的菜很好吃。可每次我提出想去瑜伽馆看看她的时候都遭到了拒绝，这让我感觉十分的不对劲。

某次，她去瑜伽馆的路上被雨淋湿了，我因为担心她着凉给她带了衣服，在没有提前和她打招呼的情况下去到了万达禅月瑜伽，她看见我的时候，表现出来的并不是高兴而是愤怒和排斥，我当时就想到了，她肯定是不想让那些瑜伽馆的人知道我，她和我说经常会在瑜伽馆提起我可能是的。



39

39

这个时候的气氛已经非常不对，她竟突然说请我吃顿饭，那顿饭虽然只是一个几十块的团购，但却是她对我最大方的一次，这又打消了我的疑



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





这个时候的气氛已经非常不对，她竟突然说请我吃顿饭，那顿饭虽然只是一个几十块的团购，但却是她对我最大方的一次，这又打消了我的疑虑，我以为她只是今天心情有点不好。饭后，她说要回瑜伽馆午休，我想送她一起去，却遭到了她的强烈警告，我再一次觉得不对劲，便扭头带着内心的芥蒂离开了。

我想当天就搬走，我真的受够了，我总有种很不好的预感。我预约了货拉拉的车，可是那天下雨，没有司机接单，这个时候她又打来电话，开始关心我，说晚上想早点回来和我一起吃晚饭，我的情绪开始反复横跳，前后矛盾，那个时候我才意识到，我确实是太在乎她了，她的一举一动总是可以牵扯我的情绪，影响我的想法。

当晚，入睡之前，刘J再一次提起经常在瑜伽馆聊到我，我又想起了白天，我送她回瑜伽馆午休被她拒绝的事，于是我说出了心中的疑问，我怎么也想不到她会因为我的这句话情绪失控。

“你和你瑜伽馆的朋友提到我是真的吗？不会是你编的吧？”，刘J在听到这句话之后，开始暴怒，随即便用语言对我进行了攻击，我第一次正面提出我和她在感情方面的疑问，她从不官宣我，也不让异性知道我和她的关系，我不相信她说的那些话…她的情绪开始失控，伴随着歇斯底里的哭喊，这是我有生以来，第一次见到一个女生有如此强烈的情绪，我不知所措，只能尽量对她安抚。

40

40

在她情绪稍微缓和后，她拿起手机，拨打了她在瑜伽馆的朋友电话，我从她朋友的口中得知，她不仅经常提到我，还经常夸赞我，是我误会刘J了。我当时惭愧极了，我觉得自己是一个罪人，我不仅不相信她，还



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





在她情绪稍微缓和后，她拿起手机，拨打了她在瑜伽馆的朋友电话，我从她朋友的口中得知，她不仅经常提到我，还经常夸赞我，是我误会刘J了。我当时惭愧及了，我觉得自己是一个罪人，我不仅不相信她，还让她伤心了。

这次之后，我开始更加照顾她的情绪，也不敢再对她有任何否定，为了哄她开心，在她的要求下，我又带她去商场消费了好几次。

后经了解，刘J多次对其朋友提及的对象并不是我，而是远在美国的P某，仅有少数的几个人知道我是她男朋友，由于我与P的外在形象气质不符合其对P某的描述，所以她才极力避免我与她瑜伽馆的朋友碰面，后期因需要我帮她策划年会节目才带我去到现场。我不仅被她天衣无缝的谎言所欺瞒，还陷入了深深的自责，被她进一步操控。

新一轮的三角测量 | 相亲男

当我还处在深深自责的同时，她与我的关系开始忽冷忽热，一会儿说分手，一会儿和好，开始对我进行新一轮的三角测量。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注



新一轮的三角测量 | 相亲男

当我还处在深深自责的同时，她与我的关系开始忽冷忽热，一会儿说分手，一会儿又和好，刘J开始对我展开新一轮的三角测量。

在一次吃饭的过程中，她竟主动拿出手机，给我看她与其它异性的聊天记录，那个男生是她姐给她在家乡介绍的相亲对象，至此…我才知道她在和我交往的同时又接受了其它男生的示好，在她练习瑜伽期间，我每天为她洗衣做饭，她又把地址给了那个男生，让对方为其奶茶。

我再一次被三角测量，她却以还没有跟我和好为由，说她有自己选择的权利，可是明明那时她和我还住在一起，做着情侣之间的事，这又一次让我感到十分矛盾。

刘J对三角测量的使用如火纯青，经常是在双方闹完矛盾、关系还未完全缓和的情况下，引入第三人，让对方的情绪受到冲击，同时又以还没有和好为由，让自己免受道德的谴责，这样的情况到了后期愈演愈烈，在2、3号主线期间，甚至直接变成了劈腿和约炮。

42

42

家暴女

刘J的三角测量再一次积累了我的情绪，我想起了她在刚和我交往期间，
D甘给她转账2000的记录，虽然她说是问D甘借的，并删除了D甘微信



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





家暴女

刘J的三角测量再一次积累了我的情绪，我想起了她在刚和我交往期间，P某给她转账2000的记录，虽然她说是问P某借的，并删除了P某微信。我想起了她在异性面前多次回避我和她的关系，而这一次，她又向家人隐瞒了和我的恋爱，主动添加了她姐推荐的国家电网相亲对象微信。

这一系列的事情，让我在这段关系中毫无安全感，我决定和她进行一次深度的沟通。

当晚，她躺在我旁边，在入睡前，我终于说出了内心的想法和疑问，却遭受到了她的漠视，她说她想睡觉不愿和我争论，我还是想问问她心中的想法，在我诉说着内心不满的时候，她突然起身给了我一巴掌，这是我第一次被一个女生扇耳光，我呆在原地，不知所措。

这一巴掌，让我的情绪开始发酵，我没有选择还手，我开始继续宣泄内心的不满，这个时候她又安抚我说道，她都和我住一起了，dyc也给我了，那个相亲对象她也不喜欢…她以后会官宣我，她想睡觉被我打扰了，所以她才动手…她把我抱在怀里让我和她一起睡觉，我就这样带着复杂的情绪入睡。

打一巴掌，再给一颗甜枣，这是NPD常用的驯化方法，幸存者会反过来想，是不是自己太小题大作了，于是慢慢妥协，降低底线，总之就是胡萝卜加大棒，无限循环，隐形操控。

43

43

血包失控后的操作 | 假流产

第二天，我又想起她昨晚的那一巴掌，那个热情开朗的女孩已经不见了，她对我不仅是暴力，而且格外的吝啬，我多次带她去商场消费给她买她



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





血包失控后的操作 | 假流产

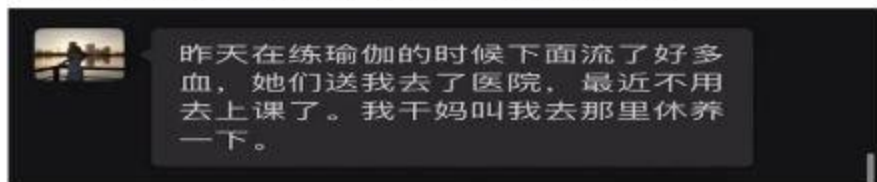
第二天，我又想起她昨晚的那一巴掌，那个热情开朗的女孩已经不见了，她对我不仅是暴力，而且格外的吝啬，我多次带她去商场消费给她买她爱吃的，为她做饭洗衣，她却连干洗店的次卡都不愿意给我使用一次，我给她办的护肤次卡她强调我不能用，次日却给在瑜伽馆认识的富婆使用。

我决定离开几天，重新审视这段关系，趁着她外出练习瑜伽期间，我离开宜春，回到了宜丰。

我离开之后，刘J突然告诉我她在练习瑜伽的过程中大出血，被人送进了医院，这又让我十分担心，第二天我便又赶回了宜春，发现她人并不在家，这个时候我接到了前往吉安演出的通知，我临时去到了吉安。

在吉安演出的过程中，我又突然接收到次卧租客易某瑶的消息，她在桌子上看见了关于刘J流产的病例…她声称自己学医绝对不会看错，我当时并不知道易某瑶已经成了刘J的飞猴，于是相信了她的鬼话，这让我百感交集，而此时，我发现我已经联系不上刘J。

后经了解，刘J流产大出血全都是她与易某瑶编造的谎言，通过谎言进一步引发血包的亏欠心理，达到控制血包的目的。



44

44

血包失控后的操作 | 制造分离焦虑

我以为刘J真的流产大出血了，和她在一起的那些片段开始循环在我脑海里播放，当晚我推掉了接下来的演出，坐上了回去宜春的车，眼泪止



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





血包失控后的操作 | 制造分离焦虑

我以为刘J真的流产大出血了，和她在一起的那些片段开始循环在我脑海里播放，当晚我推掉了接下来的演出，坐上了回去宜春的车，眼泪止不住的往下流。



Katharsis

演出回来的路上，眼泪止不住的流，240公里的路程，多希望它能快一点，再快一点。穿过一座又一座山，车子没入了隧道，闭上眼睛，脑海里全是那天早晨的画面，想到这眼泪又开始忍不住的往下流，再见一面就好，再看一眼就好，我只能在夜里祷告，如果有情人终成眷属，请别让我这么难过，拜托你了上帝。



飘雪 - 韩雪 「限时免费听」

吉安市·口山

2024年1月13日 21:32 网易云音乐

车子开了三个小时，一路的煎熬，终于回到宜春。我打开房门，发现她并不在家，她的电话我始终联系不上，看到家里熟悉的场景，偌大的床只有我一个人，那一晚我几乎没有睡，我的分离焦虑到达了顶峰。

45

45

第二天上午，我还是联系不上她，于是我拨打了她所在的瑜伽馆电话，询问了那天她在瑜伽馆大出血的情况，负责人告诉我并没有这一回事，我在家里寻找她流产的病例，也始终没有找到。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





第二天上午，我还是联系不上她，于是我拨打了她所在的瑜伽馆电话，询问了那天她在瑜伽馆大出血的情况，负责人告诉我并没有这一回事，我在家里寻找她流产的病例，也始终没有找到。

当天下午，她终于回家了，出于对她的关心，我开始询问起她身体的情况，她带着戏谑的语气，和我说孩子没有保住，随即便开口让我给她一笔护理费用，用于她之后身体的恢复，我知道她对我撒谎了。

由于那几天的分离焦虑，又让我深刻感受到了她对我的重要性，我已经没有了是非对错的判断，我只想让她回到身边，好好和她在一起。也正是在这个时候，她开始数落起我的种种不是，我出于担心而向瑜伽馆打的电话，成了她口中的控制欲强，影响她名声。

她又开始用分手对我进行试探，在我满足了她提出的要求，带她去做美甲、足部护理之后，这一切才终于得到平息，我又被她拿捏了一回，又一次乐在其中。



46

46

年会演出

2024年1月下旬，她突然说给我预约了蜜思肤的护肤体验，我先是开心，而后她又如同我所预料的一样，开始了她熟悉的操作。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





年会演出

2024年1月下旬，她突然说给我预约了蜜思肤的护肤体验，我先是开心，而后她又如同我所预料的一样，开始了她熟悉的操作。

她先是和我提到了瑜伽馆的年会，随后告诉我她想上台做一次女主角，让我帮她组一个可以上台演出的乐队，帮她选购一套可以演出的服装。



先用仁瓜俩枣贿赂对方，再提出她的需求，这是刘J常用的操作，送我一个耳钉，再说自己想要一套护肤品，跨年那天送我一个20元的玩偶，说过年了想穿男朋友买的新衣服去见父母，她与常人最大的不同就在于她的每一次付出背后，往往都伴有极强的目的性，刘J的商业思维从来不会做亏本的买卖。

47

47

边界感约等于零

一个乐队至少需要三个人，出于对舞台的重视，我邀请了自己在音乐上



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





边界感约等于零

一个乐队至少需要三个人，出于对舞台的重视，我邀请了自己在音乐上的伙伴阿飞，为了这场演出，阿飞提前从宜丰赶来排练，而阿飞的到来，让我再一次发现刘J的异于常人之处。

初次见面，刘J便做出了惊人的举动，她不仅一直和我夸赞阿飞的口才和艺术范，在当晚的休息时间，更是直言不讳的提出让阿飞和她还有我睡在同一张床，说不把阿飞当外人…怕阿飞睡在沙发上容易着凉。

第二日，由于阿飞的加入，刘J竟破天荒了带我去到曾经不让我踏足半步的瑜伽馆店内，在瑜伽馆午休的过程中，刘J又做出了惊人的举动，她竟当着阿飞的面，骑在我的身上用下体磨擦，有意无意的展示给阿飞看…并戏谑的说到，让阿飞给她一些指导。

我曾多次与阿飞提及过刘J，这次的见面，他也敏锐的察觉到刘J是个严重缺乏边界感之人，阿飞提醒到，我与她谈恋爱被绿的几率是百分之百，如果阿飞不是我的好朋友，如若换成其他人，我很可能就因此被挖了墙角，而他的预测，也在2号主线事件之后得以验证。

48

48

她让我去拿东西，自己和阿飞先去到了果蔬店买菜，我回到家之后，她已经和阿飞在厨房做菜，一进门我就听到她在厨房向阿飞吐槽我灶台没有打扫干净。

平日里都是我一个人做菜她几乎从不帮忙，这次她却和阿飞一起做菜。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





她让我去拿东西，自己和阿飞先去到了果蔬店买菜，我回到家之后，她已经和阿飞在厨房做菜，一进门我就听到她在厨房向阿飞吐槽我灶台没有打扫干净。

平日里都是我一个人做菜她几乎从不帮忙，这次她却和阿飞一起做菜，还在背后吐槽我，加上她这几天的种种举动，我与刘J矛盾在一刻被激化。

在阿飞的劝解下，我和刘J的关系得以缓和，之后的演出也顺利完成。春节快来了，我打算过完年后慢慢划清这段随时可能被绿的恋爱关系。



49

49

见家长 | 新一轮纠缠

2024年2月，我与刘J一同回到了YF，为2024年春节的到来做准备。

刘J说：过年田睡不香相业我安住...当时我爸妈都在家 这次抽



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





见家长 | 新一轮纠缠

2024年2月，我与刘J一同回到了YF，为2024年春节的到来做准备。

次日凌晨，刘J说家里睡不着想来我家住…当时我爸妈都在家，这次她如果到来，也就意味着这份感情上升到了家庭的层面，那时我已经和她同居了快两个月，她不在我身边我确实也不习惯，于是便半夜偷偷带她进了家，睡在我房间。

我在父母面前介绍她，她入住的第二天，又恰逢我家里人的婚礼，她和我一起去了现场，我的很多亲戚都知道了她，这也是我第一次这么正式的带自己女朋友去见所有人，我的心态又一次发生转变，原本在年后划清这段关系的计划也被搁置。

回到YF后，除去除夕、初一、元宵那几天，刘J绝大部分时间都是居住在我家。在这期间，又发生了一系列的情感风波。

我的母亲是个家庭主妇，她每天都会叫我起床和刘J一起吃早餐，一开始，刘J和我说这样的生活很幸福，她开始向我描述未来与我结婚的蓝图，让我挣够一百万娶她。

除夕过后的某一天，我和刘J睡的比较晚，我母亲多次喊我起床吃早饭，可能那天她心情本就不是很好，在我一直没有起床的情况下，我母亲当着刘J的面对我进行了严厉的呵斥，我觉得这样的做法很不妥当，随即便带着刘J离开了，并拉黑了我母亲的所有联系方式。

50

50

我与刘J解释道，我母亲可能今天心情不是很好，让她不要太往心里去，她这时开口说道，我母亲的控制欲太强，以后不会嫁给我，之前她提到的结婚是她自己草率了，我与刘J的感情又一次陷入危机。

因此刘J的这些话，也让我很无奈有了想哭的冲动，刘J趁着空档赶紧的



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





我与刘J解释道，我母亲可能今天心情不是很好，让她不要太往心里去，她这时开口说道，我母亲的**控制欲太强**，以后不会嫁给我，之前她提到的结婚是她自己草率了，我与刘J的感情又一次陷入危机。

因为刘J的这些话，我对我母亲有了**强烈的憎恨之心**。趁着家庭聚餐的时间，我当着所有人的面与我母亲**决裂**，我一遍又一遍的强调刘J对我的**重要性**，哭诉我母亲行为对我感情上的破坏，我从来不在乎她在皮肤上的缺陷，我就是只想和她在一起，谁都不能阻碍我的幸福！

下图为刘J在我家居住期间拍摄的照片，她每天和我**24小时**待在一起，我都不敢相信她还**同时与P某谈着恋爱**，我不知道她也计划着要去P某家拜年，我真的就是一个**小丑**。



51

51

三角测探 | 罗某

2024年2月14日，情人节当天，刘J约我在新昌公园见面，那一天，她又像变了一个人，她说她很喜欢我，说和我在一起其实很开心，说着说着，我和她来到了当地的情侣主题酒店。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





三角测探 | 罗某

2024年2月14日，情人节当天，刘J约我在新昌公园见面，那一天，她又像变了一个人，她说她很喜欢我，说和我在一起其实很开心，说着说着，我和她来到了当地的情侣主题酒店。

