



情感周刊



找记者 上壹点

A10-11

齐鲁晚报

2021年9月5日
星期日

知
心
事
做
自
己

□编辑：徐静 美编：陈明丽

智联招聘曾做过职场冷暴力调查,67%被调查的白领表示自己遭遇过职场冷暴力,其中16.9%的人表示会积极寻找解决办法,38.1%的人表示自己会整日郁闷,严重影响工作积极性;20.9%的人则以冷制冷,将近两成受害者会选择黯然离职。其实冷暴力出现的场所极为广泛,家庭、职场、学校……只要存在人际交往的地方,几乎都能看到它的踪影,而且它的破坏力极强,在它的伤害之下,亲情、爱情、友情都可能烟消云散,更有甚者还会酿成人间悲剧。

冷暴力,你遭遇过吗

□张玲

冷暴力是暴力的一种,其表现形式多为冷淡、轻视、放任、疏远和漠不关心,致使他人精神上和心理上受到侵犯和伤害。冷暴力主要有两种情况:一是家庭冷暴力,多指夫妻之间,家庭成员之间产生矛盾时,彼此或一方对另一方漠不关心,将语言交流降到最低限度,停止或敷衍家庭成员间的各种正常生活。二是职场冷暴力,包括贬低性评论、持续批评、对资源垄断等等现象。无论是家庭冷暴力,还是职场冷暴力,实际上都是一种精神虐待。这样的精神虐待你遭遇过吗?

血未必一定浓于水

在央视近期的《等着我》节目中,内蒙古包头65岁的侯铁成上台寻找失联16年的儿子。最终,节目组找到了小侯,但他不愿见父亲,甚至不愿意让父亲知道他的任何信息。都说血浓于水,是什么样的怨恨让小侯无法释怀,无法原谅给予自己生命的父亲呢?

侯铁成出身干部家庭,自小就淘气爱玩,唯我独尊。结婚后,一方面性格使然,一方面长年出差在外,所以他从来不顾家。有了儿子,他也几乎没有陪伴过孩子,以至于儿子3岁时都不认他。夫妻感情破裂离婚后,儿子的抚养权判给了他。但他在家一贯大男子主义,业余时间基本都在外喝酒、打麻将,从来不关心儿子的学习和生活。不得已,孩子由妈妈带,他只负责给点钱。

值得庆幸的是,在苦难中成长的小侯,学习成绩一直不错,高考时以高出一本线几分的成绩进入大学,学习了电子信息专业。大二时,因母亲生病,自己做家教挣钱又太少,凑不齐学费,无奈小侯向再婚的父亲求助,但父亲说为了做生意还债,把房子都卖了,没钱给他。可怜的小侯哭求父亲,即便如此,侯铁成还是没有给儿子一分钱。也许与着急上火有关,十几天后,小侯得了急性肾炎住进医院,侯铁成仍然没有去看看孩子,还是姑姑向侄子施以财物和精神上的援助。

2005年,艰难读完大学的小侯,选择远离父亲的生活,他断绝了与父亲的所有联系。即使到了这个时候,侯铁成依然没有意识到自己的问题,反而觉着是儿子不懂事。直到2009年,因大面积心梗,他被送到医院抢救,命悬一线之际,他想亲人、想儿子。被救过来之后,他开始寻找儿子,并开始反省自己的问题。因为想孩子,他整晚整晚睡不着觉。2020年,侯铁成第二次心梗,这次是通过电击,才再次从死亡线上被拉回来。这

让他寻儿之心更加迫切,他想在生前找到儿子当面向他道歉,他说儿子是他这辈子最对不起的人。

由此我们明白,小侯之所以无法原谅老侯,是因为父亲自幼对他施加的“冷暴力”。由于成长环境的影响,成年结婚后的侯铁成,依旧沉浸在个人的玩乐享受中,对家庭没有责任意识。离婚后,虽然拥有对儿子的抚养权,但他从没有担负起一个父亲应有的责任,漠视儿子的成长需求,忽视儿子的正常诉求,对儿子的精神造成极大的伤害,最终让其寒了心,彻底放弃了父子亲情。

节目中,孤苦伶仃地站在全国观众面前深刻剖析自己问题,一遍遍向儿子道歉的侯铁成,让人有些于心不忍,特别是当“希望之门”打开,从里面走出的不是儿子,侯铁成的目光瞬间暗淡下去的那一刻,泪目的不仅是主持人李七月。

面对这样的结果,侯铁成没有怨言,对此他早有心理准备。所以,他一遍遍念叨着“伤透心了,伤透心了”“爸爸把你的心伤透了”,这是对儿子行为的解释,又何尝不是对自己失望心情的一种安慰:你把儿子伤透了,他才会这样做,可以理解。

“知道他健健康康的,知道他活得挺好就够了”“我也听到他的声音了”“他不愿见我也无所谓了”,说着这些话眼含泪花离开的侯铁成,显得分外苍老和孤独。那位因父亲的冷暴力而痛苦不堪的儿子,在他翅膀硬了以后,正同样以冷暴力的方式对待着他日渐油干灯枯、渴望亲情温暖的父亲。

爱未必一定甜如蜜

文静的元元因为学习好,学生时代一直是父母的骄傲。重点大学毕业后,元元又通过国家公务员考试,成为一名国家公职人员。然而,学习、工作几乎一帆风顺的元元,在恋爱婚姻问题上却走得磕磕绊绊。心气高的她,一直想找一个“谈得来”的人作为终生伴侣,但在经历两次恋爱失败之下,已过三十的她,在各方压力之下,选择与一个银行职员结了婚。可让元元没有想到的是,从决定结婚的那一刻起,各种“冷暴力”就陆续向她袭来。

