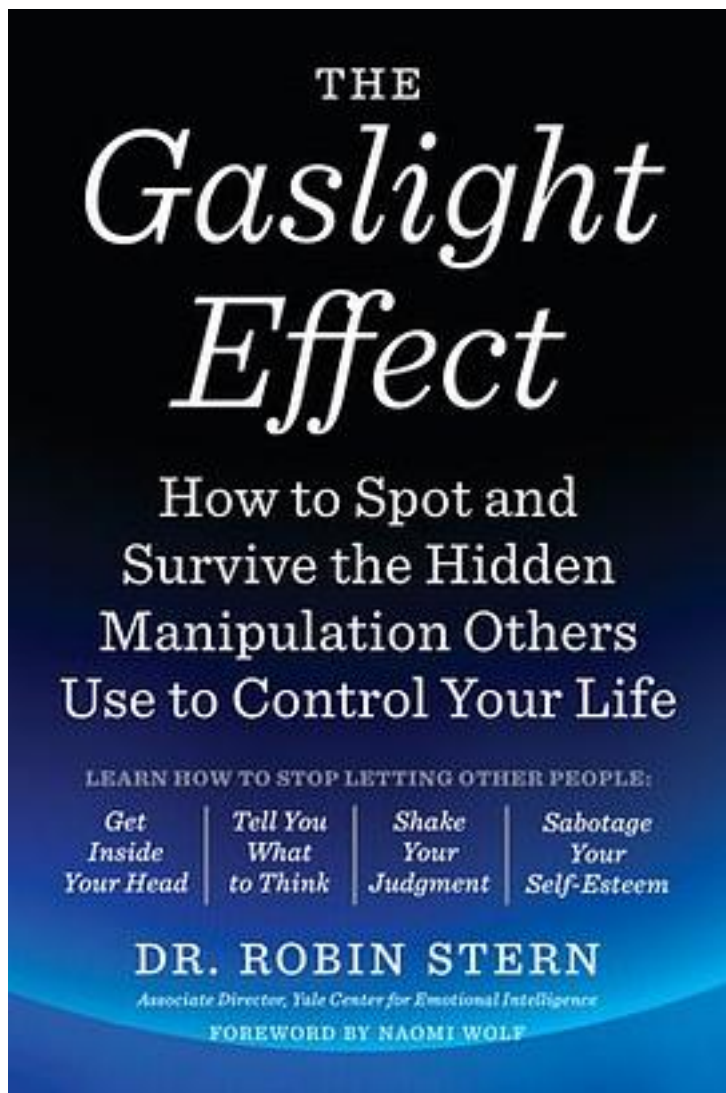


# The Gaslight Effect



[The Gaslight Effect\\_ 下载链接1](#)

著者:Robin Stern

出版者:Harmony

出版时间:2007-5-1

装帧:Hardcover

isbn:9780767924450

## Are You Being Gaslighted?

Check for these telltale signs:

1. You constantly second-guess yourself.
2. You wonder, “Am I being too sensitive?” a dozen times a day.
3. You wonder frequently if you are a “good enough” girlfriend/wife/employee/friend/daughter.
4. You have trouble making simple decisions.
5. You think twice before bringing up innocent topics of conversation.
6. You frequently make excuses for your partner’s behavior to friends and family.
7. Before your partner comes home from work, you run through a checklist in your head to anticipate anything you might have done wrong that day.
8. You buy clothes for yourself, furnishings for your apartment, or other personal purchases thinking about what your partner would like instead of what would make you feel great.
9. You actually start to enjoy the constant criticism, because you think, “What doesn’t kill me will make me stronger.”
10. You start speaking to your husband through his secretary so you don’t have to tell him things you’re afraid might upset him.
11. You start lying to avoid the put-downs and reality twists.
12. You feel as though you can’t do anything right.
13. You frequently wonder if you’re good enough for your lover.
14. Your kids start trying to protect you from being humiliated by your partner.
15. You feel hopeless and joyless. Your husband crosses the line in his flirtations with another woman at a dinner party. When you confront him, he asks you to stop being insecure and controlling. After a long argument, you apologize for giving him a hard time.

Your boss backed you on a project when you met privately in his office, and you went full steam ahead. But at a large gathering of staff—including yours—he suddenly changes his tune and publicly criticizes your poor judgment. When you tell him your concerns for how this will affect your authority, he tells you that the project was ill-conceived and you’ll have to be more careful in the future. You begin to question your competence.

Your mother belittles your clothes, your job, your friends, and your boyfriend. But instead of fighting back as your friends encourage you to do, you tell them that your mother is often right and that a mature person should be able to take a little criticism.

If you think things like this can't happen to you, think again. Gaslighting is when someone wants you to do what you know you shouldn't and to believe the unbelievable. It can happen to you and it probably already has.

