

冷暴力

揭開日常生活中精神虐待的真相

冷暴力

LA HARCELEMENT MORAL
LA VIOLENCE PERVERSE AU QUOTIDIEN
by Marie-France Hirigoyen



[冷暴力_下载链接1](#)

著者:[法]瑪麗法蘭絲·伊里戈揚（Marie-France Hirigoyen）

出版者:商周出版

出版时间:2015-5

装帧:平装

isbn:9789862728161

精神虐待研究與防治權威著作

全球百萬暢銷書，德法心理諮商經典

教你把冷暴力趕出生活！

冷嘲熱諷、視而不見、網路霸凌，都是冷暴力！

不用把你打得頭破血流也一樣崩潰，身心受創。

它就在感情、婚姻、家庭、職場、社交關係中，

現在，我們還要默許、隱忍嗎？

如果你／妳曾經疑惑的問過：

◎我是做了什麼，他要如此痛恨我？

◎我到底哪裡做錯，該當受此懲罰？

◎我怎麼會吸引到這樣的人？

◎為什麼全部都是我的錯？

……那你／妳很可能就是冷暴力的受害者！

所謂的「冷暴力」指的是長期以隱而不顯的精神虐待或惡意操弄，貶損打擊他人、奪取自尊，讓受害者身心受創，孤立無援，可能發生在感情、婚姻、家庭、職場、社交關係中，男女之間甚至從戀愛交往期就出現冷暴力的行為模式。加害者藉著打擊他人，掩飾自身弱點，提高自我優越感，以滿足想獲得肯定與讚賞的渴望。想要防治他人冷暴力的攻擊，往往很困難，因為不同於肢體暴力，它是無形的，不容易證明，唯一確定的是它會讓人受到嚴重的傷害。

《冷暴力》一書透過眾多真實案例，揭開精神虐待的真實面貌，並且深入分析這種人與人之間病態的互動形式，探討精神暴力的心理因素，它是如何無孔不入地滲透到整個社會。再藉由透視關係裡的不對等，找到防禦機制，給予受害者希望與勇氣，讓受害者相信自己的感受是真實的，有效求助並對抗，而周遭環境也能正視其嚴重性，不再袖手旁觀，成功阻遏精神暴力的恣意蔓延。

【媒體推薦】

「我保證你會跟我一樣一口氣從頭到尾讀完這本書，沒有停頓。為什麼？因為你會想要在自己的書上畫線、標記，在某些行和段落上畫出大大的驚嘆號，甚至讓書頁被眼淚浸濕。你會想把這本書擺在床邊，當你夜半醒來，為你已經不記得的夢哭泣，伊里戈揚的智慧能把你帶到一個理性的地方，安全保護你，解開你糾結的心。」

——amazon.com

作者介绍:

瑪麗法蘭絲·伊里戈揚(Marie-France Hirigoyen)

1949年出生於法國，1978年取得醫學博士之後在巴黎執業，從事精神科醫師、精神分析師、家庭治療師的工作。曾在巴黎第五大學擔任客座教授，後來在美國與法國研究「受害者學」，深入探討精神暴力。舉辦過多場以「職場壓力」為主題的研討會。著作主