最先“施暴”的是婆婆。元元与老公小健领证后,婆婆查出得了子宫肿瘤,手术切除、化疗后,婆婆情绪一直不好,她认为是这个儿媳妇“不彩气”,刚一登记进门,她就得了大病,所以迟迟不同意为儿子举办婚礼。好在儿子并不认可母亲的观念,他坚持要和

元元在一起。但直到有了孩子,元元也没有等来对着所有亲朋好友正式宣布自己出嫁的那个场面。

有了这样的起始点,元元自然不会得到戴着有色眼镜看她的婆婆的爱怜。婆婆也以自己需要养病为由,居住在另外一座城市,常年不闻不问儿子的家庭生活。元元努力过,她试图以自己的言行感化婆婆,但一切都是徒劳。婆婆甚至当面对她说:“你不用对我好,没用,咱俩没有做亲人的缘分。”

对元元“施暴”的还有老公小健。客观地说,小健是个好人,老实人,没有任何不良嗜好;但他同样也没什么爱好,生活缺少激情,常常郁郁寡欢,不愿多说话。下班回家没事可做时,就一个人坐在电脑前翻这翻那。憋得难受的元元有时主动走过来,说:“别光看电脑了,陪我说说话吧!”“说啥?”小健语气很温和,但没有回头,手指点击鼠标的声音也没有停止。多数时候,得到这种回应的元元会默默地走开,然后到另一间屋里去看书。但是这种不被关心、关怀、关注积累得多了,再有教养的人也会有失控的时候。有一次,帮着看孩子的娘家人因为不堪劳累说了两句抱怨的话,元元听了心里难受,但她没有顶撞老人,而是躲到洗手间默默地流眼泪。等父亲和孩子睡下后,元元对小健说:“陪我出去走走好吗?我心里憋得慌。”“几点了,还出去走?”小健不情愿地说。元元沉默了几秒钟,然后回身关上卧室的门,压抑着愤懑的声音说道:“你妈对我冷暴力,你也对我冷暴力,你们全家是要逼死我吗?”

妻子的表现让小健非常吃惊,自打认识元元以来,她从未这样和他说过话,他甚至不明白妻子何以用“冷暴力”这个词。那晚,两人彻夜未眠。最终,小健意识到自己的问题,他甚至找出自己产生问题的主要原因来自于原生家庭,来自于父母彼此间的冷暴力,来自于父母施予他的冷暴力。

小健爸爸的工作单位在济南,但他常年工作在天津的单位办事处;小健妈妈则常年工作在烟台。两地分居的父母亲,一年没有多少日子相聚在济南,小健基本上是由奶奶带大的。在小健的记忆里,父母两人相处得很冷淡,他从没有看到他们像别家的父母那样说说笑笑,也从未体会到被爸爸妈妈“夹持”着的那种爱与幸福。他羡慕别的小朋友天天有爸爸妈妈陪伴,他渴望父母能多回来看看他,他希望能由爸爸妈妈送他去少年宫学下棋……但一切都没如他所愿。慢慢地,小健成长为一个沉默寡

言、性情寡淡的孩子。

清楚自己正在向妻子、家庭“施暴”的小健很懊悔,他向元元保证一定不让他们的孩子重蹈自己的覆辙。

茶未必人走才会凉

毕业三年,小何她们宿舍利用双休日举行了首次聚会。天南海北、家里家外各种侃侃而谈之后,话题的焦点聚到了工作上。一说起工作,小虹和小霞立马黯然神伤,因为她们不同程度地遭遇了职场冷暴力,以至于两人正在考虑要不要辞职重新找一份工作。

小虹的冷暴力源来自于一位四十多岁的大姐。当初领导安排小虹跟着大姐工作时,她心里还窃喜,因为表面看上去说话轻声细语的大姐,一副温文尔雅的样子,没想到她却是一个心胸狭隘、嫉妒心极强的女人。小虹工作做不好,她就各种嘲讽、批评;做得好了,她又是各种挑刺、打压。而一旦看到有利可图,便顺手把“桃子”摘到自己筐里,然后到领导跟前各种表功。小虹不知道还要跟着这位大姐干多长时间,她看不到自己的出头之日。

小霞的冷暴力来自于她的一位男上司。两年前,因为小霞拒绝了这位男上司的特殊要求,他便以各种借口挤兑她、排挤她,甚至于很多次无视她的存在,在一些具体工作项目上,不给小霞分配任务,以至于她经常连平均奖都拿不到。

职场冷暴力小何也遭遇过。她告诉舍友她的应对方法是三个字:忍、斗、熬。在不触及自己做人做事底线的前提下,她选择“忍”,职场新人嘛,都要过“受气包”这一关;如果对方触及了自己的底线,比如人格侮辱、犯法行径,她选择“斗”,至于是“智斗”还是“武斗”,要视具体情况而定;如果非常热爱目前的工作,不想轻易离开,那么除了忍和斗之外,还可以“熬”,因为自己最大的资本就是年轻,完全可以把对方“熬”走。否则,因为愤怒、忧虑造成自己心理失衡,还要辞掉心爱的这份工作,这成本太高,划不来。

研究表明,隐性的冷暴力比显性暴力造成的危害更大,长期遭受冷暴力,容易出现情绪障碍和性格扭曲。冷暴力的过多出现与人心的冷漠、情感的淡化有着直接关系。增加人心间的温度、强化人心间的情感,需要每个人增强道德感、责任感、提高自身修养,需要每个家庭和谐相融,当然更需要全社会良好气氛的营造。