在入住酒店之前，刘J陪我在楼下购买了byt，她跟我说，今天不是在我家，不用再被我父母听到，今晚她是我的，可以放开来做…在和她doi之后，她一直在玩手机，我又一次在她手机上看到了不该看到的消息。

她之前多次提及的罗某，在情人节这天和她表白，我问她这是什么情况，她又一次戏谑的说道，要不她和罗某试试看怎么样，还问我能不能接受。

我问她，罗某难道不知道你有对象？刘J又用出了之前的经典操作，她告诉我说，现在我们还没有完全和好，她有自己选择的权利…在看到我的情绪开始发酵后，她又安慰道，自己只是把罗某当朋友，罗某的身高形象都不符合她的择偶标准，让我不要多想。

刘J的经典操作之一，当两人还处在恋爱关系，仅仅只是闹矛盾的情况下，她已经对外宣称单身。这个时间段，是她巩固副血包，发展新血包的黄金时机。

刘J在与1号主线人物P某关系的贬低期，与我结实并恋爱，又在我关系的贬低期，与2号主线人物南子发展不正当关系。刘J在两性关系中左右逢缘，时刻都立于不败之地。

52

52

三角测探 | P某

情人节的第二天早晨，在观看刘J与罗某在抖音互动的过程中，我又意外的看见，刘J口中的前任P某（1号主线人物），出现在了刘J的抖音



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





三角测探 | P 某

情人节的第二天早晨，在观看刘 J 与罗某在抖音互动的过程中，我又意外的看见，刘 J 口中的前任 P 某（1 号主线人物），出现在了刘 J 的抖音密友列表。

前有罗某，后有 P 某，我的疑虑又加重了。她一本正经的和我讲，是 P 某在寒假联系了她，因为手滑才设置成了抖音密友。刘 J 又试图把话题转移在罗某身上，说给罗某介绍了一个对象，但我已经趁着这个间隙记下了 P 某的抖音昵称。

刘 J 声称给罗某介绍对象，其实是她自己开小号，用虚假的角色身份与罗某网恋，挑逗罗某的情绪，刘 J 的嘴里没有几句实话。

刘 J 在抖音与 P 某和罗某的联系，让我有了疑虑，但她几乎天天和我呆在一起，我当时还不知道她是时间管理大师…确实我也不想在情人节那天又和她争吵，于是便把这件事情放在了心里。

53

53

制造矛盾 | 贬低我的朋友

2024 年 2 月 16 日，情人节刚过完两天，刘 J 如同往常一样在我家居住，午饭过后当天下午，我的几个朋友邀请我小聚一番，我计划带上刘 J 一



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





制造矛盾 | 贬低我的朋友

2024年2月16日，情人节刚过完两天，刘J如同往常一样在我家居住，午饭过后当天下午，我的几个朋友邀请我小聚一番，我计划带上刘J一起，这次的聚会，又发生了一些不愉快。

我和朋友每年春节都会小聚，这次的主题是**棋牌**，虽然刘J与其他人都不相识，但大家都来自一个地方，我原本以为大家能够凑在一张牌桌上其乐融融，我耐心的邀请刘J加入，并在所有人面前介绍她，她却仅仅只是待了半个小时就要求离场。

送她下楼的路上，刘J说不喜欢这种**没有营养的活动**，又顺带说道，我的朋友都是一群只会吞云吐雾的**狐朋狗友**，她吸不了二手烟，待在这里纯粹是**浪费她的时间**。听到她这么说，我很不开心，但她说的又好像有点道理...我没有反驳，只是目送她离开。

后经了解，刘J多次和几个**老男人喝酒到深夜**，在狭小的包厢里狂吸二手烟，她比我还喜欢**赌博**，却还在**标榜自己健康的生活**，贬低我的朋友是狐朋狗友，这都是她**挑拨离间**，**PUA**我的一种手段。

54

54

双标 | 升级冲突

2024年2月16日晚，我预订了一个ktv的包厢，并第一时间联系了刘J，我想带她见见我在音乐上的几个朋友，大家一起唱唱歌。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





双标 | 升级冲突

2024年2月16日晚，我预订了一个ktv的包厢，并第一时间联系了刘J，我想带她见见我在音乐上的几个朋友，大家一起唱唱歌。

刘J说这场活动不是以她为主，她并不想来。而事实上，我在预定包厢的前几天就第一时间和刘J说了，这次的活动本就是以她为主，顺带见见我其他的几个朋友。

我唱了几首歌，此时阿飞也在，我跟他喝一些酒，中途又给刘J发了很多消息，她在晚上十点半才过来，刘J进门的第一时间是和阿飞打招呼，说是看在阿飞的面子上才过来的…

接着，我问她今晚去干嘛了，她的回答，又让我内心憋屈了好几分。她告诉我，今晚她在和她哥的朋友打牌…可是，就在今天下午，她还PUA我和朋友打牌，是很没有营养且浪费时间的活动…

她吐槽我的朋友是狐朋狗友，只会吞云吐雾，却又在她哥的牌局上吸足了二手烟。刘J下午在我的牌桌上只待了半个小时就要走，今晚我邀请她来唱歌，她却和别人打了一晚的牌，我对她的双标提出了疑问，刘J说她哥带她打牌可以赢钱，这又让我无言以对。

55

55

反应性虐待 | 情绪失控

刘J在ktv待了不到十分钟，问我能不能让她叫个男生朋友过来，这个朋友，正是她曾经和我多次提及的熊某。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





反应性虐待 | 情绪失控

刘J在ktv待了不到十分钟，问我能不能让她叫个男生朋友过来，这个朋友，正是她曾经和我多次提及的熊某。

我与熊某无冤无仇，素不相识，但从刘J的口中得知，熊某在完全不了解我的情况下，曾对我的原创音乐作品，我的人品，都有过贬低的言论。刘J选择在这个时候邀请一个近乎是与我对立的男性来唱歌，这瞬间就激发起了我的愤怒。

看着我的愤怒，她竟又当着我的面，展示她与熊某在微信的聊天内容，我又看到了更让我气愤的一幕。

刘J在寒假期间多次邀请熊某去她家吃饭，熊某都没有理睬，今晚，她竟又主动邀请熊来我组的局唱歌，刘J对我忽冷忽热的同时，又做着其它人的舔狗，我勃然大怒。

PS: 刘J曾多次在我面前表达对熊某的欣赏，对我进行三角测量的同时，又PUA我，她说熊某认为我不是什么好人，她因为和我在一起，才导致熊某与她关系都变得疏远。

56

56

反应性虐待 | 情绪崩溃

此刻，我的情绪已经爆发，我从没有过如此强烈的情绪…朋友们都在场，



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





反应性虐待 | 情绪崩溃

此刻，我的情绪已经爆发，我从没有过如此强烈的情绪…朋友们都在场，我还是忍住了情绪，尝试着与刘J交流，我想表达我的不满，想和她好好沟通，她却在这个时候突然离场。

我让她别走，我跟她说我现在很不高兴，她完全不予理睬，径直骑上了电动车，

刘J故意用引用第三人刺激我的情绪，又故意在我情绪快要失控的时候抽离…这一切都是她有意为之，是她操控幸存者情绪的一种手段。

我的反击 | 家暴男

我想起了她那天给我的一巴掌，我想起了她多次向异性隐瞒我与她交往的事实，我想起了情人节那天在她手机上看到的消息…贬低我的朋友，大大小小的三角测量，一遍又一遍的PUA，二手的生日礼物，数不清的



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注



我的反击 | 家暴男

我想起了她那天给我的一巴掌，我想起了她多次向异性隐瞒我与她交往的事实，我想起了情人节那天在她手机上看到的消息…贬低我的朋友，大大小小的三角测量，一遍又一遍的 PUA，二手的生日礼物，数不清的谎言…

从没有一个人让我觉得自己如此差劲，她做到了。趁着酒劲，我的内心萌发出给她点颜色看看的想法。

我一脚踹在了她的电动车上，把她从车上拽了下来，她跑进一条巷子里，我掐住她的脖子，把她按在墙上，一遍一遍的问她，凭什么可以这样对我，得到的却是她满不在意的答复。

我没忍住情绪，一个巴掌甩在了她的脸上，看见她哭了，我知道是自己做错了事情，这时她又起身回到了 KTV，她拿起麦克风，当着所有人面，控诉我的暴力行为。

我的朋友们都很不理解，在此之前，我从来没有过暴力倾向。阿飞再一次充当和事佬，这次的事情，最终以一场酒局作为结尾，我与阿飞还有刘 J 等人，在她家的饭店里喝到了凌晨四点。

这次的动手，我被贴上了家暴男标签。她连续两次在我组的局中途离开，引入第三者，反复刺激我的情绪，引起我的失控，成功的降低了我在朋友圈的口碑，也为她之后对我的几十次拳打脚踢埋下了合理化的伏笔

58

58

分手 | 戒断反应

那天酒后，我回到家，把她放在我家的煮药壶还给了她。在此之前，我与她也因为一些事情闹过分手，但是这一次，我动手了，我知道这次和



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





分手 | 戒断反应

那天酒后，我回到家，把她放在我家的煮药壶还给了她。在此之前，我与她也因为一些事情闹过分手，但是这一次，我动手了，我知道这次和之以前都不一样了，看着她离开的背影，我没有挽留，我知道一切都结束了。

第二天醒来，满脑子都是昨晚发生的事，我非常后悔我的行为，我的家人也对我进行了严厉批评，我又开始回忆起她在恋爱初期对我的热情，回忆起两人同居的经历，我又开始尝试从她的角度去理解她的行为。

午饭过后，我的父亲告诉我，楼下养的小狗不见了，我知道一定是刘J带走了，我想联系她，但是一想到我对她那晚的暴力行为，我也没有脸去找她，分手也是我自己要求的，这个时候，戒断反应也随之而来，我的情绪开始变得失落和焦虑。

之后，她又多次过来看小狗，我的父亲也在楼下偶遇了她，我想联系她，但是始终迈不出那一步。分开的第三天晚上，她给我打来电话，说她准备过来接狗去散步，我提前在楼下等她，我打算和她见一面。

和好 | 戒断反应

我与刘J又再一次见面，在公园散步的路上，她开始和我分享这几天的经历，她的戒断反应，她的焦虑…，说着说着，让我有了想跟她和解的想法，既然两人还互相惦记，我们之间也发生了这么多事情，我觉得这



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注



和好 | 戒断反应

我与刘J又再一次见面，在公园散步的路上，她开始和我分享这几天的经历，她的戒断反应，她的焦虑…，说着说着，让我有了想跟她好好的想法，既然两人还互相惦记，我们之间也发生了这么多事情，我觉得这是对两个人感情的考验。

我拉着她的手，向她道歉，确实那天动手，是我的不对。这时她告诉我，她的朋友都知道了我是家暴男，她的朋友都不支持她和我在一起…即便她对我还存在感情，也只能做朋友。

我握住她的手不放，她也没有挣脱，我们两人就这样手牵手散着步，到了快要回家的时候，她嘴上说着再也不会和好，可我还是把她留了下来，那个时候我已经对她上瘾了，我早就忘记了她之前对我的种种操作，我忘了自己的情绪是怎样一步一步被操控的。

那一晚，我把她接回了家里，我承若以后再也不会动手，我强烈的表达着她对我的重要性…我发誓以后要处处包容她…当晚我们又发生了关系，我和她重归于好。

次日，我带着刘J参加了我母亲与其同事的聚餐，我又再一次向所有人介绍起刘J。饭后，我和我爸妈还有刘J去到街上购物，我母亲给我和刘J分别买了一双鞋，并让我以后好好对待她。

这一天，她说一家四口很幸福，她又提到了结婚，并让我挣够一百万后



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





次日，我带着刘J参加了我母亲与其同事的聚餐，我又再一次向所有人介绍起刘J。饭后，我和我爸妈还有刘J去到街上购物，我母亲给我和刘J分别买了一双鞋，并让我以后好好对待她。

这一天，她说一家四口很幸福，她又提到了结婚，并让我挣够一百万后娶她。

元宵节之前，她带我去到她家店里吃了晚饭，虽然是以同学的名义，我还是很开心，我以为两人的感情会朝着更好的方向发展。



元宵过后，寒假的故事结束了，这个时候我还是一直被蒙在鼓里

61

61

劈腿的前奏

2024年3月初，易某瑶搬离了次卧，我与刘J一同回到宜春，重新过上二人生活。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





劈腿的前奏

2024年3月初，易某瑶搬离了次卧，我与刘J一同回到宜春，重新过上二人生活。

在此之前，我带她见了家长，我们经历了数不清的拉扯，信任危机、离家出走、吵闹、动手…分手、和好，我傻傻的以为这些都是我和她在爱情里的羁绊，是对我和刘J的考验。

回到碧桂园的家中，我们一起整理房间，一起买菜做饭，我发现她变得比之前要大方了一些，她开始主动下厨，有一次去到小吃街，她竟然还会主动买单。



当时我不知道她已经买好了前往长沙的车票，她即将迎来与P某开展连续五天的约会。

62

62

劈腿实锤 | M国P某

2024年3月7日，她早早的起来打扮，她穿着我买的风衣，我买的项链和耳钉，我送她的墨镜，我妈给她买的鞋，说要去学校参加一个会议，



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





劈腿实锤 | M国P某

2024年3月7日，她早早的起来打扮，她穿着我买的风衣，我买的项链和耳钉，我送她的墨镜，我妈给她买的鞋，说要去学校参加一个会议，并提前告知我今天可能不会回来，她想留在学校的宿舍刷题。

她离开之前，又破天荒的大方了一次，她给我预约了蜜思肤的护肤体验，还多次提醒我尽早去做。由于我对她的了解，她每一次的付出背后都带有极强的目的性，但是这一次，她没有提出自己的需求，这很反常。

2024年3月8日，她和我说父母来宜春了，带她去长沙玩。她的朋友圈发了一组照片，照片里有她入住的酒店，这是一家很高档的酒店，可是她的父母不是那种大手大脚的人，这又增加了我的怀疑。

当晚11点，她给我打了一个视频，这个举动消除了一些我的顾虑，但我总觉得有些不对劲。

2024年3月9日的凌晨，我突然回想起寒假曾看到她与P某在抖音的联系，于是我查看了P某的抖音，意外发现远在M国的P某也定位在湖南。

我通过刘J朋友圈内容得到了酒店地址，并联系上酒店前台。在我与前台客服的软磨硬泡之下，终于确认P某也入住于该酒店，并对这段通话保留了实时录音。（录音发布在文章的结尾）

63

63

下图为刘J在长沙与P某私会期间发表的朋友圈内容，看得出来，她的心情很高兴，由此可见此人内心之强大。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





下图为刘J在长沙与P某私会期间发表的朋友圈内容，看得出来，她的心情很高兴，由此可见此人内心之强大。



64

64

时间管理者 | 倒打一耙

我拨打了刘J的微信电话，提出想在视频里见见她的母亲，她恼羞成怒，指责我质疑她，对我倒打一耙。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





时间管理者 | 倒打一耙

我拨打了刘J的微信电话，提出想在视频里见见她的母亲，她恼羞成怒，指责我质疑她，对我倒打一耙。

那几天，戒断反应，分离焦虑，认知失调在此刻一并袭来，我甚至没有心力再去拆穿她，我决定寻求外界的帮助。

在机缘巧合之下，我进入了抖音名为西格玛的情感疗愈直播间，我把与刘J恋爱期间大大小小的事情经过，详细的与连麦网友慕容哥诉说了一遍，他告诉我，我极有可能是和NPD在谈恋爱。

劈腿的是她，生气的也是她，丧尽天良的是，明明全过程都是在与P某约会，她肆无忌惮的利用其他角色，拿着母亲癌症转移话题。



65

65

两边吸血 | 相互测量

2024年3月12日，刘J从长沙返回宜春，到家的当天，她开始向我展示这次长沙之行收获的“战利品”，各种首饰、衣物…我知道P某这次



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





两边吸血 | 相互测量

2024年3月12日，刘J从长沙返回宜春，到家的当天，她开始向我展示这次长沙之行收获的“战利品”，各种首饰、衣物…我知道P某这次肯定大出血了。

接着她把与P某在酒店居住的一次性剃须刀给了我，P某在茶颜悦色为其购买的茶叶，她又依次分发给了好几个飞猴。

五天没见，是我和她分开最长的一次时间，我确实也饿了，我没有想太多…当天，我和她发生了gx。

那天晚上，她开始和我分享在长沙游玩的细节，她说父母（P某）对她很好，毫不吝啬的给她花钱，说着说着她竟开始流泪……在我安慰她的同时，她话锋一转，又开始PUA我，我又成了她口中的吝啬男和画饼男…

第二天，她带我去到了商场的内衣店，在刚消费完P某后，又开消费我。



刘J在长沙期间，花了P某一大笔钱。这些钱，都是P某省吃俭用攒下的…而刘J在P某身上花的钱，甚至不超过50块。她一边花着P某的钱，又假借父母之名，对我进行三角测量，两边