How do we know? If you consider answering "yes" to even one of the following questions, you've probably been gaslighted:

Does your opinion of yourself change according to approval or disapproval from your spouse?

When your boss praises you, do you feel as if you could conquer the world?

Do you dread having small things go wrong at home—buying the wrong brand of toothpaste, not having dinner ready on time, a mistaken appointment written on the calendar?

Gaslighting is an insidious form of emotional abuse and manipulation that is difficult to recognize and even harder to break free from. That's because it plays into one of our worst fears—of being abandoned—and many of our deepest needs: to be understood, appreciated, and loved. In this groundbreaking guide, the prominent therapist Dr. Robin Stern shows how the Gaslight Effect works and tells you how to:

Turn up your Gaslight Radar, so you know when a relationship is headed for trouble

Determine whether you are enabling a gaslighter

Recognize the Three Stages of Gaslighting: Disbelief, Defense, and Depression

Refuse to be gaslighted by using the Five Rules for Turning Off the Gas

Develop your own "Gaslight Barometer" so you can decide which relationships can be saved—and which you have to walk away from

Learn how to Gasproof Your Life so that you'll never again choose another gaslighting relationship

作者介绍:

[美]罗宾·斯特恩

纽约大学应用心理学博士，现为耶鲁大学情商中心的联合创始人和副院长，也是耶鲁大学儿童研究中心的学者。她是一名获得执照的精神分析师，有30年的从业经验，病人包括个人、夫妇及家庭。罗宾是RULER（耶鲁大学情商中心创立的将情商引入学校和工作场所的方法）的共同开发者之一，也是家庭版的RULER的共同开发者之一，同时是中心各学院的首席培训师。目前，罗宾也在哥伦比亚大学教育学院任教。她出版了两部著作：《煤气灯效应》和《重生项目》（Project Rebirth）。

罗宾是伍德哈尔学院的创始成员之一。她在那里花了15年时间创立并推动培养女性领导的计划。她曾担任许多美国广播节目的嘉宾，并到访多个地方，进行有关情商和关系霸凌的讲座。罗宾定期对全球各地的学校和公司提供咨询服务，并在过去的5年中和脸书合作，开发出了一套帮助成人和儿童培养情商、解决网络暴力的工具。目前，罗宾为康涅狄格州纽黑文市的斯米洛癌症医院提供咨询服务。在2014年至2015年间，罗宾是耶鲁大学公共之声团队的成员，她的文章曾在多个广受欢迎的媒体平台发表，包括《今日

心理学》、《赫芬顿邮报》、时代网、《华盛顿邮报》、《国会山报》和《哈佛商业评论》。她还是情商研究协会、“危机热线”和“由我开始”的顾问团成员。

罗宾居住在纽约。她很珍惜和儿子斯科特、女儿梅利莎的关系。他们也都在追寻着自己充满激情的梦想。

刘彦译

资深媒体从业者，金话筒奖和中国新闻奖得主，《韦氏高阶英汉双解词典》审稿专家，擅长英语教学、交传及同传。

目录:

[The Gaslight Effect 下载链接1](#)

## 标签

心理学

原版

亲密关系

## 评论

正常的分歧和争辩与gaslight最大的区别在于出发点。前者是出于想把问题解决，把情况变好的就事论事；后者是建立在别人痛苦之上的自我满足。很想知道那些gaslight施行者看到这些会作何感想。

书的前三分之二都很精彩，后面有些啰嗦和赘述了。解决方法的罗列有些杂乱。个人认为具体情况还是寻求医生或者信任的朋友帮助更好。

-----  
36/还在努力的看 逐渐发现身边gaslight现象真的很普遍

希望也能努力摆脱吧//月底看完了！不错的泛读读物！这本书对于煤气灯效应进行了详细的解读，配合了案例，提供了很多实用的解决方法（但是后半部分有点啰嗦）日常生活中遇到问题要及时找身边的朋友亲人沟通，旁观者清；不硬刚，适时选择退出争吵是最明智的方法。

-----  
bd女生悲剧也就是受这种需要践踏被人尊严而获得自信的gaslighter的影响，早点读到结局会不会改变呢？

-----  
这本书让我意识到我在之前的不管是在男女关系中还是亲情或者工作中多多少少经历了gaslight，希望我能在日后的生活中遇到gaslighters可以及早发现结束the gaslight tango.

-----  
[The Gaslight Effect\\_ 下载链接1](#)

## 书评

1.  
你永远有退路，永远有断绝一切的退路。这个世界上最可怜的是十六周岁以下的孩子，因为他们需要父母给生活费，而如果父母很坏的话，那就十分糟糕。但，只要你年满十八岁，是个劳动力，永远可以说走就走，当场翻脸。管他是男朋友还是领导，还是配偶，还是父母，还是朋友。 2. ...

