



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,从小就淘气爱玩、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。但他在家一惯大男子主义,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十分的成绩进入大学,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,反而觉得是儿子不懂事。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后,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。懒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,帮着看孩子的娘家爹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,一年几乎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,因为表面上看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情况下,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”,要视具体情况来定;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,还要辞掉心爱的工作,这成本太高,划不来了。

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。



# 冷暴力,你遭遇过吗

□张冷

壹点号

记者 李春雷

编辑 李春雷

摄影 李春雷

设计 李春雷

校对 李春雷

审核 李春雷

终审 李春雷

签发 李春雷

时间 李春雷

地点 李春雷

事件 李春雷

人物 李春雷

部门 李春雷

机构 李春雷

组织 李春雷

单位 李春雷

公司 李春雷

企业 李春雷

机构 李春雷

组织 李春雷

单位 李春雷

公司 李春雷

企业 李春雷

机构 李春雷

组织 李春雷

单位 李春雷

公司 李春雷

企业 李春雷

机构 李春雷

组织 李春雷

单位 李春雷

公司 李春雷

企业 李春雷

机构 李春雷

组织 李春雷

单位 李春雷

公司 李春雷

企业 李春雷

机构 李春雷

组织 李春雷

单位 李春雷

公司 李春雷

企业 李春雷

机构 李春雷

组织 李春雷

单位 李春雷

公司 李春雷

企业 李春雷

机构 李春雷

组织 李春雷

单位 李春雷

公司 李春雷

企业 李春雷

机构 李春雷

组织 李春雷

单位 李春雷

公司 李春雷

企业 李春雷

机构 李春雷

组织 李春雷

单位 李春雷

公司 李春雷

企业 李春雷

机构 李春雷

组织 李春雷

单位 李春雷

公司 李春雷

企业 李春雷

机构 李春雷

组织 李春雷

单位 李春雷

公司 李春雷

企业 李春雷

机构 李春雷

组织 李春雷

单位 李春雷

公司 李春雷

企业 李春雷

机构 李春雷

组织 李春雷

单位 李春雷

公司 李春雷

企业 李春雷

机构 李春雷

组织 李春雷

单位 李春雷

公司 李春雷

企业 李春雷

机构 李春雷

组织 李春雷

单位 李春雷

公司 李春雷

企业 李春雷

机构 李春雷

组织 李春雷

单位 李春雷

公司 李春雷

企业 李春雷

机构 李春雷

组织 李春雷

单位 李春雷

公司 李春雷

企业 李春雷

机构 李春雷

组织 李春雷

单位 李春雷

公司 李春雷

企业 李春雷

机构 李春雷

组织 李春雷

单位 李春雷

公司 李春雷

企业 李春雷

机构 李春雷

组织 李春雷

单位 李春雷

公司 李春雷

企业 李春雷

机构 李春雷

组织 李春雷

单位 李春雷

公司 李春雷

企业 李春雷

机构 李春雷

组织 李春雷

单位 李春雷

公司