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注



刘J在长沙期间，花了P某一大笔钱。这些钱，都是P某省吃俭用攒下的…而刘J在P某身上花的钱，甚至不超过50块。她一边花着P某的钱，又假借父母之名，对我进行三角测量，两边同时**吸血**。

由于她的‘好闺蜜’姚某这几天也暂住在家里，我没有急于拆穿她，我想找个合适的时间，我始终想听她好好说一说。姚某在居住期间亲眼目睹刘J对我的**抠门**和**剥削**，我也亲眼目睹刘J对姚某的**操控**。



67

67

鳄鱼的眼泪 | 留学移民的幻想

在谎言被拆穿之前，刘J开始说起她的**梦想**，她想出国留学，移民国外。说着说着她又哭了，她说那时我们未必还能在一起，让我一定要好好生



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





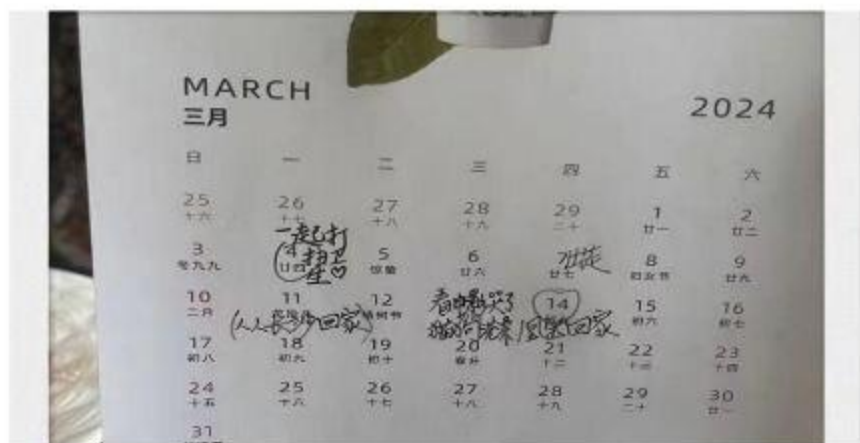
鳄鱼的眼泪 | 留学移民的幻想

在谎言被拆穿之前，刘J开始说起她的**梦想**，她想出国留学，移民国外。说着说着她又哭了，她说那时我们未必还能在一起，让我一定要好好生活！

随后，她又话锋一转，问我以后会不会**资助她留学**，让我定期给她打生活费，她的话题开始逐渐扭曲，她问我回国了还能不能在我家过夜，如果我有女朋友了，我会不会收留她。

那一天，她带我去树下刻字，我们写下留给彼此的一句话。

当晚，我和她在影院看了一场电影（**被我弄丢的你**），电影里有对情侣同局的刻画，争吵，哭和笑，流泪，分别…，她哭的稀里哗啦，这种伤心不像是演的。可是几天前她还在酒店里和P某约会，现在却又在为我们的爱情流泪，这一度让我觉得十分矛盾。



68

68

流泪，是刘J的**杀手锏**之一。这一招对于**感性和心软**的男生，有致命的杀伤力。她的泪水从来都不是演的，她能做到自己骗自己，这一点在她写的**日记**中得以验证，她甚至连自己说的是**直话假话**都不知道。



存网盘



页面管理



转Word



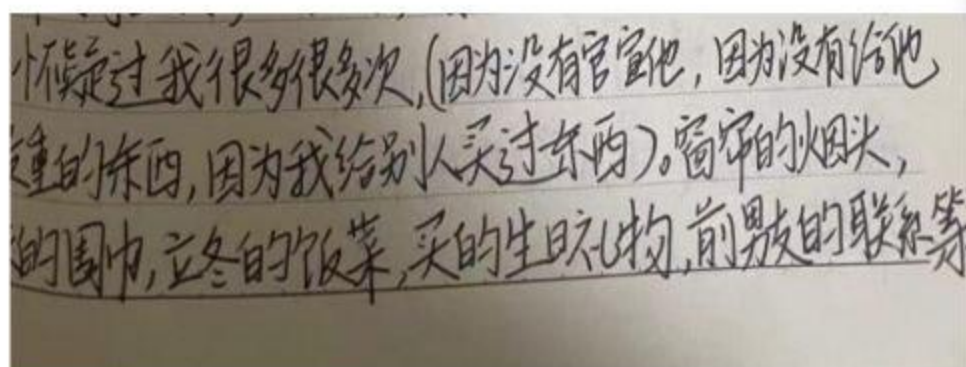
笔记标注





流泪，是刘J的**杀手锏**之一。这一招对于**感性和心软**的男生，有致命的杀伤力。她的泪水从来都不是演的，她能做到**自己骗自己**，这一点在她写的**日记**中得以验证，她甚至连自己说的是真话假话都不知道。

刘J劈腿 P 某，脚踏两条船。却在自己的日记中自我欺骗，指责我多次怀疑她和前任联系，是因为我对她的不信任和控制欲，她做着出轨行为的同时却竟还在对我反向 **PUA**



怀疑过我很多很多次，(因为没有官宣他，因为没有给他送的东西，因为我给别人买过东西)。窗帘的烟头，的围巾，立冬的饭菜，买的生日礼物，前男友的联系等

69

69

电话录音

2024年3月19日，我和她去到萍乡仙风三宝，我打算在这次之后就和她分手。她在我手机上，我睡了好几天，又被她骗到，想她可



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





电话录音

2024年3月19日，我和她去到萍乡仙风三宝，我打算在这次之后就和她摊牌，她在车上一直玩手机，我瞟了好几眼，又被她倒打一耙，她又开始指责起我的不信任。

她开始作闹，让我向她道歉，说要解决两人的信任危机。我提到长沙的事情，希望她向我坦白，但她自始至终都予以否认，并持续PUA我，说我疑心太重，控制欲太强。

终于，我拿起手机，在她面前播放了那段酒店前台的录音。

这个时候她竟然得意的笑了，她戏谑的说道，酒店定位是她故意发布在朋友圈的，她知道我会发现，这一切都是她有意为之。

她和我说P某作为她前任，始终放不下她，所以有了这次的长沙会面。我询问她在酒店是否与P某有过出格行为，被她全部否认。我不太相信她说的，于是转身选择了离开。

在我离开的半个小时后，她开始用电话轰炸我，强调自己离不开我，让我回到她的身边，我带着探寻真相的想法，又和她一起回到了碧桂园。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注



刘J的内心强大，哪怕是出轨行为，也能被她自动合理化。与普通的渣男渣女不同，在劈腿的同时，她往往会露出点蛛丝马迹，享受你觉得有问题，又无法实锤的样子，再反过来PUA你，看着你被玩弄她会很得意。



与P某取得联系

回到碧桂园的家中，刘J开始和我聊起P某，她说自己正计划留学，还需要P某对她在学习和渠道上的帮助，让我千万别去打扰P某。

她又开始述说对我的喜欢，细数我的优点，紧接着在我面前贬低P某，她说P某虽然很优秀对她很欣赏，但是P某太胖，不仅有抑郁症，年纪



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注



与 P 某取得联系

回到碧桂园的家中，刘 J 开始和我聊起 P 某，她说自己正计划留学，还需要 P 某对她在学习和渠道上的帮助，让我千万别去打扰 P 某。

她又开始述说对我的喜欢，细数我的优点，紧接着在我面前贬低 P 某，她说 P 某虽然很优秀对她很欣赏，但是 P 某太胖，不仅有抑郁症，年纪轻轻就有脂肪肝，她与 P 某相处没有荷尔蒙的感觉，只有我才能让她 gc。

为了让我接受她与 P 某的关系，她提出今后可以更多的满足和奖励我。她坐在我的身上又开始了她的操作，开始叫我哥哥，请求我千万不要去联系 P 某，而她不知道的是，我在那一天已经与 P 某取得了初步的联系。

刘 J 在长沙期间，多次让 P 某帮她高潮，她声称与 P 某从未发生过性关系，只有和我才能 gc，都是**纯属扯淡**…更可笑的是，在我与刘 J 旅行的那天，她还给 P 某写了一深情的小作文。

72

72

刘 J 常常打造朴素的外表，在每一个新的交往对象面前都声称自己是处女，这也是她的经典操作之一，这对于占有欲较强的男生，有致命的杀伤力，往往又能引导对方的持续付出和投入。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





刘J常常打造朴素的外表，在每一个新的交往对象面前都声称自己是处女，这也是她的经典操作之一，这对于占有欲较强的男生，有致命的杀伤力，往往又能引导对方的持续付出和投入。

下图为我与P某初次联系后的部分聊天内容，刘J自称与P某关系单纯都是不实言论



73

73

3月20日 上午 11:21

怪不得突然和我讨论SM

真的



存网盘



页面管理



转Word

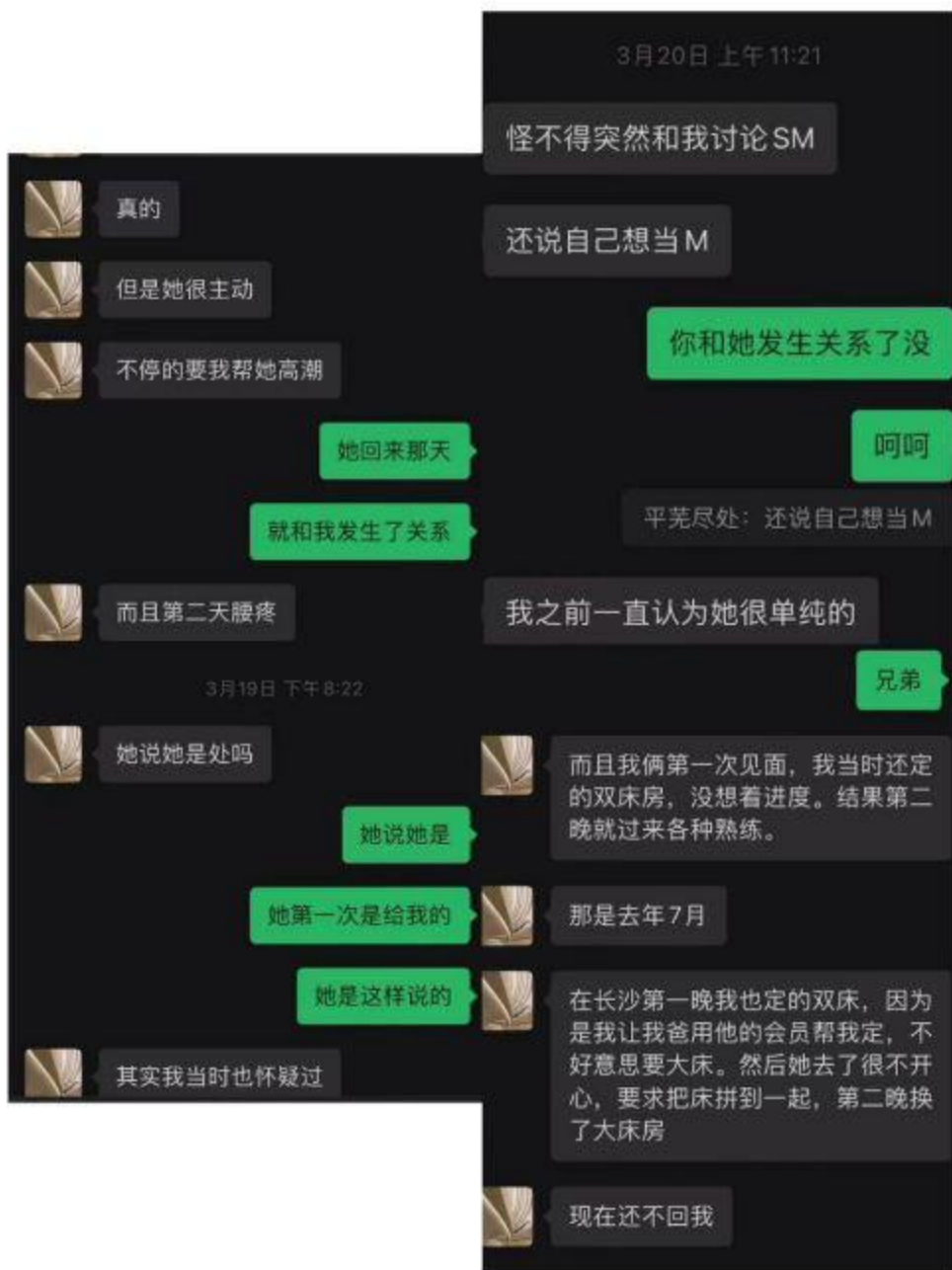


笔记标注





73



74



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





74

时间管理大师 | 原来我才是小三

2024年3月20日，趁着刘J上课的间隙，我与P某进行了一次通话。

在与P某取得联系后，在互证了刘J的种种行为之后，我意外发现自己才是第三者，P某并非刘J的前任，他们一直都是男女朋友，每天都保持着联系，我对此表示震惊。

而P某的遭遇几乎与我相同…一开始的爱轰炸，之后的反反复复的分手和好，各种操控和利用…被控制睡眠，承受她的自恋暴怒，P某在与刘J的恋爱关系中如履薄冰。

刘J在明知P某患有抑郁症情况下，多次PUA裴某，榨取经济价值，据了解，仅仅是在长沙的那几天，裴某就已经花费一万多元。

75

75

刘J脚踏两条船，拿我与P某相互测量。她向P某展示我给她买的金戒



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





刘 J 脚踏两条船，拿我与 P 某相互测量。她向 P 某展示我给她买的金戒指、服装等各种商品…声称都是她自己购买，暗示 P 某为她报销。而 P 某帮她做的全英文 ppt，在她口中成了自己做的。她骗 P 某我是正在追求她的学长，又骗我说 P 某是她前任，挑起双方的雄竞。



存网盘



页面管理



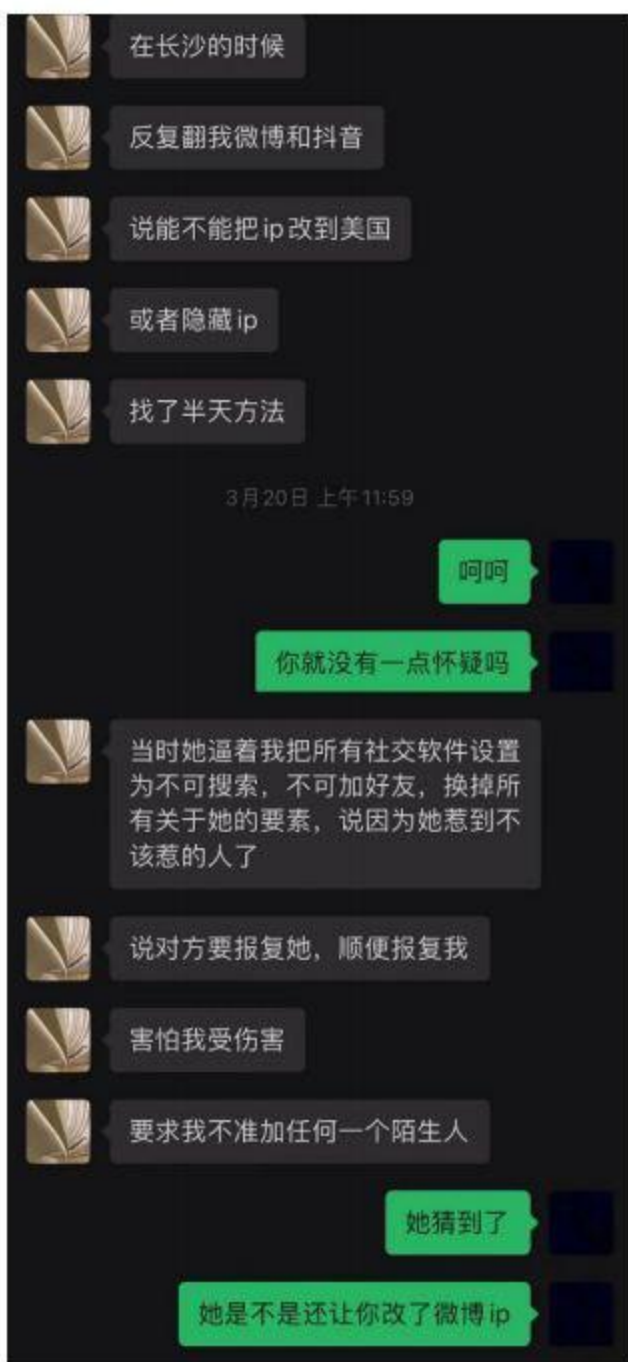
转Word



笔记标注



76



77

77

自恋暴怒 | 自体崩溃



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





自恋暴怒 | 自体崩溃

2024年3月20日中午，刘J从学校返回碧桂园的家中，午饭过后，她又连续给P某轰炸了十几条消息。

P某让我不要打草惊蛇，他想知道刘J到底能演到什么时候。而刘J依旧试图通过各种方法继续欺骗P某，她始终没有向P某坦白事实。

最终，刘J遭到P某的全网拉黑，被拉黑后的刘J，把所有矛头都指向了我。

她对我开展了一连串的PUA，我成了渣男，成了破坏她感情的人…是我的勾引让她误入歧途…是我的出现伤害了P某…是我破灭了她的出国留学的梦想。

说着说着，她开始躺在地上痛哭。接着，她又突然起身，冲向了河边，我害怕她想不开，于是拉住了她，她连续用力踹了我好几脚，随后又突然当众跪在马路边痛哭，我把她拉回了家。

