

冷暴力 [Le Harcèlement Moral: la violence perverse au quot]



[冷暴力 \[Le Harcèlement Moral: la violence perverse au quot\]](#) [下载链接1](#)

著者:[法] 玛丽·弗朗斯·伊里戈扬 著，顾淑馨 译

[冷暴力 \[Le Harcèlement Moral: la violence perverse au quot\]](#) [下载链接1](#)

标签

评论

东西很好，赶上活动也很划算，赞一个

不错的书，更深的了解自己，适合我

沈从文的知识和智慧更多是自然和人生这部大书给他的。十五岁当兵，五年行伍生涯，大部分时间辗转于湘西沅水流域，河水不但滋养了两岸的生命，也滋育了沈从文的性情和文章。

关于读书，沈从文有自己的心得：“一个人真真得到书的好处，也许是能够自动看书时，就家中所有书籍随手取来一本两本加以浏览，因之对书发生浓厚兴趣，且受那些书影响成一个人。”

关于做人，沈从文也有极其复杂又独特的感悟：“我的全部生命，是从一个比较复杂过程中生长的。从十岁起，即如完全单独进入社会。由于禀赋脆弱，使用'谦退'和'沉默'接受外来一切压迫和打击，继续于困难中向前。”

《沈从文读书与做人》精选沈从文关于读书、创作、做人方面的心得体悟，精心编排。愿读者能通过本书，更好地理解沈从文及他的世界。

京东买东西，送货快，物美价廉，东西很好，关键经常活动，在我的带领下身边的家人同事都在京东购物，我们还有强大的购物群，好多妈妈加入了买东西只认京东

正版书籍！图书质量特别好，内容丰富有趣，思想深刻！包装完美，物流迅速！推荐购买！

当一件需要长期坚持的事情摆在我们面前时，我们总喜欢谈论意志力的重要性，好像只要你意志力足够强，你就能坚持到底一样。而如果你没有坚持到底，那一定是意志力的原因。我从没有相信过这种意志力的神话。在我看来，意志力是非常不可靠的，你越强调它，越依赖它，你中途放弃的可能性就越大。因为意志力总有可以承受的极限，就像一根已经绷得很紧的绳子，若是再用力的话，随时都会绷断。

如果我能长期坚持去做一件事，一定是这件事带给我的丰盈感和满足感超过了我的所有付出，一定是这件事日日夜夜萦绕在我的心头让我欲罢不能，一定是这件事唤起了我内心深处最强烈的兴趣。也就是说，赐予我力量的，是激情的驱动，而不是意志力的鞭策。

质量很好，内容丰富，很喜欢，纸质也不错啦。

书还是不错的，买了不少，有兴趣继续。

这次的包装很完美，物流给力依旧～

? 已收到，慢慢看吧，好好学习?

图书包装缜密，据说是心理学重镇!

六一八期间在京东买了很多价格实惠的书，要是能读起来真是个艰巨的事情呐! 书都很不错

凑单买了一套，充电开始

生活中充满选择，带着这份好奇，朋友圈的晒图，购买了这本书，满足好奇，学习系统的知识!

冷暴力商品不错，收到了。信赖京东自营图书，买书也是会上瘾的。有券就想着怎么花最划算。

我为什么喜欢在京东买东西，因为今天买明天就可以送到。我为什么每个商品的评价都一样，因为在京东买的东西太多太多了，导致积累了很多未评价的订单，所以我统一用段话作为评价内容。京东购物这么久，有买到很好的产品

佳作 引人反思 买这本书的初衷就是为了避免自己无意间施展冷暴力伤害他人同时也防止自己受到冷暴力而不知 用善意去对待身边的人吧

好书，京东物流速度很快。好书，京东物流速度很快

讲的是精神虐待。应对职场精神虐待的建议：个人必须心理健全才能保护自己；不论感受如何，面对施虐者的挑衅，保持微笑幽默应对，不要冷言或嘲讽，不要加入施虐者的队伍；维护个人职业信誉，不可让人挑出毛病；保持戒心；不回应施虐者的挑衅，韬光养晦，等待时机；在家停止自我辩解，在职场必须不厌其烦地回应对自己不利的沟通；明确接受的命令或指示，不能存在模糊暖

