

情感霸凌



[情感霸凌_下载链接1](#)

著者:大門昌代

出版者:尖端出版

出版时间:2018-3-21

装帧:平装

isbn:9789571080000

掌握言語施暴人物的「特徵・心理」

教你馬上擺脫「毒親」的「血緣暴力」、杜絕周遭親近友人的言語傷害！

剷除那些總是自以為無心，說出來的話卻時常讓你感到窒息的人

讓那些利用言語傷害你的親人、長官、同事、伴侶…等等，變成你的最佳盟友。

你是否有感：關係越親近的人，相處起來特別累？

- 明明是自己的爸媽，卻老愛拿我跟別人比較，嫌我不如人！
- 無論怎麼討好，公婆、小姑從不把我當自己人看待！
- 結了婚後，另一半性情大轉變，動不動就找我吵架！
- 公司前輩不僅不肯好好帶我，還老愛拗我跑腿做事。

【案例1】 千錯萬錯，都是媳婦的錯！

只要老公跟小孩感冒，婆婆就會罵我：「一定是妳煮的東西不夠營養！」如果老公幫腔，婆婆又會說：「我兒子以前都不會這樣對我，一定是妳帶壞他」。害我跟老公常常為了她吵架。

【案例2】 永遠得不到父母的認同

爸媽從來都不誇我。他們老是批評我：「真笨」、「做事沒方法」、「個性不好」。讓我在成長過程中一直很沒自信。

【案例3】 丈夫總是把我當白癡

丈夫動不動就會說我：「好蠢」「怎麼那麼笨」。每次聽到他這麼說，心裡總是覺得難過…。

如果你也有上述經驗，因此造成

- 看另一半越來越不順眼，夫妻關係緊張。
- 面對課業或人際關係都提不起勁。
- 常常質疑自己，個性變得負面、悲觀。

小心！

你已經默默接受了「自己人」的「情感霸凌」

本書依照施暴人物的「角色身分」教你掌握對手心理。

透過實際案例分享，你將了解如何獲得尊重，擺脫情緒霸凌。

讓你找到每一段關係的平衡點，找回更好的人生！

作者介绍:

大門昌代

諮商師協會所屬的諮商師，同時於神戶心理服務處擔任講師。2005年起從事諮商活動，以大阪為中心，活動範圍遍及東京、名古屋、福岡等地，進行心理諮商、舉辦諮商師養成講座、工作坊等。根據自身經驗以簡明文字說明，獲得廣大支持，諮商及講座、演講時以「人人都能理解」為主題，目標是闡述在日常生活中能應用的心理學。是領導100人規模的團體治療的實踐派。

目录: PART 1 為什麼那個人要針對我？

為什麼那個人要針對我？

這種人就會衝著你來！

你這種人特別容易被盯上，要特別注意

不知不覺間惹惱他人的錯誤行為1

不知不覺間惹惱他人的錯誤行為2

不知不覺間惹惱他人的錯誤行為3

為何關係越親近的人越容易起爭執？

他到底想攻擊我的哪一點？

什麼樣的人不容易被盯上？

如何將周遭的人變成自己的夥伴？

PART 2 視對手而採用不同的應對方式

VS 壞父母 壞父母讓人頭疼的特徵

CASE1 母親拚命想吸引自己的注意，有夠煩的！

CASE2 從小到大一直不受家長認同

CASE3 明明我都是成人了，還是凡事唸個不停

VS 惡婆家 惡婆家讓人頭疼的特徵

CASE1 在丈夫老家，就我一個被丟下來看家

CASE2 不管怎樣都把責任算在我頭上

CASE3 岳父不停使喚我

VS 友人 友人讓人頭疼的特徵

CASE1 每晚奪命連環扣真是要命

CASE2 結婚使得彼此關係越來越險惡

CASE3 不論大小事都要來問實在有夠煩

VS 媽媽友 媽媽友讓人頭疼的特徵

CASE1 不跟著說人壞話就會被排擠？

CASE2 被當成有錢人

CASE3 媽媽友不再找我出門

VS 公司同事 公司同事讓人頭疼的特徵

CASE1 在公司被受歡迎的女同事當空氣

CASE2 只有我一個老惹上司生氣

CASE3 年輕的女同事對我超刻薄

VS 鄰居 鄰居令人頭疼的特徵

CASE1 鄰居老瞪我，瞪得我心裡發毛

CASE2 鄰居老偷看我的菜籃裡裝什麼，感覺真不舒服

CASE3 有事沒事老找上門來真受不了

VS 另一半 另一半令人頭疼的特徵

CASE1 丈夫老把我當白癡，真討厭

CASE2 丈夫老限制我的行動，真是受夠了

CASE3 丈夫不肯聽我說話

• • • • • [\(收起\)](#)

[情感霸凌_下载链接1](#)

标签

科-心理-婚恋

必看

心理学

评论

[情感霸凌_下载链接1](#)

书评

[情感霸凌_下载链接1](#)