回到家中，她开始指责起我在寒假期间对她动的那一次动手，在PUA我是家暴男的同时，她又连续扇了我几十个耳光，出于对之前那次动手的愧疚，这次我并没有选择还手。

78

78

刘J的病理性暴怒，也同样发生P某与其的交往过程中。即便P某远在美国，也依旧会被刘J操控睡眠，折磨着精神。

下图为P某遭受刘J病理性暴怒的具体过程，无缘无故的谩骂怒吼，情



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





刘 J 的**病理性暴怒**，也同样发生 P 某与她的交往过程中。即便 P 某远在美国，也依旧会被刘 J 操控睡眠，折磨着精神。

下图为 P 某遭受刘 J 病理性暴怒的具体过程，无缘无故的谩骂怒吼，情绪崩溃后的病理性抽搐，这些都是 NPD 的异于常人之处。



79

79

刘 J 常常是将自身的问题**投射**在**主血包**身上，明明是自己**精神病态**、有**严重暴力倾向**，却**倒打一耙**，称是对方耽误了她的健康，影响了她的心情，一旦血包表现出**离开迹象**，她便又会展现自身脆弱，千方百计留住还有价值的血包。**假装流产、以死相逼**。都是她会做的事。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





刘J常常是将自身的问题投射在主血包身上，明明是自己精神病态、有严重暴力倾向，却倒打一耙，称是对方耽误了她的健康，影响了她的心情，一旦血包表现出离开迹象，她便又会展现自身脆弱，千方百计留住还有价值的血包。假装流产、以死相逼。都是她会做的事。

而在经历完这种反复的拉扯，幸存者早已经认知失调，甚至会自动合理化她的行为，刘J常常站在女性是脆弱的视角，反复拿捏和操控男性。



80

80

创伤性链接 | 和好

在失去P某这个重要的留学钥匙后，刘J对我进行了一连串的辱骂和暴力。白亦暴怒后，她进入到一个非常脆弱的状态。那时我还不确信刘J



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





创伤性链接 | 和好

在失去 P 某这个重要的留学钥匙后，刘 J 对我进行了一连串的辱骂和暴力，自恋暴怒后，她进入到一个非常脆弱的状态，那时我还不确信刘 J 罹患 **NPD**

她与我说道，P 某已经离开了，我也马上就要走了，让她一个人自身自灭吧，没有人会真正爱她。

紧接着，她又自暴自弃的说道，若是我也离开了，她会立刻发生多人关系，反正她已经不干净了。

听到她这么说，我又开始难过。看着家里摆放的一大堆行李，回想起这几个月的同居生活，我始终没有离开的勇气。我与刘 J 在感情上拉扯过太多次，已经产生了很深的**创伤性链接**，那个时候我应该已经是**有受虐倾向**。

我又开始**合理化**她的行为，或许她和我在一起是**因为我更有魅力**？我又开始安慰自己，P 某虽然与她住了四五天，但是他们只有**边缘行为**，始终没到最后那步……

81

81

2024 年 3 月 21 日，我把我想留下的想法告诉了她，她说她这次很不开心，需要用购物去缓解内心的焦虑。她带着我去到了一家高档内衣店，我给她转了 1000 元作为购物金。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





81

81

2024年3月21日，我把我想留下的想法告诉了她，她说她这次很不开心，需要用购物去缓解内心的焦虑。她带着我去到了一家高档内衣店，我给她转了1000元作为购物金。

这次的消费之后，我与她的感情又开始回温。她说我是小三转正了，应该开心。她说是我帮她把心结打开了，现在她可以毫无顾虑的和我在一起。

2024年3月27日，刘J在抖音官宣了我，她把手机密码也告诉了我，我以为我们的感情终于走向了正轨。



转账-小米粥(*姣)

-1,000.00

转账红包

03-21 21:52



至此，一号主线事件完结。我并不知道，等待我的是什么。她对我的情感虐待才刚刚开始，接下的二号主线事件，我被虐的体无完肤。

82

82



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





82

2号主线展开（2024年4月-2024年5月）

长沙的事情，告一段落。失去了P某这个留学助手，刘J称想做**网红**，实现**经济上的自由**。在发现这条路行不通之后，她又开始打算**考公**。



83

83

贬低期 | 自恋投射



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





贬低期 | 自恋投射

官宣后没几天，她开始经常性的 PUA 我，有意无意指责我才是渣男，她把手机密码改了，官宣内容也都被她关了。

刘 J 曾多次在床上，在我毫无防备的时候，询问我的过往，调查我曾经的恋爱经历。出于对她的信任，好的坏的我全和她说了。而这些过往，都成了她现在指责我的出口。

2024 年 4 月 2 日，刘 J 与我一同回到宜丰，在我家居住期间，她竟用我最新的衣物多次擦鼻涕。当晚，在我纠正她的不当行为后，她选择了最极端的方式离家出走，并在大街上脱掉裤子裸奔。

在我阻止她的一系列行为并再三劝说她回家无果之后，我拉黑了刘 J 的微信和电话，决定与其分手。

2024 年 4 月 4 日刘 J 在两天后通过抖音私信，表示自己很需要我，我再一次心软。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





2024年4月4日刘J在两天后通过抖音私信，表示自己很需要我，我再一次心软。



镜像投射，在 NPD 中尤为明显，他们往往会将自己的缺点和不安全感投射到他人身上，以减轻自身的负罪感和焦虑。刘J在自己劈腿，就怀疑我的专一，她自己抠门，就说我很抠门…这是典型的投射行为。

85

85

贬低期 | 学习搭子

2024年4月9日，刘J以考公为由，在学校的论坛，开始大量筛选学习搭子，而这些学习搭子，全部都是以男生为主。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





贬低期 | 学习搭子

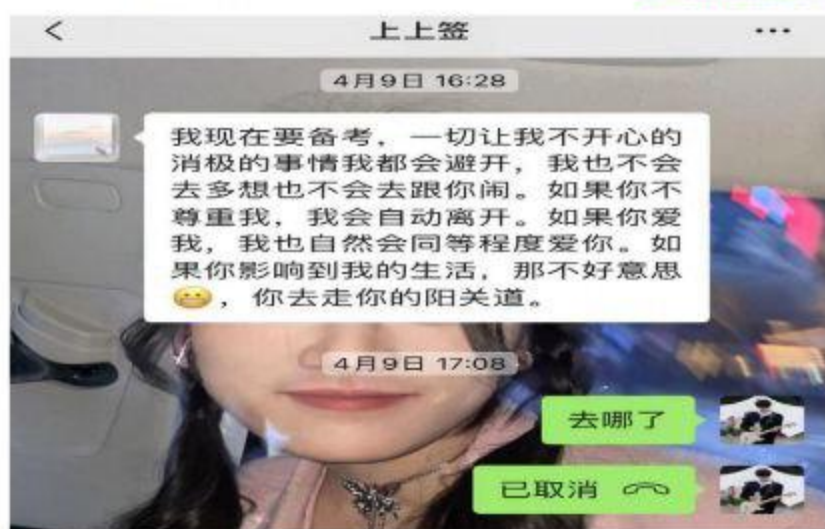
2024年4月9日，刘J以考公为由，在学校的论坛，开始大量筛选学习搭子，而这些学习搭子，全部都是以男生为主。

刘J和我说她现在要以学习为重，我帮不了她的学习，她只能去找别的男生。她和我强调，不能让那些搭子知道她有对象，因为没有有一个男生会愿意帮助一个有对象的女生。

她又一次合理化自己的行为，竟还让我觉得有一些道理。

我没有对她进行过多的干扰，而是把重心放在了做菜上。

她待在家里的时间越来越少，我每天买菜做饭煮药，等她回家。我一度以为这段感情能在平稳中度过，我不知道她正在为发展新的血包做准备



她的一句想吃健康的食物，我每天换着法子去做。可当有异性邀请她去吃饭的时候，她可以立刻手正左为她做饭的我，尝尝且只顾占口舌



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





86

86

她的一句想吃健康的食物，我每天换着法子去做。可当有异性邀请她去上馆子的时候，她可以立刻丢下正在为她做饭的我，常常是只顾自己享乐，一边消耗着我对她的喜欢，却又在几个备胎那把我描述成神经病。



87

87



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





贬低期 | 飞猴

2024年4月22日，我已经连续为刘J做了快一个星期的饭…她突然邀请我去泡脚，这原本让我十分开心。

鉴于对她的了解，她的每一次付出都伴随着极强的目的性，这次也不例外。她的泡脚邀请，再次成了她制造三角测量 PUA 我的一种手段。

在泡脚期间，她当着我的面与泡脚哥张某频频互动，又开始夸赞起张某的勤快和能干，与此同时，她又戏谑的问道，店里还收不收服务员，让我也去锻炼锻炼。

接着，她又说让我多向张某学习，不要一直待在自己的舒适圈。

张某并不知道我天天在家里做饭，刘J的日常消费也几乎全都是由我买单。我只是笑了笑，并不想有过多的解释。

刘J当着张某的面买完了单，我也被刘J成功的在张某面前塑造成了一个天天摆烂，只会花女人钱的无业游民。

“吹狗哨式虐待”是 npd 经常使用的操控配偶情绪的手段，非常隐秘且险恶。私下里恶毒攻击，公开场合含沙射影，让你难受又说不出。长期面对这种情形，要么憋成抑郁症，要么当众情绪爆发，被对方扣上“神经病”的帽子。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





当晚，刘J突然告诉我，明天一大早，她准备和足浴店的张某去公园晨跑，我提出要一块去，她说张某的机车只坐的下她一个人，而且我也起不来。

刘J的一些列操作，又一次激发起我内心的不满，鉴于张某知道我和刘J的关系，我也不想再和刘J发生争吵，这件事情被我一笑而过。

后经了解，刘J于四月份，在龙贵足消费了一大笔钱。刘J一边花着我的钱，哭穷的同时，又偷偷给自己办理了足浴店会员。她带我去店里消费，纯粹是为了在张某等人面前彰显自己的金主人设，张某也在后期被刘J成功的培养为飞猴。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





07

贬低期 | 无端暴怒

2024年4月25日，我和往常一样做好了午饭等着刘J回家，刘J在午饭后进入厨房，新一轮的暴怒开始了。

她在厨房突然大吼了一声，用命令的语气让我赶紧过来，当时我以为发生什么大事。

她拿手指向灶台，说我没有把卫生打扫干净。

我向她解释道，连续做了好几天的饭菜，所以有点累，她竟在这时命令我立刻打扫干净，我反问道，你不能打扫吗？每天都是我做饭做菜，我还得擦桌子洗碗，你都不怎么帮忙，有的时候我也挺累的。

我很希望她能理解我。但是刘J在听到我的回答后，立刻暴怒，当即便把手里的筷子重重的砸在了我的腿上。

那一刻，我很想要爆发，但我真的不想打破这么多天以来的和平，我没有与她过多理论。我打开房门，来到电梯口的过道，点燃了一根香烟，试图让自己冷静。

她跟了过来，试图跟我发生争吵，我并没有理会，我知道我如果继续开口，两个人又会吵架，我尽量忍住脾气，不去和她争论。

90

90

在她发现语言攻击对我没有作用之下，她竟回到房间，拿起狗绳重重的往我身上抽了一鞭！这一鞭，她几乎是用出了全力。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





在她发现语言攻击对我没有作用之下，她竟回到房间，拿起狗绳重重的往我身上抽了一鞭！这一鞭，她几乎是用出了全力。

我再也没有忍住！我抢过她手上的狗绳，她打算跑路，我追了上去，抽了她一鞭！

她开始歇斯底里的喊叫，哭诉我是个家暴男，她又一次进入我的房间，当即就把我所有的行李物品抽甩在了客厅和门外。



91

91

由于 npd 的自身的全能自恋感，所以它需要



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





由于 npd 的自身的**全能自恋感**，所以它需要的是在这段关系中的绝对的**主导地位**，幸存者对它而言只是一个**奴隶**，它的所有话都是对你的**命令**，你都必需要绝对**服从**。你只要有一点不听它的话，就会被它认为是对于它的绝对的主导地位的挑战，是对它的攻击。所以会引起 npd 的**暴怒**。



贬低期 | 发展新血包

4月底的大吵，最终是以我的道歉作为妥协。我始终还是想和她好好在一起。那时我们已经一起在珀杜同生活了四个月，是她她的性格具有占



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





贬低期 | 发展新血包

4月底的大吵，最终是以我的道歉作为妥协。我始终还是想和她好好在一起，那时我们已经一起在碧桂园生活了四个月。虽然她的性格是有点暴躁，可我已经把她当成了自己的家人。

2024年5月1日，在我去演出之前，刘J竟突然说要回来给我做饭。而在我去到演出之后，她又开始对我非常热情，一直问我什么时候回家。

我实在太了解她了，她不会无事献殷勤，我知道这件事情背后一定有蹊跷。结果也不出我所料，我发现她重新开放了微信朋友圈的内容，又在一个小时之后关闭了朋友圈。

我猜测她应该是认识了新的人，她给我的答复却是因为突然想打开朋友圈，所以打开了。

之后的几天，由于演出场地需要兼职人员，我上带刘J和我一起演出，在这几天，我并没有发现她的异常，但我始终有种不详的预感。

后经了解，刘J在4月底，曾多次在小红书私信杨某森（3号主线人物），并于2024年5月1日，添加了杨某森的微信。与此同时，2号主线人物李某鹏也即将登场。

贬低期 | 无事生非



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注



贬低期 | 无事生非

2024年5月6日，在连续做完好几场演工作后，我回到了宜丰看望家人，刘J选择留在宜春学习。

我离开宜春的当天，她和我说她在店里购买了一套护肤品。由于对她太了解，我立刻意识到这是她对我的暗示，结果也不出我所料。

2024年5月7日，她先是开口吐槽起我留在家中的宠物，说我没有处理好家里卫生。接着，她就开始让我交房租，她说她自己现在没有钱了。

刘J足足提前了十天就问我要房租。我想起她在五一那天的异常，又想到她每个月的吃喝几乎都是由我承担，却还三番五次PUA我抠门，她大肆的给自己消费，没钱了就向我索要房租，而她在和我交往的期间，在我身上花的钱甚至不超过500块。

我跟她说我也没钱，等演出费用结算后再给她。而且，现在也没到交房租的日期。

刘J又开始对我进行新一轮的PUA，说我只顾自己花钱，只顾自己享乐。而事实上，跟她同居之后，为了承担生活开支，我变得越来越节约，甚至没舍得给自己买过几件新衣服。

94

94

因为我没有遵从刘J的指令，没有及时给她交钱，她又开始了她的歪理。

她反咬我一口，说是我借了她的钱。事实上，我从没有借过她任何一分钱，这一度又让我感到十分的恼火。于是，我又一次和她发生了争论。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





因为我没有遵从刘J的指令，没有及时给她交钱，她又开始了她的歪理。

她反咬我一口，说是我借了她的钱。事实上，我从没有借过她任何一分钱，这一度又让我感到十分的恼火。于是，我又一次和她发生了争论。

她开始威胁我，扬言要丢掉我的宠物，我严重的警告了她。

刘J发现我的立场已经十分坚定，便开始转移话题，她让我帮她点起了外卖。



95

95



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





95

95



因为这件事，我与她断联了一天。后经了解，5月8日这天，刘J在58同城结实了李某鹏（2号主线人物），当晚便和李某鹏喝起了酒，她又声称自己是单身，开始在李某鹏面前卖惨，哭诉我对她造成的伤害。

96

96



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





抛弃期 | 断崖

2024年5月9日，在与刘J断联了一天之后，我回到了宜春。我以为的一次日常矛盾，竟是她有意为之的**断崖**。

我回到家中，她对我十分的冷漠，她说还在生我的气，我明白她的意思，她还是想让我提前给她钱。

我没有顺着她的思路来，我抱着她，试图哄她开心，她开始挣扎，表现的十分抵触。这个时候，我还不知道她已与李某鹏（3号主线人物）有过接触。

刘J又开始对我进行**PUA**，她吐槽我是个极度不负责任的男人，还说我骗走了她的dyc（假的），接着她又说道，以后和其它男生接触想到和我做过的事，她会觉得恶心。

当时我还没明白刘J那句话的意思，但是已经发觉了不对劲，因为她已经提到了其它男生，由于我对刘J的了解，她向来都是嘴里藏不住事。后经了解，刘J口中提到的其它男生，正是李某鹏。

那一晚，她又开始扔我的行李，凌晨四点，她以我没有交房租打扰她睡觉为由，把我赶出了家门。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