很棒的书，真是实惠外加高质量的精神食粮，每次都忍不住剁手，买书这件事在新的一年里会勇往直前。

原来是自恋时代，不仅仅是美国，在我们的周边，这样的人太多了，自恋型人格障碍，怪不得，现在恐怕有这种心理障碍的人越来越多了！

法国心理学家写的书，虽然是20几年前的原著。

去年心理咨询师朋友推荐的书，今年终于买了。

盘踞法国畅销榜50周，被译为24种语言。
首次全面探讨人际关系中的精神虐待行为，让无数受虐者如梦初醒的经典之作。
法国心理学家与被害人学专家伊里戈扬的代表作。
伤人不见血的冷暴力广泛存在于婚姻、亲子关系、职场和社会中，施虐者披着关系亲密的外衣，肆无忌惮地渗入受虐者的生活，使其成为自己精神

经典的精神分析著作，值得一看。。

还没看内容，包装完好，按时送达。

京东买书体验超级好 下单第二天上午就到了 书很新 还有塑料膜
好评好评好评！希望从书中学到有用的东西

主要表现在家庭、工作单位及学校等，直接造成了许多的社会悲剧，可以说冷暴力的过多出现与人心的冷漠、情感的淡化有这直接的关系的，所以我们只有不断提高自身的道德观及不断完善自我的情感修养才能尽可能地避免我们的生活被冷暴力所破坏，从而使我们的生活更加和谐。职场冷暴力一直是职场人的难言之隐

本书能够很好的带领读者区分什么样的言行是冷暴力，带领读者走出误区，及时了解自己。

内容题材挺棒的，一本心理学范畴的关于精神暴力的书，挺好的。

非常好非常满意非常喜欢京东真不错快递员也非常好(?▽?)

挺好的书，好评很多啊！买来看看吧！价格不算便宜呢！

是本哲学类书籍，畅销多年的家庭、职场类作品，看后可以更明白地理解自己的处境。

听人推荐说应该先看后记。读完后记简直迫不及待就翻开正文了。这个作者太有意思又太让人心疼了，了解了他的经历再来看书，总觉得心里沉甸甸的。赞译者！看得出来她是真的懂这位作者的。

质量非常好，与卖家描述的完全一致，非常满意,真的很喜欢，完全超出期望值，发货速度非常快，包装非常仔细、严实，物流公司服务态度很好，运送速度很快，很满意的一次购物

不错的书，一直在京东买，以后还会买

冷暴力，封面设计的挺好，内容很有趣。不错的一本书。受益匪浅啊。看完再买。

书终于读完了，坚持读到一半的时候好想弃读，总体感觉文采一般，中间好多叙述是跟书本身主题不太有关联的谈话内容，好不容易到后面有点兴趣，可是结尾又那么突兀。
失望

图书品类大促200-50每个整点试试

买500减250啊，力度好大，好开心！最近要看的一次买齐了！

每本书都是用透明膜包装的，这点是意料之外的，纸质带来的手感很干脆，是正版！物流基本上是次日达！
每本书都是用透明膜包装的，这点是意料之外的，纸质带来的手感很干脆，是正版！物流基本上是次日达！

卡卡卡卡卡卡卡卡山哇哇卡卡卡撒嫁鸡随鸡江苏省几十块计算机技术就是就是就是就是就是就是就是就是看啊南三南俺三技能介绍就是就是就是就是就是就是就是就是

着本书很好看，正好碰上活动，包装也非常用心哦!!

好好学习，谁都躲不掉，

读书节很合算几乎是10元左右一本，真的很合算。

很好，信赖京东。

还没有看，囤书中。现在已经完全从当当转战京东了，除了一些京东确实没有的书还是要去当当买以外，基本上都在京东买书了。

☆
心理学现实疗法创始人威廉·格拉瑟代表作，深入剖析人际关系中痛苦的根源，颠覆你的既有认知：松开控制他人的手，获得变快乐的能力！ ☆
选择理论强调了你的主观能动性。他人只能给予你信息，你的情绪由你自己决定，而生活中的很多心理困境，都是不尽如人意的人际关系造成的。格拉瑟以多年从事心理咨询的丰富经验教你从人际关系入手，打破僵局，脱离烦恼，创造你心目中理想的生活环境。 ☆
作者通过大量案例探讨了选择理论在婚恋、亲子、校园、职场和社会关系中的实际应用，只要有人际关系存在，就有选择理论的用武之地。它是一种相处方式，更是一种人生哲学。