要討論一般性的精神暴力、精神折磨，以及情緒上的虐待。致力於法國精神暴力防治法的立法，陸續推動法國企業內部以及家庭的精神暴力防治法。

《冷暴力》一書在歐洲引起廣泛且熱烈的討論，法國暢銷排行榜蟬聯50週，德國亞馬遜心理諮商第1名，全球翻譯26種語言，銷量突破100萬冊。

作者另外著有《當辦公室成了地獄》、《你為什麼這樣對我！》、《獨舞：單身這種新生活型態的幸與不幸》。

目录: 專文推薦一

專文推薦二

專文推薦三

專文推薦四

導言

第一部 精神虐待解析

第一章 發生在私人生活的精神虐待

夫妻間的精神虐待

家庭裡的精神虐待

第二章 發生在職場的精神虐待

何謂虐待？

誰是施虐的目標？

誰虐待誰？

受害者如何失去抗拒能力？

虐待行為如何開始？

坐視虐行的組織

鼓勵虐待作法的組織

第二部 虐待的關係與當事者

第三章 精神虐待的誘惑期

第四章 精神虐待關係中的溝通

虐待關係

拒絕直接溝通

言語扭曲

謊言

利用諷刺、嘲笑、輕蔑

利用矛盾

否定人格

分化與征服

運用力量

第五章 精神虐待的其他階段

恨意表面化

虐行開始起作用

受害者被逼到牆角

第六章 施虐者

虐待自戀行為

自戀性格

由自戀轉向虐待

自大狂

吸血鬼習性

不負責任

偏執

第七章 受害者

受害者代為受過

受害者是被虐待狂？

受害者良心不安
受害者的力量
受害者的天真
第三部 虐待的後果與責任
第八章 「失去行動力」階段的後果
退縮
混亂
懷疑
壓力
孤立
第九章 長期後果
震驚
代償不良
分手
進展
第十章 對夫妻與家庭的實用建議
調整應對方式
行動
心理對抗
法律介入
第十一章 對職場的實用建議
調整應對方式
在組織內求助
心理對抗
行動
法律介入
採取預防措施
第十二章 心理上主動應對
治療過程
精神療法選項
結論
• • • • • ([收起](#))

[冷暴力_下载链接1](#)

标签

心理学

暴力

玛丽-法兰斯·伊里戈扬

精神分析

社会学

法国

港台书

台版

评论

作者可能是精神分析学派的，我有点接受无能。感觉全书唯一有用的观点是：面对施虐者，为自己辩解是全然无用的，越想在对方面前证明自己，越会被对方利用。

攻擊無處不在，聽完之後瞬間覺得自己也不是什麼善茬。

整体偏学术，可以知其然，了解整个隐形暴力的各种维度和进程，但缺少比较容易执行的建议，因为人的心理是可以强化和锻炼，克服一切的最终法宝是使自己心理强大。

很全面 很多说法有共鸣
“忧郁气质的有良心的人容易受到冷暴力”。原来没有好的办法 不过是远离
诉诸法律法规 觉得还是得从人格入手

一半過後就感覺 重複重複又重複

《房思琪的初恋乐园》之完全注解

没报什么太大期待但很惊讶地发现这书刚好对应我希望解除的困惑，生活里普遍存在的

现象但其实在真正的心理学严肃讨论里却未见被专业人士提起重视，抛去国情与中国不负外关系和形成过程部分解释地出乎意料的精准透彻，非常希望有类似烦恼的人能读到这本书并和我一样感到前所未有的被理解和安慰。

停不下来的一本书，看不完的时候非常致郁，最后总结完毕就是对心灵的治愈，松了一口气，释怀了了解许多。欺凌这种事最好不要遇到，那是在浪费你的生命。

远离伤人于无形的冷暴力者，不做施冷暴力者……

我觉得作者的部分观点有点极端，不具有普遍性。大概是因为作者的身份，内容多从案例中来。但不可否认确实揭开了精神虐待的真相和机制。

[冷暴力 下载链接1](#)

书评

此生未曾经历所谓冷暴力的幸运儿可能会问，什么样的人会受到精神虐待？这是一种天生的、特殊的「受害者体质」吗？ 答案是：否。 - 01 -
阿兰接受心理辅导有一段时间了，原因是她和男友关系似乎变得不那么亲密了，男友对她已经“反常”很长一段时间了，两个人就在同一座城市，可...

文章删除 祝大家都有一个幸福的家庭 文章删除 祝大家都有一个幸福的家庭 文章删除
祝大家都有一个幸福的家庭 文章删除 祝大家都有一个幸福的家庭 文章删除
祝大家都有一个幸福的家庭 文章删除 祝大家都有一个幸福的家庭 文章删除
祝大家都有一个幸福的家庭 文章删除 祝大家都有...