97

97

2024年5月11日，我又一次回到碧桂园，我睡在她的旁边，她对我还是不理不睬，当我试图和她交流的时候，她直接**狠狠**一脚把我**踢**下了床。

我忍无可忍，我立刻收拾了几个行李，准备离家出走**冷静**几天，她看到我的举动，又开始表现出难过，又开始**哭诉**我拿走了她的 **dyc**（假的）



98

98



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





PS: NPD 喜欢的不是你这个人，而是你能带给她的利益。对于 **NPD** 而言，在一起一天或一年，没有任何区别，只有价值高低的区分。一旦她找到了一个比你利用价值更高的工具，那她就会毫不留情的抛弃你无缝衔接。

刘 J 之所以能够有恃无恐的驱赶我，正是因为她已经接触到了李某鹏，李某鹏不仅展现了自己的宝马车，更是向刘 J 承若要给她一笔几万元的零花钱。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





抛弃期 | 戒断反应

我打算冷静几天，再次重新审视这段感情，那时我与刘J也并未真正意义上分手，我的大部分行李都还留在碧桂园。

没有了刘J贬低和打压，不用再过如履薄冰的生活，日子变得格外轻松。可是，这种轻松仅仅只是持续了三天，戒断反应就开始变得强烈。

我开始思考这段感情于我而言的意义，我想到那一百多天的日日夜夜，我与刘J在一起的日子虽然不算很长，但是相处的时间却是最久的。没有了与她的争吵，我根本不习惯。

此时我还不知道，刘J早已经与李某鹏开始频繁的约会。

在重新回到了碧桂园之前，我反思了自己的行为，或许她当时是真的很需要用钱，或许真的是我让她失望了，我又开始回忆起她那三瓜俩枣的好，也许她没有我想象的那么自私，一切都是我多想了。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





与 **NPD** 的生活，往往都充斥着各种极限拉扯。即便是正常人的情绪阈值，也会被无限拉高。一些有**受虐倾向**的人会误以为这才是真爱，一旦分离后回到平静的生活，反而会格外不适应，会感到孤独失落，会误以为自己是爱 **N** 的。其实这是**创伤性链接**产生的戒断反应。



抛弃期 | 无缝衔接



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





抛弃期 | 无缝衔接

2024年5月14日，我回到了刘J身边，我以为的双向奔赴，此刻早已变成无缝衔接。

在回到碧桂园后，刘J并没有如我想象的一般念旧。她通过大大小小的事情，对我进行了一次全方位的贬低，她把所有的错都指责在了我的头上。

我与刘J交流了一个小时，她始终都在撇清和我的关系，我尝试着抱了抱她，却发现她也没有抵触。

此时已经是晚上十点了，她和我说明想楼下吃点东西，我打算陪同她下楼，却遭到她的拒绝，她让我在家里等她，她吃完东西就会回来。

这一等，就让我等到了第二天早上。

当时我并不知道，那一晚她在与李某鹏喝酒到凌晨，还上了李某鹏的床。

那一天晚上，我中途给她发了十几条消息，打了十几个电话，她都没有回复，我以为她可能是回她姐夫家里睡了。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





我躺在那张和她睡了一百多天的双人床上，差一点就要睡着。

第二天早上 5:30，她突然回到家中，带着一身的酒味。

我问刘 J 昨晚去哪了，她告诉我，她的朋友梁某失恋了，昨晚她们喝到了凌晨三点，因为醉酒，于是在梁某家里借宿了一晚，第二天早上她觉得睡不舒服，就回来了。

我抱住她，尝试和她有一些亲密的举动，她开始表现的主动，又戛然而止的说道，我只是想跟她睡觉，并不是真的喜欢她。

她说的话，让我觉得非常奇怪。我想起之前她在长沙的经历，明明是跟 P 某在约会，她却声称是和自己的父母。

我开始怀疑起她与梁某喝酒的真实性，我想到了很多的可能性，想着想着，我的大脑也开始一片混乱，怎么也无法入睡。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





发现端倪 | 联系梁某

2024年5月15日，刘J在酒后仅仅只睡了两个小时便起床打扮。

上一次，她早起打扮，还是去长沙私会P某的那天。她今天的行为，无疑是加深了我的疑虑，

在送完她去图书馆之后，我通过社交渠道，联系上了梁某。

在得知梁某昨晚并未与刘J喝酒之后，我已基本确定她昨晚是和男的去酒了，她不仅是喝酒，而且还睡在了那个男的家里。

当天中午，我做好了饭菜等她回家。刘J说却说姐夫家亲戚聚餐，今天不回来吃午饭。

下午两点，她从化妆店回到家里，她说今晚她亲戚的小孩过日，她要去参加生日派对，因此才化了一个妆。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





刘J经常**拿亲人做挡箭牌**，**行不轨之事**，这也是她的**经典操作**之一。她与P某在长沙私会期间，**骗我说和父母一起游玩**。而这一次，她自称是和家人**聚餐**，**实则是在****与李某鹏私会**。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





反应性虐待 | 脑雾

为了避免如同之前长沙事件的发生，我直接问她是不是要去见其它男的，她均予否认，刘J再一次倒打一耙，指责我的控制欲和对她的不信任。

当天下午五点，她突然夺门而出，我紧跟其后。她用非常狰狞的面孔对我进行呵斥，此刻她还强调是自己去参加亲戚的生日。

刘J把骑车电动车骑进了宜春学院西大门，她和保安说我是个混混在骚扰她。我就这样被保安拦在了门外。

半个小时之后，我才进入宜春学院，并在东门附近发现了她的电动车。

我知道她是去见男的了，而且这个男的大概率是住在学校附近。

我呆坐在学校的草地上，喝了好多酒，我感觉自己快要崩溃了，想不到她能做出如此绝情的事情。我更想不到，真正绝情的事情，还在后头。

她突然给我打来一个电话，让我千万不要去找她，她只想一个人散散心，让我别打扰她。此时，我也做不了什么，只能一个劲的喝酒。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





当晚8点，有个学妹联系我，我告诉她今天心情很不好，她说她可以陪我喝酒，我喝了更多的酒，喝着喝着，我的脑袋更加混乱了，我甚至可以想象出刘J在和那个男的约会的画面，我的脑雾变得更加严重了。

与一般的渣男渣女不同，NPD在劈腿的同时，往往会故意露出蛛丝马迹，享受你觉得有问题，又无法实锤的样子。刘J的种种行为，都在向我暗示她的出轨。

她让保安把我拒之门外，在保安面前把我塑造成了一个骚扰学生妹的小混混。我一边承受着保安鄙夷的目光，一边眼睁睁的看着她去约会其它男人，这无疑是对我精神上的一种摧毁。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





反应性虐待 | PTSD

2024年5月15日晚，我的情绪一度崩溃，当晚11点，我又连续给刘J发了好几条消息，告诉她我在等她回家，她又以亲人作为挡箭牌，说自己今晚要在她姐夫家里住。

我又连续追加了数十条消息，我提到了这半年多的感情，让她不要再继续做傻事，在她未发生出格的事情之前！

她终于回复我，她说她会回来，让我等她。



她接下来的操作，充分的展现了她的恶性NPD的本质，我完全意想不到



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





她接下来的操作，充分的展现了她的恶性 **NPD** 的本质，我完全意想不到

108

108

那时我还天真的以为，她这几天的行为都是故意让我吃醋，她只是想让我更加珍惜她…

十分钟后，她给我打来电话，问我在哪，我告诉她我在地下室负一楼，她说她马上到，让我在原地待着不要动。

五分钟后，刘 J，带着一车**帽子叔叔**，突兀的出现在我面前，紧跟其后的，是她**姐夫**。

面对帽子叔叔还有她姐夫的到来，我一脸茫然。

那些**帽子叔叔**，开始像审犯人一样对我进行审问，同时还伴随着她姐夫鄙夷的目光，这种感受，我从未体验过，那一刻，我之前所有的骄傲全都没了，我感觉自己的人格受到了**侮辱**和**摧毁**。

109

109



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





我被帽子叔叔驱赶，被施以骚扰女性的罪名。而事实上，我仅仅只是在地下室等她。是她骗我她会回来，她在我毫不知情的情况下故意报警，为的就是促成这样的局面。

我仅仅只是公共空间，在地下室等她，给她发了一些信息，打了几个电话，她也并不在家，我对根本她构不成任何骚扰。

她却骗我说她会回来，问我位置在哪，还特意强调让我待在原地不要动。原来是为了故意安排帽子叔叔，借以骚扰的名义抓我，她叫上她的姐夫，想让我在所有人面前出丑。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





110

我想不到一个朝夕相处的人竟然会如此恶毒

在即将离开碧桂园的那一刻，我的情绪终于**爆发**。

我告诉了刘J的姐夫一些真相，那都是来自她手机里的内容。

刘J在**高中时期**就和**已婚男老师**发展**师生情**，
她的姐姐，也不例外，在**大学期间**也同样和
大学老师发展**师生情**。

在向她姐夫**揭发**完这些事情后，我又被**帽子叔叔**冠以**人品低劣**的名号，再次进行了驱赶。

111

111

为你推荐



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





...

111

吹狗哨式虐待

没人知道我经历了什么，她姐夫不知道，那些帽子叔叔也不知道，刘J一直是以乖乖女的形象立在外人设，她一直极力避免我与她的任何朋友产生联系，她对我的虐待完全是社交隔离式的。

就在此时，我竟意外的发现，她把我在跨年送给她的永生花，在母亲节那天，送给了她的妈妈；而我给她充值的品牌内衣店购物金，她也拿去给她妈妈买了礼物；这些商品，都被她描述成了自己买的。

她拍成母亲节 vlog，并在朋友圈内循环展示，甚至在视频里感动得落泪。她成了大家眼里最孝顺的人，我成了神经病、跟踪狂、控制狂。

我揣着一肚子的苦水，回到家中。这些事情，乱成一锅，无从向任何人诉说，我一夜没睡。

112

112



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





112

后经了解，刘J在报警那天，试驾了李某鹏的宝马，它们整晚都在约会，并共同策划出了这次的报警。李某鹏是出于害怕被我发现，而刘J，纯粹是为了对我进行打击和报复。

我曾多次戳穿刘J的谎言，也曾让她失去了P某（1号主线人物）这个大血包，她其实一直对我怀恨在心。

113

113

DTen 创作后应致谢理



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





PTSD 创伤后应激障碍

2024年5月16日，我的工作开始出现连续的失误，我发现自己记忆力退化严重，我感觉整个身体都很不自在，对任何事情都没有兴趣，那一天之后，我的状态变得糟糕。

我没有人可以诉说，我很难和别人说清楚我正在经历什么以及我都遭受了些什么。

如果事情不太离谱，朋友只会把我经历的事理解为情侣间正常的矛盾；如果事情非常离谱，他们通常会只特别费解的问我怎么能接受给对方这样做。

没有人知道我怎样一步一步走到今天的。我只能哑口无言，甚至在那样的时刻会开始更严重地怀疑自己。反复下来不仅得不到任何帮助，反而加倍的消耗了自己。

戒断反应，分离焦虑，认知失调，PTSD，这些我之前完全不了解的词汇，正在我的身体里发生强烈的化学反应。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





李某鹏 | 一本正经的胡说八道

2024年5月16日晚，在前往工作室的途中，我偶然发现刘J的电动车，正停在离我不远的鸡公煲门口。

我看见她和几个男的在喝酒，年龄看起来都比较大。如同我所预料的一样，她果然是无缝衔接了新的人。我知道，这几个男的之中，一定有她那晚的对象。

为了一探真相，我从九点，等到了十一点半。

我看见她和那几个男的一起出来，第一眼便认出了李某鹏，而其他两人，分别是学校的老师和鸡公煲的老板。

刘J没有选择骑自己的车，而是坐上了那个老师的电动车，此时，李某鹏站在刘J的旁边，好像又在和那个老师说些什么。

我一路跟随，眼看着刘J和那个老师就单独到达了一家KTV，其他两人也并没有跟上来。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





115

下图为我在 2024 年 5 月 16 日晚拍摄



116

116

李某鹏 | 嫁祸邹老师



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





李某鹏 | 嫁祸邹老师

可能是刘J太心虚，她在人群中一眼察觉到了我。我也不想再躲躲藏藏，径直走到她面前。

那个老师发现情况不对，便独自上去KTV，由于刘J在高中时期就有过与已婚男老师搞过师生情，我不禁开始怀疑起她和那个老师的关系。

刘J又对我进行了一连串的肢体暴力，把我推在了路边的车子上，在这个过程中，那个老师也从楼上下来了。

那个老师曾和我有过一面之缘，头发花白，已经有60岁了。他看出了我的意思，便直接掏出了手机给我展示，他确实与刘J并没有任何聊天的内容，我也不好再打扰他，随后他便离场。

刘J在这时又开始对我动手，她自己动的手，却又再次叫来了帽子叔叔。在我向帽子叔叔陈述完具体情况后，帽子叔叔让我们自行协商解决。

在帽子叔叔离开后，刘J又与我争吵了一个小时，自始至终，她不打算愿告诉我实情，她始终是用她那锋利的语言攻击着我。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





直到最后，这件事情也没有很好的解决，我和她各自离场。

我被某明奇妙的无缝衔接，被人欺骗，被人戏耍。这时我才想到，刘J当时的酒局，李某鹏也在场

我拿起手机，拨通了李某鹏的电话，李某鹏假装喝醉了，在电话里和我胡言乱语。我询问他当晚的具体情况，他骗我说，刘J是那个老师叫来的。他说，今晚是他和刘J第一次见面，他连刘J的全名都不知道，更不知道刘J是我女朋友。



李某鹏把锅甩到了那个老师头上，还主动告诉了我那个老师正在吃夜宵的地址，他怂恿我去找那个老师的麻烦，随后便挂断了电话。

我相信了李某鹏的一派胡言，根据李某鹏提供的位置，又一次找到那个老师。因为李某鹏的提供的虚假信息，让我在夜宵店里闹出了笑话。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





后经了解，**李某鹏**与刘J在酒后同床，互相隐瞒真实情况，**混淆是非、转移矛盾，恶意诱导**我与化生院邹老师发生矛盾，实属是**小人行为**。



木甘响！刀！名！作！



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





李某鹏 | 丑人多作怪

2024年5月18日，因为这几天发生的事情实在让我太疲惫，我**终于睡着了**。在此之前，我已经**两天没闭眼了**。

在得到了充分的休息之后，我的**思路稍微清晰了一些**。我开始复盘5月16日晚上发生的事，**这才突然意识到，刘J那天极有可能是受到了李某鹏的邀请。**

根据我对李某鹏的了解，他除了爱**喝酒**以外，剩下的就是**搞乐队**。根据我对刘J的了解，她是个**不能够独处的人**，**因此我断定，刘J一定参与过李某鹏的乐队排练。**

我接着联系了李某鹏的两位乐队成员，终于确认刘J与李某鹏曾一同到过排练现场，李某鹏之前声称不认识刘J，纯属是狗人行为。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





120

120

后经了解，李某鹏曾作为我的朋友，在明知我与刘丁关系还完全结束的情况下，为了能快更好的接盘，竟多次恶意背刺我。而刘丁因贪图物质，看中了李某鹏宝马5系的实力，轻信了李某鹏的万元资助承诺，多次去到李某鹏家中‘拜访’。两人在5.16日约会过程中，因为惧怕我敏锐的觉知觉察力，在当晚合谋报警并借由刘丁姐夫的出面和警方的施威试图让我畏惧对真相的探寻。

其实最恶心的是两个人吵完架，各自沉默，然后突然有条狗出现在她身边，那条狗不用参与她的柴米油盐，也不知道他们经历了什么，就只是在她身边摇了摇尾巴安慰着她。她竟然觉得那条狗比我还懂她。

世风日下，人心不古，道德并不会作为法律的标准，爱情也只是大多数人为了利益而编织的谎言

胖猫跳江了，苏享茂跳楼了，

这样的例子还有很多，可是，真正发声的人却很少很少

他们太善良且懦弱了

屠龙者终成恶龙，也许我早已是条恶龙。

121

121



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





我与李某鹏无冤无仇，曾经还多次帮助过他。他却因为自卑和嫉妒，多次在背后说我坏话。2022年夏天，李某鹏与小混混勾结，和我发生过一次冲突。次日，我把社会上的几个兄弟全部都叫来，他当即露出怯懦的神色，他让我扇他二十个耳光作为赔礼，我出于对他面子的考虑没有选择动手。在我原谅他之后，我依然把他当朋友，因为他的一句没钱，我好心邀请他来我工作室授课，他却在授课期间私吞课时费用。而这次，他又把注意打在了我当时的女朋友刘J身上。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





122

122

李某鹏的陈述 | 只是朋友

刘J与李某鹏的事件，让我元气大伤，当时我没有心力去跟任何人发生冲突，最终我还是选择了最温和的方式与李某鹏沟通。



123

123



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





我约李某鹏出来了喝酒，再次询问他那天的情况，他开始给我展示提前删除的聊天记录，被我发现破绽后，我直接开口问他刘J是否是在他家睡的觉，他又再一次给予否认。

从他的嘴里，我没有问出几句实话。他只是告诉我，他们在我回宜春之前，相识于58同城，之前喝过几次酒。

我尝试继续询问，李某鹏在这时反问道，我为什么不去问刘J，接着他拨打了刘的电话，刘J于当晚的11点到场。

刘J的到来，为这场闹剧带来了更多的谎言，他与李某鹏互称朋友，相互欺骗，

一轮酒下肚，我已经没有太多耐心，李某鹏发现我的情绪已经开始上涨，他选择了跑路，这时，桌上只剩我与刘J两人。

她和我那晚都喝了不少酒，我又与刘J开始了新一轮的拉扯。

在酒劲之下，我的脑袋一片混乱。也许是不甘心，更多的是因为还喜欢，那一晚，我只记得，我和刘J又重新回到了碧桂园。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





124

三角测量的升级 | 完全操控

2024年5月19日，我与刘J一同在酒后醒来。

她与李某鹏的事情，我还没有完全弄明白，我当时的认知也不够清晰，还仍陷于这段感情的漩涡中

她竟又在这时，开始了新一轮的三角测量。从她的嘴里，他们仅仅只是认识了不到一个星期，就成了彼此最好的朋友。

她提到李某鹏的宝马车，说李某鹏是个很会挣钱的人。接着，她又开始细数李某鹏的优点，诉说着李某鹏在夜宵时为其拨虾和看手相的细节。

这无疑又飙升了我对李某鹏的仇恨，刘J的三角测量再次成功的激发起我的情绪。

说着说着，刘J突然和我说道，李某鹏承诺给她一笔好几万的零花钱，作为好朋友的资助...