我害怕冷暴力，宁愿我喜欢的人打我。

此用户未填写评价内容

正版。这价格比书面少了12块呢

活动买的！还是很划算的！支持京东！

京东的都是正品十分信任哦～都在京东买书

写作风格和之前一样。随着时间的推移，更多的这本书更贴近和生活。我认为这才是给读者的最好的馈赠。

不错不错不错，挺好的，书不是很厚，但是写的很不错。

棒棒棒棒棒棒棒棒棒棒棒棒棒棒

帮朋友买的，朋友关注了好久，说是本好书。运送速度快，价格美好，朋友都不敢相信，直呼下次还要京东购买。

身边的冷暴力是无处不在
怎么对待它怎么减轻有相关的症状他都有实际案例引出然后说明
要是教科书这种形式大概很容易看进去吧

很不错的书，有助于改善情绪

生活中总是有冷暴力和言语暴力出现。作为一个有上进心的人，被一个无能的领导打压应该是件挺烦人的事情了。
如何分辨这些冷暴力，如何做到内心自洽，这是一本顶好的书

可以可以可以可以可以可以

赞一下京东物流当天到货，包装结实。这套书长草很久了，买回来好好看。非常满意

最近在京东下单的次数越来越多了，服务很好速度很快，还给送货到家，谢谢了！

读一本好书，能学到一些新的观点，新的看法，一本值得每个家庭收藏的书，了解一些心理学知识，于自己，于家人，于朋友，都受益匪浅，感谢我的朋友，推荐的好书。

凑单买的 不过包装和送货速度都很好 下次还买 价格也不错 一起买了好几本

有无之境：王阳明哲学的精神

好书推荐哈哈

学术性的介绍“冷暴力”这一从古至今都存在的社会现象，希望遭受冷暴力的人们能早日解脱苦海。

京东满减活动囤书。收藏自己喜欢的纸质版书。快递速度依旧很6，收获满满两小箱书！比想象size大，期待内容！

做活动买的，很给力，买了好多，虽然价钱都提上来了，但还是比以前便宜呢，虽说我们买的是书，但如果不急着看，还是可以等活动时再买。

活动的时候买的，五折还是比较便宜的，买了很多书准备给学生看，很满意

不错，挺好的，通用评价，加油！喜欢的，建议购买，不错哦！很好

买了很多书，慢慢读，十年前就读过电子版，现在买来纸质书，重温下。

这本书还是挺好的，看了以后感觉很有收获，冷暴力，我们全家都挺喜欢他的。

真是非常非常好看的一本书，图文并茂，趣味性强。

非常好，活动购买很划算，半价真的是买多少省多少～

某人买了也不看，只知道买书。。。我就负责收货吧。

双十一买了很多一直想要的书。平均每本原价30块的现在不到15块就到手了！！永远支持京东！！书的包装都很好！！

不错不错，正版正版，来京东买书就对了

孩子的 大人的书 都会首选京东 家里吃的 用的都在京东上

自营的很棒，活动合适，送货很快，非常满意。

认知世界取决于选择如何理解现实

好书，物流快，活动时候买，便宜不少。

还未看，期待，很小巧，质量还可以

一口气看完，非常好。但是翻译到案例时有点不知所云，是在不能匹配其他部分。

还没看的一本书看上去应该不错

不错。○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○ ○

一般产品正常没什么毛病就用这个评价了

书不厚，结合大量案例进行讲解。

帮朋友买的，为了京豆我也是蛮拼的

这本书不错，读来受益匪浅。

书的装帧还可以，内容引人思考

碰到活动买了一大堆，合适

不错，值得购买，值得一看，不错

有点意思，不过为什么没有注明任何参考文献呢

在书店看到的，还没看呢。不知道怎么样

挺好的，活动价买，划算，运送也很快，赞个

活动叠加优惠券！给力

东西不错，谢谢京东的优秀服务

看推荐买来读读看哈哈哈哈哈好

心理学经典，适合每个人都看一看。

还没看，看后再追评吧

挺好的，快递小哥冒着大雨送的，无损坏

推荐阅读，思想性的好书。

感觉还是可以的哈，饿哦觉得不错的。

写到的冷暴力，在生活和工作中，随处可以看到

一本实惠好看的书值得推荐

书的内容还没看，但是听说还不错。希望能对自己有所帮助、提升

咋个就看不懂呢啦啦啦啦啦

学习中，补充精神食粮

图书活动买的 价格没有以前好了 现在狗东一做活动就全线涨价

很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好很好

心理专业书籍，感兴趣可以学习。

送给妈妈的母亲节礼物，希望她多读书。

正版，挺好的，京东物流OK

在电脑前一坐一天，低头紧盯着手机屏幕，上下班途中困于地铁，回到家窝进沙发追剧……我们生活中的静态时间过多是各种慢性疼痛产生的根源。不良姿态使我们的身体失衡，逐渐累积的压力会损伤关节、压迫内脏、弱化肌肉。我们的举手投足决定了我们的

整体健康。这本书带你发掘身体伤痛、失衡和虚弱的根源，系统教授你整套核心基础运动训练方法，并帮助你应用到日常生活和训练中，让你重获力量、健康和运动的自由。

哈哈哈哈哈好书推荐给大家！

京东活动给力 到货很快 很帮！！！ 不一本一本的照了 晒晒 1号购买的书堆~

朋友点名要买这本，据说评价很好

书很好，双11做活动价格太划算了，忍不住买了好几千的书，看完了就剁手...

