

治愈隐性虐待



[治愈隐性虐待_下载链接1](#)

著者:[美] 香农·托马斯

出版者:人民邮电出版社

出版时间:2020-6

装帧:平装

isbn:9787115538260

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。经过多年的研究她发现，不管心理虐待发生在哪种环境中，其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。

作者介绍:

香农·托马斯是一位持证的临床社会工作者（LCSW），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。

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，而是坏人太坏。

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

· · · · · (收起)

[治愈隐性虐待_下载链接1](#)

标签

心理学

好书，值得一读

疗愈

亲密关系

自我成长

生命的历程

心理

评论

主要针对施虐者是自恋、反社会、精神病等人格障碍的情况，施虐者毫无共情能力，主张受害者尽量旗帜鲜明地断绝关系。在揭露心理虐待的隐蔽性和受害者感受上较有价值。然而，更多见的情况是，施虐者只是日常级别的自恋、强迫、边缘，似乎每个家庭都在互相虐待。就像封底曾奇峰说的那样，施虐者和受虐者都是未分化关系的受害者。

很不错的书，符合当下的社会热点，也教我们如何去面对这些心理上的虐待，非常值得学习。

对于隐性虐待说的算是比较细，但是具体的方法还是很“糊”，内容相对并不过，有一半的康复日志，让我怀疑这是凑数的

已经看完了，内容很好，看完后才知道其实心理虐待随处可见，只是程度不同而已，像北大女孩包丽就属于极度的情况，被虐待的人都会觉得自己不够好，而实际情况是因为那个人太坏，所以要想远离和走出心理虐待必须了解相关的知识和途径，这本书不仅给出了走出心理虐待必经的六个阶段，还提供了一份康复日志，让受害者在写的过程中思考和加深对心理虐待的认识，有理论也有实操指南。

[治愈隐性虐待_下载链接1](#)

书评

打开《治愈隐性虐待》之前，放空了大概有3分钟，隐性虐待四个字格外的明显，它就像一个多年未见的老朋友，就站在我面前，一个沧桑的老者，就那样的看着你。“你来了，过了这么久，终于还是来了”，我们其实都是心理虐待的参与者，在幸存者与施虐者二者之间变换角色，不知不觉被...

《治愈隐性虐待》这本书，主要还是在讲如何帮助“幸存者”走出隐性虐待的深渊，对施虐者提及的很少。因为在作者香农·托马斯看来，他们已经从“幸存者”身上夺走了足够多的东西，不值得得到额外的关注。所以，她在书中将大量篇幅，放在了“幸存者”的康复上。 幸存者：在隐性虐...

多年前，一部《不要和陌生人说话》，把家暴话题带到了公众面前。在那个信息传递不是很发达的时代，通过这样一部不错的电视剧来呼吁人们关注这个通常“家丑不可外扬”的话题，女性们也逐渐开始意识到害怕就没有自由，一定要敢于抗争。时至今日，我们对家暴事件关注越来越多，虽...

伤害女孩包丽的男生终于被抓了，很多人在看到这条消息的时候，都在心里松了一口气。然而，虽然正义来了，但是那个如花般年纪的女孩子，却在花季永远凋落了。事件发生后，在痛心中也有人提出质疑：受害者既然这么痛苦，为何不反抗，不逃离，不求助，而要选择一种极端的方式，...

最近热播剧《隐秘的角落》，看完之后很多人都会即愤怒又感慨，张东升这种表面上看起来老实巴交，善良温和人，设计了连环杀人案，杀起人来不眨眼，是什么让老实人坏起来竟然这么恶毒，凶狠、残暴，让人毛骨悚然？最初的张东升是一个热爱数学的学霸，因为喜欢徐静，放弃了一个博...

文中一百八十一页有说明来自不同阵营的人们提出了各种各样关于人格障碍发展的观点。一些人认为，一般人的性格缺陷处于一定范围内。自恋似乎是大多数不和谐情绪爆发的灰色地带，而反社会者和精神病态者的共同之处在于他们极度缺乏共情。
“习得性无助”是美国心理学家塞利格曼提...

[治愈隐性虐待_下载链接1](#)