我实在听不下去了，我想立刻就拿刀把李某鹏砍了，刘J又突然把话题往我身上靠。

125

125

她又和我强调与李某鹏只是朋友，什么都没有发生。我直接问她那晚是



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





她又和我强调与李某鹏只是朋友，什么都没有发生。我直接问她那晚是不是在李某鹏家睡了觉，她说李某鹏太丑他们之间不可能，让我不要把她说得那么廉价。

接着，她突然又话锋一转，开始PUA起我是画饼男，指责我之前承诺给她买的山地自行车一直没有兑现，520也快到了，我都没给她准备礼物。

当时我的大脑完全处在宕机状态，几乎是像提线木偶一般，被刘J牵着走。我完全没有自己的主观判断，这无疑又给刘J提供了一次大出血的好时机。

2024年5月20日，在刘J的怂恿下，我又莫名其妙的被带去蜜思肤，给她充值了2000元的会员。那是我仅剩不多的钱了，我发现我的事业早就一落千丈，完全摸不着头脑。



扫二维码付款-给A00 【... -1805.00

5月20日 15:30

零钱余额 1598.34



扫二维码付款-给A00 【蜜... -199.00

5月20日 13:18

零钱余额 434.34



扫二维码付款-给上上签 -300.00

5月20日 12:13

零钱余额 648.34



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





126

反应性虐待 | 终极 PUA

520 当晚，我去到萍乡演出。在演出回来之后，我竟又发现刘 J 与李某鹏，在 KTV 内唱歌喝酒。

当时，我已经做好了今晚战斗的准备，在我动手之前，又遭到了 KTV 工作人员的阻拦。

与此同时，刘 J 又在这个时候开始 PUA 我，说我唱歌没有李某鹏好听，同时又暗指我不受欢迎，她说我一来其他人就全散场了，我成了她口中的瘟神。

我问她为什么还要与李某鹏接触，她和我说李某鹏把她当好朋友，随即又 PUA 我说道，都是因为我那晚去找了邹老师的麻烦，她和李某鹏为了帮我擦屁股，所以才邀请了邹老师一起唱歌。

她说，她和李某鹏一起唱歌喝酒是为了帮我向邹老师赔礼道歉…接着又继续 PUA 我，说我是一个不懂礼节的人…

127

127

事实澄清，李某鹏在 2024 年 5 月 16 日的酒局上，否认与刘 J 有任何来



存网盘



页面管理



转Word



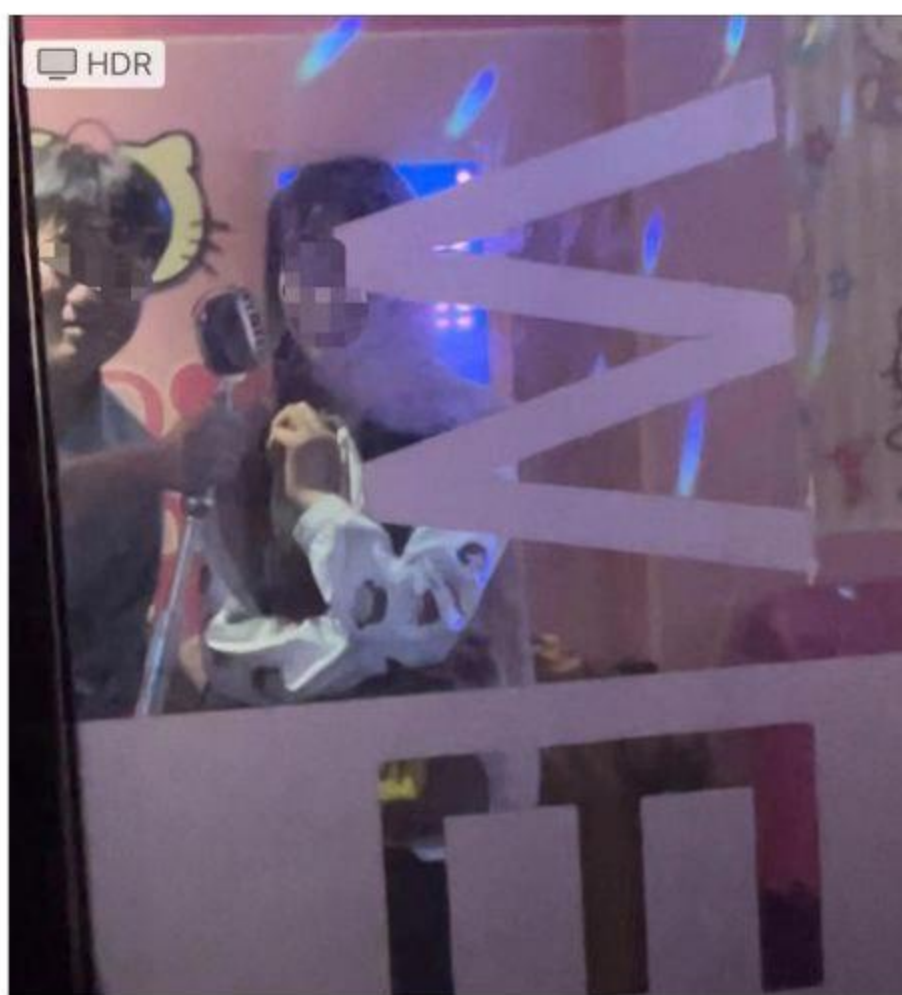
笔记标注





127

事实澄清，李某鹏在 2024 年 5 月 16 日的酒局上，否认与刘 J 有任何来往，在他甩锅给邹老师的同时，还主动告诉我邹老师的所在位置，怂恿我去找邹老师的麻烦。至此，造成了我与邹老师的误会。明明是李某鹏的故意引导我与邹老师发生矛盾，现在都成了我的错，他与刘 J 二人，竟装起好人，一同替我向邹老师赔礼道歉。我被 PUA 的体无完肤。



128

128

反应性虐待 | 决斗的前奏



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





反应性虐待 | 决斗的前奏

在刘的一些列操作之下，我对李某鹏的恨，已经到达了顶峰。

她一直和李某鹏自称朋友，又以和我还没有完全和好为由，指责我控制欲太强，当时我也没有掌握任何正确的讯息

2024年5月21日，我与刘J还是共同居住在碧桂园的家里。刘J突然和我说她打算搬家，她的姐夫不支持她和我住一起。

我问她打算搬去哪里，她的回答又再一次惹怒我。

她告诉我，李某鹏的套房多出了一个房间，李某鹏想邀请她搬过去。

听到她这么说，我瞬间就怒了。我告诉她，我今天就要去把李某鹏揍一顿，打不过我也会有办法。她又戏谑的说道，她是和我开玩笑，她绝不会和男生居住，更不可能搬去李某鹏家。我慎重的告诉刘J，如果她真做了这种事，我一定会动手。

随后，她又开始在我面前，贬低起李某鹏，她说李某鹏太节省，每次吃东西都是吃最便宜的，这样的生活质量她不能接受…她说让我不要不开心，说我是一个注重生活的品质的人。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





刘J故意在我这边，拉起对李某鹏的仇恨，同时又在李某鹏那边，细数我对她的伤害。她有意制造双方对立的局面，目的正是想亲眼看见两个男人为了她而决斗，以此获得病态的自恋满足。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





反应性虐待 | 蹲点 | 决斗

2024年5月23日，她突然说要搬家，那一天，我才知道她说的搬家并不是开玩笑。

当天下午，她开始匆匆忙忙的收拾起行李，对于这个我们曾经生活了一百五十天的房间，她没有丝毫留念。

在收拾完行李后，刘J说她还没有想好搬去哪里，她说今晚还是想跟我住在一起，她和我说她先去泡个脚，让我把家里的临时住所仔细打扫一遍。

在我打扫完房间之后，我直接去到了刘J泡脚的店里，发现她并不在。

我问她去哪了，她又和我说今晚不来我这住了，她打算去她姐夫家里住（刘J曾多次用家人的名义，行不轨之事，这次也不例外）。我没有相信她说的话，她的经典操作早就对我免疫了。

在碧桂园楼下的某个角落，我发现了背着书包的刘J，我问她这是要去干嘛，她说马上去她姐夫家，随后又开始PUA我，说我打扫卫生的速度太慢。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





我想让她和我一起回家，她开始大喊大叫，不停的向路人和保安说我骚扰她，我就这样被路人警告，又被保安拦在了门外。

明明是她让我打扫完房间接她回家，现在又临时变卦对我戏耍，我确实不耐烦了，我来到了美宜家，坐在店门口喝起了啤酒，我的心情真的太混乱了。

没到十分钟，她突然给我打来电话，她问我，留在地下室的行李今晚会不会去拿，她让我尽早去拿，不要弄丢了。

由于我对刘J的了解，她向来不是一个会真正关心别人的人，曾经我的狗被她弄断了一根脚趾，她连药都舍不得买还骗我说狗没事。

这次她突然问我今晚会不会拿行李，就是在间接的判断我晚上会不会过去，介于她之前提到过的李某鹏邀请，我敏锐的察觉到了这一点，她是害怕我又回到碧桂园，因为这个时候，李某鹏已经在接她的路上了。

我跟她说我今晚不会回去拿行李，挂断电话后，我立刻蹲点在了碧桂园的地下停车场。

结果如我所料，李某鹏来到碧桂园，钟某也在场



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





我亲眼看见刘J提着大包小包的行李，一件一件的往李某鹏的车上放，我深吸了一凉口气，再也没有忍住那一刻的冲动。

我一个箭步就冲了上去，一个飞踹，就踹在了李某鹏的身上，我与李某的共同朋友，钟某，也在场。他立刻拉住我，提醒道，我现在的状态已经有点不正常了。

我挣脱了钟某的束缚，又继续给了李某鹏一脚，李某鹏还处在没有反应过来的状态，这时，我又被刘J拉住。

李某鹏开口说道…让我放下过去，我放你m1gb!我又想起了李某鹏自己失恋的时候，隔三差五的在朋友圈诉苦，现在反而装起过来人，让我放下自己的女朋友好让他来接盘。

我直接给了李某鹏一个巴掌，我告诉他，刘J这段时间一直和我住在一起，你难道不知道吗？

这时，李某鹏才发现是自己被刘J骗了，刘J一直就隐瞒着我和她的情況，李某鹏根本不知道我和她还住一起。

李某鹏自觉理亏，于是黯然离场。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





而刘J，竟在此时 PUA 起我的暴力，接着，她又当着我的面拉黑了李某鹏的所有联系方式，还自称不想连累到李某鹏，与此同时，她也拉黑了我的联系方式，让我之后不要再和她有来往。

至此，2号主线接近尾声。我的脑袋也，完全混乱，我在宜春，似乎也成了一个笑话。

5月24日 02:45



;) 10"

你好，你能不能听我一声劝，你重新再找个女朋友啊，你为了这个女的，你，你，你变成啥样了你？



;) 3"

为什么非得一条路走到黑？



;) 5"

我也不能理解李！鹏啊，你们两个人我都很难理解。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





134

真相

在刘J离场后，我又一次找到了李某鹏，趁着李某鹏还在醉酒的状态，我提出想和他互证刘J行为。

钟某也在旁边，他又向我回忆起那晚的一个细节，在我对李某鹏动手的过程中，他发现刘J在偷笑…

在李某鹏的手机里，我亲眼看见了刘J曾几次前往李某鹏住所的聊天记录，李某鹏也在那天承认，刘J确实在酒后来他家居住过，但李某鹏始终否认与刘J发生过关系。

鉴于李某鹏虚伪且怂的表现，真相可想而知，刘J与李某鹏并不是单纯的朋友关系。

我的结论

刘J在与我恋爱的贬低期，无缝衔接了李某鹏，这是她的**神来之笔**。李某鹏与我亦敌亦友，她与李某鹏的结合，无疑是对我，**对一个男人精神上以及人格**

135

135

的烦恼 这是 NPD 最阴毒的杀人方式



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





的摧毁，这是 NPD 最阴毒的虐人方式。

3号主线展开（2024年5月-2024年6月）

回吸

NPD（自恋型人格障碍）不能离开供给，他们需要吸食别人的能量，满足自己的自恋型需求。他们需要别人的注意力，他们做所有的事情都是为了满足自己的自恋型需求。

他们会准备多个自恋型的供给，以备不时之需。如果主要的供给者无法继续提供足够的能量，他们就会去寻找其他的供给者。所有能够让他们自我感觉良好的人、事情、物质，都能够成为 NPD 的自恋供给者。

如果备用的副血包无法为 NPD 提供足够的能量，暂时也没有办法找到其他的自恋供给者，NPD 只好转换到，之前用习惯的，被丢弃的主血包。

NPD 非常擅长利用性来重新吸引一个人。

npd 回吸模式，万变不离其宗，顺序五步为：轻刷存在感、单向输出、刺激回复、制造沟通机会、见面表演、回吸成功。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





回吸 | 轻刷存在感，单向输出

2024年5月25日，距离2号主线事件，仅仅只过去了两天，说好了不再联系的刘J，在这时又给我打来电话，让我去处理我遗留在碧桂园不要的杂物。

我没有对其有过多的理睬，只是匆匆掠过，便挂断了电话。

第二天，她又给我拨打了一通电话，让我尽快去处理自己的杂物。我还是没有过的去回应。

2024年5月27日，她突然添加了我的微信，还是和我强调，让我处理完的物品。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





137

我早就和刘J说过，那些东西我都不需要，让物业随便处理。据我了解，她也从来不是一个会关心他人死活的人，更不可能因为我的东西，三番五次的联系我。这都是她轻刷存在感、建立联系的一种方法。在此之前的闹分手，她也曾多次使用，遗留的耳钉，忘了的帽子…落下的书本，都可以成为她建立联系的一种方式。



138

138

回吸 | 刺激回复，制造沟通计划



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





回吸 | 刺激回复，制造沟通计划

我之所以没有拉黑她的联系方式，是因为我对她还存在感情。一百多个日日夜夜的朝夕相处，我确实很难做到立刻放下。

断联的那几天，我对她其实有很强的戒断反应，可是理智告诉我，我心里根本接受不了她和李某鹏的那些行为，我只能对她保持回避和距离。

2024年5月27日晚，她又给我微信发了一条消息，问我去不去喝酒。当我还没有来得及考虑去不去的时候，她又补充了一句，这是她随便说的。

接着，她把她之前写好的小作文发给了我。我仔细看了一眼之后，又开始回忆起和她在一起的时光。这个时候又看到她贬低我的消息，这无疑又激发起了我的一些情绪。

她的一些列行为，都是刺激我情绪，刺激我回复的手段。当时，我不知道她其实已经在计划发展新的主血包。她频繁联系我的原因，其实是因为没有在其他血包身上得到足够的自恋供养，这一点，也在我之后观看她手机的过程中得到证实