质量不错，下次还会继续回购，这次买了20本慢慢看

还好还好还好还好还好还好好好好好还好还好还好还好还好好好好好好好

买书去山倒，读书如抽丝。买书去山倒，读书如抽丝。

很好，书的质量好，内容也很精良，等了很久这次才买了

包装过于简单 书的一角磕坏了

这本书写的蛮好的，受益颇多

还没看，应该是一本好书～

不错的书，孩子自己要买的书，大人也需要学习。包装精美

质量很好，包装完整，准备阅读！

买了书，包装很好，还没有看~~~~~

本书首次提出了“精神虐待”这一概念，它广泛发生在婚姻、家庭和职场中，施虐者通过拒绝直接沟通、言语歪曲、讽刺、嘲笑、轻蔑、否定人格等常用手段来欺凌、控制受虐者，摧毁其自尊，改变其思维方式，使这种关系持续下去，让受虐者无法逃脱。这类冷暴力现象并不如身体暴力明显，只会让受虐者有苦说不出，一味检讨是不是自己做错了什么。

双十一神券购买，一下买了几十本书，囤货慢慢看！

好书好书好书好书好书好书好书好书好书好书好书好书好书好书好书好书好书好书

很不错的书，正在阅读中，搞活动买的，物美价廉！

～京东快递一如既往的安全省心又便捷

平时学习，好好看书了

心理学的经典之作。人人都知道的冷暴力，居然有这样的心理动机。

简直说到我心里去了。

还不错，带看完后再说吧

好书，写得很真实，分析到位。

女票一直想要的书，等她看完了我再拿来看看

科学性不强，但对提升情商有帮助。

挺好的，满意加喜欢，物有所值，内容一般

个人很喜欢这本书，已看完了

还没看，不过质量不好，手感不好

移动电视里推荐的一本书，看了之后，感同身受

一次买了一堆心理学方面的书，送货速度超快的。看完再来买

这样我们的心理压力表！你自己如何是好东西就要分享

很经典的一本书，值得买

10字评论真的很坑爹爹爹爹爹爹爹爹爹爹爹

想要改变自己，提升自己，参加了一个课程，推荐了这些书，从没看过如此有深度的书，书的质量挺好，京东很快

很好很好很好，就是很好。满意。

好好好好好好好好好好好好好好好好

相信京东商城的品质，下次再来。值得阅读。

社会历史的大光亮，又常常以牺牲人本体的许多重要命题为代价

很好的书。值得看一看。笼统的看了第一遍。决定再好好看一遍。

收到，包装完好，人际关系中的精神虐待行为的经典之作，值得了解。

涨知识，免得被套路

这也规定了神的一些基本性质，比如什么是关心人的，神是全知全善的。

非常好可以给20个京豆吗

人穷就得多读书啊。。。。。。

法国心理学名作，买来学习一下.

书的质量不错，只是内容和想象的不太一样，仔细读读看吧

工会新购图书，数量多，还没看，质量看上去还不错，关键是京东速度很快，先好评！

一本心理学经典 很多关于冷暴力的实例

买家很懒，什么都没有留下。

好书一个人在读，好好好好好好好好学习天天向上。

很好的宝贝，还在犹豫的，可以下单买了，这是这本书很好

做活动真划算 可惜知道晚了 好多想买的都无货了

趁着活动的时候买的，包装完好，不错不错

对于现在的家庭，家长和子女之间的关系，往往是介于冷暴力边缘

双十一购物狂欢节的时候买的，物流速度还是很快

此书非常好，京东的优惠也给力。

不错的书。值得一看，可以。

包装不错，没有破损，内容还没看，应该不会让我失望

书的包装完整，没有破损，快递速度很满意

其实适合每个家庭都看看。

这个书不错的，多看书

非常喜欢的一件东西！

非常好看的一本书，印刷质量也是没得说。

很好，速度够快。。。。

挺好的，虽然觉得字体有点大，就是还行。

冷暴力，慢慢读，一遍绝对读不懂

东西不错东西不错，书不错

东西很不错，老公很喜欢

干货满满——

还没看呢，同事拿去先看了，看介绍很好！

[冷暴力 \[Le Harcèlement Moral: la violence perverse au quot\]_下载链接1](#)

书评

[冷暴力 \[Le Harcèlement Moral: la violence perverse au quot\]_下载链接1](#)