-----  
-----  
1.你反复质疑自己。 2.你每天数十次地问自己：“我是不是太敏感了？”  
3.你经常在工作的时候感到困惑，甚至有些失去理智。  
4.你总在向父母、男友和领导道歉。  
5.你经常考虑自己是不是一个合格的女友、妻子、员工、朋友或女儿。  
6.你想不明白，为什么生活里有那么多精彩的事，你...

-----  
一、是什么 1.什么是煤气灯操纵？  
如果一个人在跟你互动的时候，否认你的认知和对事情的理解，甚至从否认事实上升到对你这个人的评判，这种行为本质都是为了控制和证明自己是正确的，而不是为了提供帮助和支持，也不会为了沟通和解决问题。从本书开篇的一个小场景，一个父亲和他...

-----

“煤气灯效应” 来源于一部1940年的黑色悬疑电影《Gaslight（煤气灯）》。讲述了年轻脆弱的女歌手被丈夫PUA的故事。而这本书，深度研究了“煤气灯效应”，教你如果认清并摆脱别人对你生活的隐性控制。

本书由纽约大学应用心理学博士撰写，分为八个章节以及三个实用的附录。 八个...

-----

1.  
煤气灯人格有现实扭曲力场，擅长扭曲他人对现实的认知，让人以为造成状况不够好全都是自己的错。 2.  
煤气灯人格共情能力低，冷酷镇定，负罪感低，随时操控他人、推卸责任，这套把戏他们应用自如而无愧疚感。 3.  
煤气灯人格没有坚守的原则，他们口中的各种原则随时变化。「被...

-----

第1步就是要确定你的目标。首先，不但你自己要做出改变，你的煤气灯操纵者也愿意做出改变。

其次，你要时刻关注自己的感受和反应，而不是让他的情绪支配你。即便你很焦虑，也要坚持用自己真实的感受来支配自己。我们要诚实地对待我们遇到的各种问题，而不是避而不谈和逃避。 对...

-----

三观正到用包丽来卖书，都0202年了，还是有人觉得蘸人血的馒头吃起来最香。

.....

.....

-----

这本书，匆匆看完，煤气灯效应的最大受害者，可能就是“讨好型人格”的人。

其实不妨想一想，人生在世，匆匆数十年，谁也不晓得明天会发生什么，干嘛那么在乎别人怎么想，怎么说？别人觉得自己不行，那就离这个人远点，要是心里不服气，就去提升自己，如果还是不行，那也没啥大...

-----

精神操控、隐性控制、毒性关系，你远离了吗？——读《煤气灯效应》文/苇眉儿  
现实生活中，婚姻、职场、家庭和亲子关系中的精神操控、隐性控制和毒性关系无处不在。为何在你心中占据重要位置的人会让你如此痛苦？  
为什么生活中有那么多精彩的事情，你却总是不开心？为何你连...

煤气灯效应，源于电影《煤气灯下》，渣男通过心理暗示，让女主怀疑自己，进而控制她，以便谋取财产。  
简介中的一句话击中了我，“你很难做出简单的决定，并且经常自我怀疑”，说的就是我本人。  
为了一点小事反思自己，道歉。即使感到不舒服，想要拒绝的时候，对待关系比较亲近...

引子：对本书的感悟 今天读《煤气灯效应》的第七章。  
在看完前面五章之后，我去翻了一下豆瓣的短评，发现一个问题：很多人抱怨说，这本书很啰嗦。甚至有人说，一篇论文的内容，硬生生扯成了一本书。  
看到第七章之后，我可以断定：没有仔细看的人，一定会有这样的感受。或者，有...

《煤气灯效应》前五章已经读完了，今天读第六章：关掉煤气。  
喜欢这本书的原因，就是作者罗宾斯特恩比较客观，有事说事，而不是同情某一方，指责另外一方。人性复杂，真相不是单纯的对错可以决定的。  
拔河？拉锯？当心韩剧演过头就成了情感操控！钱钟书在《围城》里调侃过一...

前面是解释  
“煤气灯效应是一种情感控制，操纵者试图让你相信你记错、误会或曲解了自己的行为和动机，从而在你的意识里播下怀疑的种子，让你变得脆弱并且困惑。  
一方是煤气灯操纵者，需要扮演凡事都正确的角色，以此保持自我和握有实权的感觉。另一方是被操纵者，她总让煤气灯...

煤气灯效应  
总结一下就是用语言和情绪pua别人，但和pua最大的不同是煤气灯操纵者没意识到他在pua别人。不要跳这只探戈，或者带别人跳这只探戈，我是不是太坏了哈哈。

内容有点枯燥，每一章都提到了第一部分的举例，以至于读着读着忘记例子是啥了。  
但是收获很多，我知道了与人...

-----  
[The Gaslight Effect 下载链接1](#)