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





回吸 | 见面

2024年5月29日晚，她突然打来电话，说自己想去喝酒，我随口答应了下来，我确实想和她见一面。

她又开始了她之前熟悉的操作，在我答应之后，让我等她，结果又突然玩消失。她让我有了和她见面的期待，然后又落空。刘J非常擅长于拉扯和迂回。

2024年5月30日中午，她再次打来电话，问我有没有时间和她吃午饭，她说她特意化了妆，穿了新衣服，我答应了下来。

我又和她见面了。

正是这一次的见面，让我知道了刘J是个怎样的存在，

主线3号人物杨某森即将上线。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注



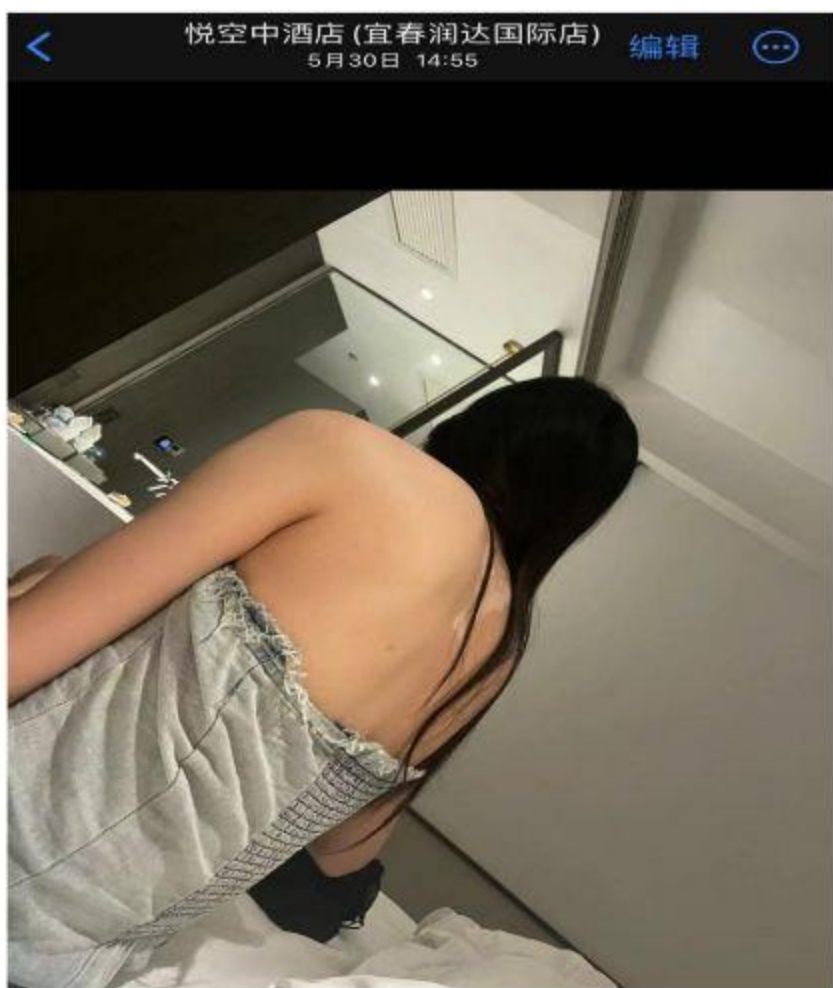


141

回吸 | 性吸引

那一天，我和她从见面，走进了酒店。

我无法用语言去说明，谁被动或者谁主动，我只是认为她对我还有感情，但是我那晚又发现了她的异常。



142

142

2024年5月30日，她见面的第一句话就是让我请她吃饭，在吃饭的过



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





2024年5月30日，她见面的第一句话就是让我请她吃饭，在吃饭的过程中，我忍不住，还是问了她关于李某鹏的事，这个时候她又开始故意恶心我。

她竟开口告诉我，她是如何一步步与李某鹏认识，并最终喝酒喝到床上去的…

她先是与李某鹏的朋友喝酒，随后又与李某鹏单独在宝马车内喝酒，最后喝到了李某鹏的房间，他们睡在了一张床上
李某鹏突然把她压在身上…她开始反抗，并最终离开…

刘J说那晚是李某鹏把她吓跑了，她只想和李某鹏做朋友。可是根据我在李某鹏手机里看到的记录，刘J在被李某鹏吓跑的第二天，却还主动去过李某鹏家好几次…这十分的矛盾

因为此事，我又与刘J发生争吵，她以李某鹏太丑根本下不去嘴为由，结束了这个话题。

她开始和我亲热，还是那样娴熟…前有P某，后有李某鹏，我人都麻了，我的底线被越降越低…我又和她发生了那种事情，我知道自己也有很大的问题。

我和她的关系又开始升温。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





这里要再次提到**NPD**与普通渣男渣女的区别，**普通渣**，对于出轨或劈腿，都是尽力遮掩。而**NPD**则不同，她会有意无意向你透露一些细节，**玩弄你，虐待你**，享受这其中的过程，从而**获得快感**。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





杨某森（3号主线人物）

2024年5月30日晚，我和刘J在KTV唱歌，她声称要去上厕所，让我留在包厢里等她。

这一等，就是一个小时，她人直接没了。

一个小时后她才回来，她说她去送她的一个朋友，我知道她又说了谎。

当晚，刘J和我入住酒店，在和她发生了后，我发现不对劲，具体怎么不对劲，我不太好去说，我突然感觉，这背后藏着一个更大的谎言。

也正是在那天晚上，我偷偷查看了她的手机，登录了她的那些软件。

我看见了她在小红书给杨某森的私信，刘J在五一期间，在与我恋爱期间，通过小红书主动结识了正在英国留学的杨某森



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





刘J在五一那天突然打开朋友圈，正是因为添加了杨某森（3号主线人物）的微信，我的猜测又得以验证。当我不停的在和其它异性划清界限，她却一直在不停的在认识新的人。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





副线人物（副血包）介绍

在观看刘J社交资料的过程中，我又发现了她经常使用到的副血包。副血包与NPD之间未必有绑定的关系，但也是相对熟悉的人。

副线1号：罗某，一直对刘J有好感，本科毕业于宜春学院，研究生就读于中国科学院，刘J在化生学院足球队与其结实，刘J多次提及她的研究生学历的价值。经刘J口诉，由于罗某身高比刘J矮，身高形象都不符合她的择偶标准，遂被培养成朋友。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





147

147

副线 2 号：欧阳某，曾经与刘 J 有过短暂的情侣关系，河北某大学体育生，于某次毕业酒会与刘 J 结实。经刘 J 口诉，两人只在网络上短暂确立过关系，由于刘 J 在与其交流过程中发现育生文化素养不够，因为不合适而中断关系，后被刘 J 培养成为朋友。



148

148



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





副线3号:H某, 曾经对刘J有过好感, 就读于宜春学院, 与刘J在某次体育课结实。经刘J三角测量时口诉, 黄某性格不错但不够主动, 不是刘J喜欢的类型, 因此被刘J培养成了朋友。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





以上三位，是刘 J 最常用到的副血包

刘 J 在与副血包的交流中，把我抹黑成了家暴男、精神病…她与李某鹏曾在酒后上床，却和副血包声称只是朋友，她和这几位男生声称和我分手的同时，却正躺在我的床上。而这几位，做了备胎还不浑然不知。

NPD 会利用副血包和主血包构成三角测量，让 NPD 能够加强控制。NPD 会对副血包进行一系列测试，观察能不能升级为主血包。当没有主血包，或者主血包提供的自恋供给不足时，刘 J 便会通过副血包来满足自身的补充供给。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注







广撒网

我发现了刘J曾多次在抖音广撒网，与常人不同的是，刘J按地区划分，只捕捞北上广和留子。

 一枝陶然:) 我
澳洲留学 + 想定居移民
 3-26 · 江西 回复


展开 1 条回复

 Brando
 回去 9 小时，来回 2k
 3-25 · 澳大利亚 回复


 一枝陶然:) 我
 在熬夜头发掉光光😂
 3-25 · 江西 回复


展开 2 条回复

狮子座的马
 越来越喜欢爱丁堡了，再过一年多，希望儿子能在这里读书👍👍👍
 2022-12-2 · 上海 回复 112

 一枝陶然:) 我
 已从爱丁堡回国，可以把儿子介绍给我嘛
 2022-12-20 · 江西 回复


149 条评论


 一枝陶然:) 我
 可以把室友推给我吗还好哈哈我也是化的
 2022-12-28 · 广东 回复

 JaseTin
 我从高中就在悉尼上学现在都研究生了感觉好吧 没啥压力大的啊.....美国才是真的贵
 3-25 · 澳大利亚 回复 1

 一枝陶然:) 我
 很快就要来悉尼咯😂😂😂
 3-26 · 江西 回复


展开 1 条回复


 正能星君凡
 等我负债还完了，请你们吃烤全羊，来它个醉不休，我就在北京，到时候一个个私信你
 ——留于 2023 年 8 月 11 号
 2023-8-11 · 北京 回复 2249

 一枝陶然:) 我
 我明天来找你，跟你说说我的心酸!
 2023-8-11 · 江西 回复 1

展开 637 条回复

39347 条评论

 一枝陶然:) 我
 我可以认识你长长见识吗😂😂😂
 2022-12-29 · 广东 回复

 煎饼果子
 蹲一个天蝎座女孩子😂😂😂
 2023-12-11 · 北京 回复

 一枝陶然:) 我
 我
 2023-12-11 · 江西 回复



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





151

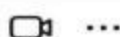
151

她把持着多个血包，却还怂恿自己的闺蜜分手，怂恿自己的嫂子离婚，为了能让自己的堂姐来宜春做她的租房搭子，不惜怂恿自己远嫁湖北的堂姐离婚抛夫弃子。

等我姐回来，我想给她找个工作。我还是希望她回来吧。她比较随和也不考虑自己的人生，常常被家里的亲戚们拿来当茶余饭后的谈资，我总在想，她和我一样青春，她不应该在淤泥里过一生。



嫂子



你舅妈她们最近挺忙



你最近怎么样啦，买了新房子没，支持你搬出去住！



一年到头谁都忙

嘿嘿

大家都困在没钱里



152

152



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





刘J远比我想象中要隐藏的深，她对外一直树立独立单纯人设，实则四处撒网，多线路发展。她自己是这种人，就认为别人也和她一样，还多次倒打一耙，长期对我PUA。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注



狗女孩

2024年5月30日—2024年6月5日，这些天她一直和我住在一起，通过她的资料，我发现她一直在对杨某森进行消息轰炸，但都被杨某森予以冷淡回复。

鉴于她和杨某森并不存在暧昧关系，同时也是为了避免再和她争吵，我没有拆穿她，我想看看她到底可以做到哪一步。我没有想到，她会在几天之后，跨越千里，与杨某森发展成炮友。

刘J开始对我尝试各种榨取。她先是带我去到一家轻食馆拍照，又开始怂恿我为她办轻食馆的月卡套餐。她甚至在床上用性作为资源，暗示我以后每个月给她一笔钱，变相包养她。

而我带她去餐厅打的卡，花几个小时帮她拍的照片和视频，她一并都分享给了杨某森。杨某森始终都对称不上热情。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





自恋受损

2024年6月6日，我回到了宜丰的家中，准备和家人在端午团聚。

刘J和我通了好几次电话，她说端午的前一天再回来。

2024年6月7日，她又给我打了好几个电话，说自己不开心，很焦虑。说着说着，她又突然把我的微信拉黑。

2024年6月7日晚，她拉回我的微信，再次给我拨打了一通电话，她依然说自己心情不好，说着说着就开始贬低我，我尝试安慰她，她竟直接把电话挂断，在我给她发完消息后的第二天，我发现我又被拉黑了。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





根据刘J与其飞猴梁某的对话中，刘J的不开心缘自杨某森的冷漠，刘J自我感觉过于良好，而杨某森的态度，直接导致了刘J的自恋受损，刘J在自恋受损后却把愤怒发泄在了我头上。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





千里送炮 | 刘 J&杨某森

2024年6月9日，我和刘J已经断联了一天。明天就是端午节了，她却依然没有回来宜丰的迹象。

在观看她抖音ip之后，我发现她的ip始终定位在江西，但是她的抖音观看历史，在6月8日之后就没再变过。

我突然有种预感，她可能去找杨某森了，随即我想到她经常会使用我的网易云，我打开自己的网易云，发现自己的ip与杨某森相同，都定位在了山东。

移动端(3)

iPhone (本机)

最近活跃：2024-06-09 16:13 江西

登出

iPhone

最近活跃：2024-06-09 16:17 山东

登出

iPhone

最近活跃：2024-04-06 07:47 江西

登出

那个时候我还喜欢她，即便她之前已经劈腿过两次，即便我看到她手机资料中的那一大串信息，我始终对她还存有幻想。

一百多天的同居生活，我历历在目，可是在她眼里都一文不值。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





157

千里送炮 | 刘 J&杨某森

我立刻拨打了刘 J 的电话，问她去山东干嘛了，她还是像之前一样拿家人做挡箭牌，说自己是去她弟弟那玩了。她又开始 PUA 我，说我限制她的自由，是我疑心太重，接着她就挂断了我的电话。

我添加了杨某森的微信，把我和刘 J 的情况给他说了一遍。

他开始安慰道我，刘 J 只是过来旅行，他们只是顺带见一面，并没有发生什么。

杨某森自称在英国学习心理学，这又加深了我对他的信任。我告诉他，刘 J 具有 NPD 的倾向，他竟和我讲起专业术语，接着他又开始安慰我，让我找个好女孩，不要在一棵树上吊死。

我相信了杨某森的话，刘 J 又在此时突然加回了我的微信，给我打起了视频电话，这又让我的心情稍微缓和，我以为他们真的只是顺带见一面。

158

158

千里送炮 | 刘 J&杨某森



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





158

千里送炮 | 刘 J&杨某森

后经了解，刘 J 于 6 月 8 日抵达山东，当晚他们就发生了关系。刘 J 与杨某森 doi 后，竟和我通起视频电话，我成了他们 play 中的一个环节…



159

159

精神摧毁 | doi 细节 | 转移伤害



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





精神摧毁 | doi 细节 | 转移伤害

2024年6月16日晚，我与刘J又一次因为杨某森的事情，而大吵了一架。她在17日的凌晨给我回电话，她说她想喝酒，让我陪她一起。

她举起酒瓶说道，我们能不能把彼此当作互诉衷肠的朋友。我和她坐在公园的石凳上，越喝越多。

在酒后，刘J提起了在山东菏泽的详细经过。

她仅仅只是在到达菏泽的当晚便深深的爱上了杨某森。

杨某森带着威士忌与她一同在酒店畅饮，他们彼此诉说着各自的成长经历，吐露心声，灵魂共鸣…初次见面的摸头杀，杨某森的绅士，磁性的嗓音，细心为她擦拭嘴角的食物，她与杨某森在床上热吻…互相抚摸…为了满足杨某的需求，她先是握住，接着含住杨某森的生殖器来回套弄…杨某森带上事先准备好的BYT，进入了还在月经期间的她…杨某森掐住她的脖子一遍一遍的对她进行抽插…事后她抚摸着杨某森胸肌在其怀里幸福的入睡…

随后刘J又向我补充说道，杨某森具有S属性，在与她交欢的过程中，杨某森多次抽打并命令刘J叫他爸爸。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





精神摧毁 | doi 细节 | 转移伤害

杨某森在刘 J 最敏感的胸部制造强烈痛觉，在刘 J 多次的高潮之时捂住她的嘴不让她发出声音…刘 J 说这是她没有过的体验，…接着她又戏谑的说道，杨某森虽然没有我的大，但是功夫比我要深。

突如其来炸裂的讯息，像刀子一样进入我的耳朵里。

那个时候我已经顾不上伤心和难过了，只是一个劲的喝酒，靠着酒精麻痹自己，如果不遇见这个人该多好，如果我自己不犯贱，如果我在第一次发现她脚踏两条船时就离开该多好，可惜没如果。

以上这些就是刘 J 在酒后吐的真言，刘 J 在被杨某森玩弄后抛弃。鉴于她一直在外树立清纯人设，她的自恋受损无人诉说，便把矛头指向了我，她把自己的自恋受损转接在了我身上。

她向我讲述的如此详细，以至于在我脑子里形成了深刻的烙印，这些东西根本挥之不去，她与杨某森的 doi 的画面经常在我的脑海里循环播放，对我造成了极大的困扰，我的精神一度遭到摧毁。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





自恋暴怒

2024年6月17日，我与刘J在酒后醒来。

她开始毫无征兆的对我暴怒，指责我不该联系杨某森，她又开始颠倒黑白的PUA我，说是我破坏了杨某森对她的印象，她开始把一切的自恋受损都推在了我头上。

当时我只想和她撇清关系，不想再和她争论。我真的累了。她喋喋不休，时刻都在贬低我，接着她又开始抢我手机，想破解我和杨某森的聊天内容。

因为我没有给她看手机，她随手拿起一瓶饮料，就往我头上甩，看到我发火了，她又想逃跑…我拿起我手中的饮料，也甩在了她的头上。

因为我的这个举动，她开始对我进行一系列的殴打。润达的闹市区，很多目击者和摄像头都可以作证！

她拿脚踢我，用力抓我头发，把自己的拳头砸在我的脸上，我当时还没有还手，一直在格挡她的攻击。我知道我一动手，又会变成她口中的家暴男，她又可以借此和人抹黑我。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





自恋暴怒

我呵斥她不要动手了，她变本加厉，把她手上的银镯子重重砸在了我的头上，我被她砸出了一个大包…我再也忍不了了，我给了她一巴掌。

她又开始装可怜，坐在地上大哭。

她蹲在地上，装了十分钟的可怜，然后不要脸的让我给她道歉…我道nmlgb…我没理她，她又以一个受害者、脆弱者的身份离开了。

那些围观的路人，甚至以为是我被她捉奸了。她给杨某森千里送炮，严重的伤害了我。我不仅没有收到她的任何道歉，还要面对她的拳打脚踢。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





我的反击

我冷静了半个小时

我想起她对我那么多轮的殴打，就因为她是
一个女生。她上赶着去给杨某森送炮，不惜
连夜坐车，自掏腰包。却在我这要钱要礼
物要仪式感。她自己出轨、约炮却倒打一
耙指责我是渣男，还到处和那些不了解我
的人抹黑我，天天 PUA 我。

我找到她的位置，和她打了一架。这一次，我没有手下留情。

至此，3号主线事件到此结束，由于我的心软，我与她的故事还没结束。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





164

4号隐藏线展开（2024年6月至今）

循环回吸

循环贬低

价值摧毁

情绪闪回

那些回忆太痛苦，我写不下去了。

几乎是和之前同样的方式先主动联系，制造见面，然后挑逗，接着继续睡一起。重新燃起我的希望，最后再被一脚踹开。

样某森成了她口中的渣男，她才是受害者。

2024年6月22日，在她睡在我床上的第二天，我就看到了这个。



墨然（用镜头治...