在我们身边，总会有那么一两个姑娘，完备吸引“渣男”的特殊体质，她的每一段恋爱都似乎像是循环播放： 第一阶段，陷入爱河。一切都是那么的浪漫和完美；
第二阶段，发觉自己还不够好。对方会经常以开玩笑的方式、略带嘲讽地说她笨、不够伶俐、不够漂亮、身材不够好、不够温柔...

不知道有多少女孩儿，曾经被妈妈唠叨着学做饭，唠叨了二十多年？我是其中一个。有人说，这是担心你嫁不出去；有人说，这是爱；有人说，这是责任；还有人说，这是控制……
不管是什么都好，当我回忆最初被说不会做饭时候的记忆，大概是初中时，妈妈对我说的那句。“人家农村…

1，虐待实验 今天我们做一个实验。假设
你有一个貌美如花、心地善良、工资颇高的老婆，你不爱她，同时你不想离婚，你生活最大的快感来自：看着她疑惑与痛苦。A、你得学会拒绝直接沟通。
不管美女老婆提什么问题，统统回避。
拒不承认两人之间有问题，且不愿沟通也不愿共同…

施虐者有一种明显的需求，对任何人、任何事都要加以批评；这样可以让他感觉自己「大权在握」：「如果别人没有价值，就表示我一定比较好。」——《冷暴力》
法国临床精神学者玛丽-弗朗斯·伊里戈扬的著作《冷暴力》，原名其实没有那么华丽玄虚，《Le Harcèlement Moral》就是「…

一本好的书，可以为你打开一个新的世界。《冷暴力》便是这样的书。
作者本人是【被害人学（victimology）】的学者，这个身份比一般的心理治疗师的视角更加准确和客观，作者本人也是心理治疗的执业从业者，她深刻的认识到心理治疗业对施虐和受虐干预的有限。事实上，我自己也是…

我以前就职的公司里，某个team的老板和主管的关系很是糟糕。
因为是敞开式的办公空间，我们常常可以见到老板训斥主管的场景。
那个老板是富态的中年女人，坐在办公转椅里，把椅子撑得满满当当。她保养精细的白嫩脸上是又大又圆的眼睛，还有一把分贝颇高的尖嗓子。她总是先用混…

01 她知道她儿子女儿恨毒了她，她婆家的人恨她，她娘家的人恨她。
这个招得全世界都恨的人是谁呢？麻油店家的女儿。姜家二奶奶。
长安和长白的母亲。她就是张爱玲的代表作《金锁记》里的女主人公：七巧。 02
毛主席说过：“没有无缘无故的爱，也没有无缘无故的人。” 这些本...

1.何为精神虐待？

清晨，看完书后抬头躺在沙发上，闭上眼睛休息了几秒钟。睁开眼睛望着天空，灰蒙蒙的阴天。忽然见一群鸟在楼层间飞过，一下变换队形，一下又不知所踪。心想：不知道它们的世界是否有竞争，是否像人类世界一样有着伤害和温暖。
看过动物世界或者记录片的人都...

我们一般说的暴力主要是指肢体暴力——不动手就不构成暴力，这是我们的通常印象。这种暴力的结果往往能够一眼看得出，毕竟人很容易因此而受伤。但随着人们对于精神或说心理健康的逐渐重视，暴力的范围也逐渐扩大了。比如在日常生活中的精神虐待就是一种极其不易被外人察觉的、...

“冷暴力”有时候是个可爱的行为，比如恋爱中的情侣，男孩忘记女孩的生日，女孩生气了，故意不接男孩的电话，男孩急得满头大汗，跑到女生楼下道歉，说下次再也不敢了，于是两人冰释前嫌……
这样的桥段经常出现在青春偶像剧里，面对生活中的小矛盾，两个人甚至没有一句争吵，通...

法国著名精神分析师、心理治疗师玛丽-弗朗斯·伊里戈扬博士的《冷暴力》，事实上这本书的法语释名是「精神虐待」，它真正讲的是日常生活中的各类精神虐待和心理学理解与应对，你会发现家庭、夫妻、职场等环境里的暴力，从来一点都不冷，因为精神虐待是很火辣的。 - 1 - 刚刚热...

[冷暴力_下载链接1](#)