进入橱窗



09:24

对方关注或回复你之前，可发送一条文字消息。请礼貌发言，自觉遵守《抖音自律公约》

hello.可以交个朋友吗，你的爱好我都喜欢



165

165



2024年6月29日，她住在我那的最后一天，一大早她人就没了。走之



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





2024年6月29日，她住在我那的最后一天，一大早她人就没了。走之前她又倒打一耙把我贬低了一顿，我的爸妈成了农民工，我成了处约炮没有素质的无业游民。

2024年7月1日，我看见她在抖音向莫然约酒，他羡慕莫然经济自由的同时，又开始吐槽起我，我又成了渣男前任，她还是纯情女大学生。

2024年7月6日，是我最难过的一天，陪伴我七年的小猫没了。我崩溃了，我很难过还想着见她一面，她的电话我怎么也打不通。我听说那晚她又化了妆，又是说去自己姐夫家里，结果一夜未归…

3.7日她去长沙约见P某

5.8日她第一次和南子酗酒

6.8日她去山东约见杨某森

我突然想起了初中生物知识，竟隐约间发现了她的时间规律。

2024年7月8日，她开始去羽立方打毛球。

之后，莫然的作品里开始频繁出现她的身影，而她的朋友圈也几乎全是与莫然游玩的相关动态。她抖音的观看全变成了热恋情侣相关视频。

我知道她肯定又找了新的。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





166



户外徒步露营小分队(224)



刘姣

让我们一起祝群主昨天生日快乐



Q~

是昨天



Q~

睡觉 🌙



167

167



存网盘



页面管理



转Word



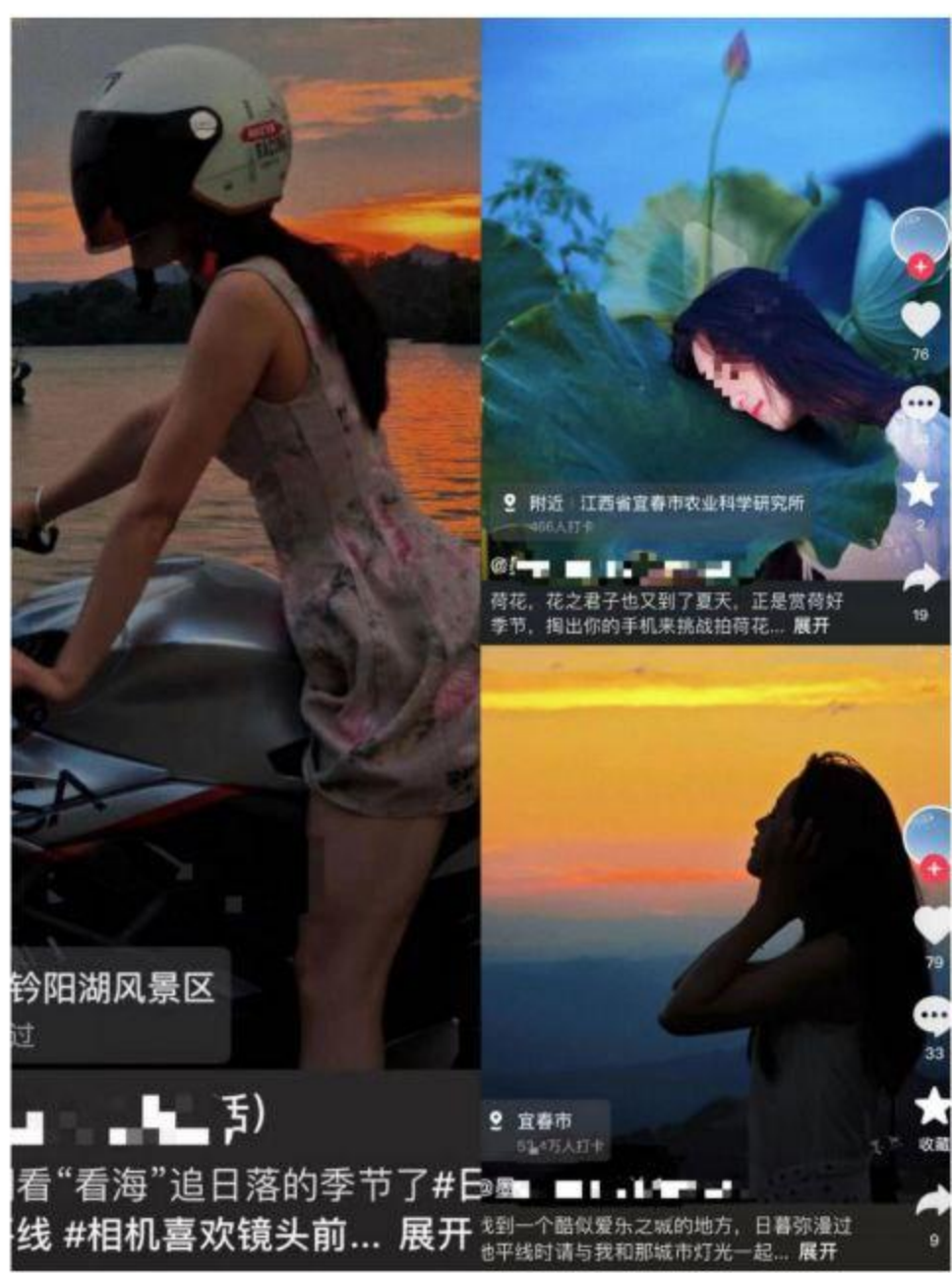
笔记标注





167

167



168

168



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





下图为 2024 年 7 月我与 P 某的部分聊天记录



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





下图为我与P某在2024年7月的部分对话内容

她在P某生日当天，给P某转了1000。下午便问P某要了2000，P某的生日成了她的获利方式。她对P某最大方的一次也仅限于千里送鹅毛式的国际快递。她在过年那天给我转了200红包，第二天便问我要回，她嫌弃我母亲给她的500元压岁钱太低，觉得我过年给她发的520太少。可她与我交往的全过程在我身上花的钱都不到500快，却还处处在外人面前贬低我。至今为止，她仍在四处游玩，还在用她之娴熟的手法逍遥自在。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





04:17

4G 5



SCL-90 结果



以下结果根据普通人群常模得出，不一定适合您的情况，此结果必须经过您所在地区的专科医师分析，作出校正，才能得到适合您的结果。

F1=2.75

分项：躯体化障碍

程度：轻到中度

F2=4.1

分项：强迫症状

程度：中度

F3=3.11

分项：人际关系敏感

程度：轻到中度

F4=4.61

分项：抑郁情绪

程度：中度以上

F5=3.9

分项：焦虑情绪

程度：中度以上

F6=3.16

分项：敌对情绪

程度：轻到中度

F7=2.14

分项：恐怖情绪

程度：轻到中度

F8=2.83

分项：偏执

程度：轻到中度



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





复盘后的决定

她需要我的时候，我随叫随到，各种榨取我的价值。遇见对她更有利用价的人，就一脚把我踹了。

至今为止，她还在向不了解真实情况的外人抹黑我。

我的工作停了，钱没了，猫死了。P某也把工作辞了在家里躺平，这些不能全怪她。但可以肯定的是，她奔赴完这场又开始奔赴了下一场，并且在这个过程中又说了谎。

因为她是女生，又是学生，那些人都更相信她说的。

我并不是做不到，只是不愿和她计较，虽然她也一直小瞧我。

2024年8月2日，我突然被她的飞猴梁某无端谩骂拉黑。

2024年8月4日，她给我打来电话，说她又有了喜欢的人，她的日子过的越来越滋润了，戴着**我买的戒指**，**P某买的帽子**，**我买的鞋**，**P某买的项链**，她天天游山玩水。

我决定把事实拿出来说话，男人的名声也很重要，不应该再任由她人去抹黑和歪曲。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





我的澄清

- 她说我是家暴男神经病，都是不实消息。是她经常对我进行全方位的殴打和暴力。隔壁的邻居，碧桂园的居民，润达的路人，以及的街边的摄像头，都可以作证。
- 她逢人就说我骚扰她，都是不实消息。我从没有上门找过她，我也不怎么给她打电话因为根本也打不通。每次见面也都是她先主动联系我，这些在通话记录里都可以查的得到。
- 她说我非法获取了她的位置信息，侵犯了她的隐私权。是她未经我的允许多次偷看我手机非法拍摄我的视频，同时 PUA 我和 P 某为她花钱，这属于违法行为。
- 我和她还没分手，她就已经开始在立单身人设。到处在她的备胎和飞猴面前把我贬低的一文不值。让她的所有朋友把我提前拉黑删除，生怕我把她的那些破事告诉她朋友。
- 和她谈恋爱我一心一意付出了所有的感情，她一直各种打探我的隐私询问我的过去，出于对她的信任，曾经的好与坏我全和她说。她却还在外人面前指责我是渣男。明明是她自己脚踏两条船、行为不检点。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注



总结

● 刘J的边界感薄弱。两性关系混乱。

高中时期曾与已婚男老师发展师生情，在空教室做不伦之事。同自己姐夫开黄腔，支持自己的姐夫找小三。大学期间和远在千里的网友送炮，即便在有男友的情况下，也随时可能会在网络或现实中主动结识异性，对待感情极不专一，不能独处，没有空窗期。

● 极度贪财，自私自利。

一边大肆为自己购物消费，一边 PUA 伴侣为其节衣缩食，经常恶意剥削身边最亲近的人，却又在外人面前伪装大方。家里住着别墅却还占用着宜春学院贫困生助学金的名额，在校外居住期间，充当起二房东，高价出售居住权限，拒不退还他人押金，多次坑害自己的租客。

● 控制欲极强

多次控制我的睡眠，控制我的饮食。怂恿自己闺蜜姚某和男朋友分手，怂恿自己嫂子和老公离婚，为了给自己找个合租搭子，不惜恶意怂恿自己远嫁湖北的堂姐抛夫弃子…

175

175

● 有严重的暴力倾向

两次拿菜刀威胁我，连续多次扇我耳光，经常因为小事而暴怒，多次疯狂对我拳打脚踢，多次抛甩我的行李物品，砸碎我手机，践踏我的衣物，还威胁要丢掉我的宠物。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





● 有严重的暴力倾向

两次拿菜刀威胁我，连续多次扇我耳光，经常因为小事而暴怒，多次疯狂对我拳打脚踢，多次抛甩我的行李物品，砸碎我手机，践踏我的衣物，还威胁要丢掉我的宠物。

● 精神病态

激动时会直接往我脸上喷吐唾沫，在我客观提出她的一些问题时，因为自恋受受损，经常做出异于常人的行为。有过裸奔、歇斯底里的跪地哭喊、无端狂怒、濒死抽搐等极端和病态的行为。

● 病理性撒谎

大到家庭出身和学历，小到一串钥匙链的价格。把我在跨年给她买的永生花在母亲节送给她妈，还自称自己买的。经常歪曲事实扭曲事实，撒谎的时候没有任何的负担。事后去维护自己的谎话，也非常熟练。经常是拿A骗B，拿B骗A，相互隐瞒，互相测量。

● 极端自恋

幻想拥有无限的成功、权力、才华、美貌或理想爱情。经常强调自己要当成功女性，天天在网上看毒鸡汤。今天认为自己当网红，明天觉得自己当模特，考公的试卷都没做几页，就提前想好了上岸后的文案。对批评和失败有强烈的抵触，甚至为此语言暴力自己的大学辅导员。

以上结论，绝无任何诽谤，我都能提供相关证明。



综上所述

刘玉洁呈亚性低功能自恋型人格



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





176

综上所述，刘J满足恶性低功能自恋型人格障碍的所有特征，是典型的玛基雅维利主义者。我以我的亲身经历为戒，慎重提醒大家能尽早识别此类人，不要像我一样，掉入了爱情的陷阱里。



177

177

白亦刑 | 故陪福简介



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





自恋型人格障碍简介

自恋人格障碍（Narcissistic personality disorder，简称 NPD），是精神病学诊断中的一种人格障碍类型。在 2013 年美国精神病学协会制定的《精神障碍诊断和统计手册》第五版（DSM-5）中，NPD 被描述为一种自我中心，需要他人赞扬且缺乏共情的模式，具有自我增强、自我感觉浮夸、需要仰慕、爱剥削、无限成功的幻想、爱炫耀、嫉妒等特征。

NPD 的形成与生理结构、成长环境紧密相关。大脑前额叶灰质层偏薄、父母的养育方式、社会文化背景、遗传因素等都可能有所影响。治疗 NPD 可能包括心理治疗、药物治疗以及生活方式的改变。由于 NPD 患者可能不认为自己存在问题，因此他们可能不会寻求治疗，这使得诊断和治疗过程具有挑战性。

npd 在人群中有大概 6% 的比例，其中的男性的占比高于女性，约为 3:1。在中国，由于文化和社会因素的影响，女性自恋型人格障碍的占比可能更大，但具体数据尚未有官方统计。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





血包矩阵简介

“血包”就是为 NPD 提供陪伴价值、情绪价值、物质价值等一系列自恋供给的人。没有“血包”，就没有自恋供给。为了保障有充足的供给，NPD 会有多个血包，甚至构建一个“血包矩阵”。

NPD 的血包矩阵中，一般包括：主血包或一级血包，二级血包，临时血包或三级血包。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





1. 主血包/一级血包

主血包，也可以称为一级血包，是唯一见识过 npd 真面目的一类人，常常与 NPD 有一种绑定的关系，他们可能是 NPD 的伴侣、孩子。这种绑定，让 NPD 可以在家庭中，这样一个相对私密的环境下，肆无忌惮地展现其控制欲。在外人面前，NPD 或许总是以友善、热情的面具示人，然而一旦到主血包身边，他们便会卸下所有伪装，将内心的阴暗面毫无保留地展现给最亲近的人。对于 NPD 而言，他们并不会轻易地将刚认识的人定义为主血包，更可能放在二级或者三级血包的位置上，经过 NPD 的驯化和测试，才有可能被 NPD 定义为主血包。

PS: 因为主血包被 NPD 控制的时间比较长，NPD 比较了解他们，不仅了解要怎样能有效榨取自恋供给，也知道用什么样的方式做出虚假的承诺，能让主血包相信，NPD 会做出改变，然后继续提供自恋供给。主血包和 NPD 之间的创伤性联结十分坚固，有的主血包因为长期绑定在 NPD 身边，甚至会开始给 NPD 找理由，合理化 NPD 的行为。要打破这种时间长，并且很坚固的创伤性联结，确实有一定难度的。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





2 . 副血包/二级血包

副血包与 NPD 之间未必有绑定的关系，也是相对熟悉的人。副血包的作用，是当没有主血包，或者主血包提供的自恋供给不足时，副血包要为 NPD 补充供给。另外，NPD 会利用副血包和主血包构成三角测量，让 NPD 能够加强控制。NPD 会对副血包进行一系列测试，观察能不能升级为主血包。NPD 和他人相处，会有“理想化-贬低-抛弃”这个过程。对于主血包，NPD 在抛弃后，可能还会回到理想化阶段，再重复这个过程，也就是回吸。但是对于副血包，NPD 回吸的可能性比较小。

3 . 临时、随机血包/三级血包

三级血包，是 NPD 临时、随机获取的一些血包。有可能是 NPD 在社交应用上随机匹配到的人，或者 NPD 出去买东西、吃饭时随机认识的路人。三级血包基本不会越过二级血包，直接取代主血包，但也有可能会被 NPD 划入到血包池中。



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





结尾

我曾多次中断 PPT 的制作

回忆起从最初相遇时的短暂美好

到同居时的喜怒哀乐

再到后期那一大片的红色和绿色

我做了相当长一段时间的挣扎



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注





结尾是我想对你说的话

我叹服你的技巧 把爱情玩转的如此巧妙 在你的心里 早已设计好 什么时候把我丢掉

我祝你谈完一个又一个 奔赴完一场又一场
祝你永远闪耀，一直古灵精怪，一直仪态优雅。
祝你早日实现你成功女性的梦想

希望那时 也能沾沾你的光

2024. 8. 12

神经病控狂家暴男的Y某



存网盘



页面管理



转Word



笔记标注

