

“情绪操控”近日冲上热搜 10种行为 就这样将你“操控”

近日,某娱乐明星的离婚事件让网友大呼震惊,其妻子表示长期被情绪操控,遭受精神虐待、羞辱……一时间,情绪操控、煤气灯效应、自恋型人格这些词条登上热搜,引发关注。究竟什么是情绪操控?煤气灯效应又是什么?今天就来一一解答。

什么是情绪操控?

情绪操控就是左右一个人的情绪,让他们以特定的方式感受周围的世界或行动。

其实,情绪操控在日常生活中很常见:

有的人会在美容院小姐姐的游说下心甘情愿的消费好多钱,但出来就后悔;

厂家通过贩卖焦虑让消费者消费;

……

值得注意的是,在人际关系中持续的滥用情绪操控可能会让受害者感到压抑、不开心、失去自信以及安全感。

前文提到的“煤气灯”(Gaslight),这一概念可追溯至1944年,由美国导演乔治·库克执导的一部惊悚片《煤气灯下》(Gaslight)中的主角安东。

“煤气灯效应”,其实就是该片中的操控者用示弱和示爱方式实施精神控制,也是家暴的一种。一方面,不断否定你的一切;另一方面,强调这是爱。让受害者觉得真的是自己的错,让自己不断的自我否定、自我怀疑、自尊心降低,从而达到心理操控。

心理学家彭凯平分析,被精神操纵的受害者会经历三个阶段:自我怀疑,深度依赖,自暴自弃。最终,受害者被“洗脑”,无法逃脱。

情绪操控都有哪些表现?

情绪操控者往往是无意的,但他们善于利用你的不安全感或者恐惧感。情绪操控的发生也比较隐蔽,习惯于情绪操控的人有如下特点:

强势、以自我为中心、控制欲强

自我为中心者很常见,而自我为中心有一个很极端的思维的就是非黑即白,他(她)就觉得这个世界只有一个角度,就是我的角度,他(她)会对世界缺乏客观的认知,很难换位思考。大事小事都需要听他(她)的。比如,吃饭、约会的地点总是由他(她)决定。

善于雄辩,常有理

喜欢推卸责任,不管什么事,错的总是你。他(她)总是会为自己的行为找出各种各样的理由和借口,还经常说“我这样做是为了你好”这样的话。

冷暴力

冷暴力是情绪操控最常见的表现之一。对方通常对你说的话没有反应,也不对抗。

总因为一些小的事情批评对方

这也是情绪操控的最常见表现之一。

总是对你冷嘲热讽,会说“你看起来太不成熟了”“太幼稚了”或者“你太敏感了”这样的话。

无论你做什么,对方都不会满意。慢慢地你就对自己失去信心,让你觉得自己比不上对方。

反复提起自己为对方做过的事情

有时对你很好,但是总喜欢把这些事情拿出来讲,尤其是吵架的时候。比如说他(她)曾经给你买了了一件贵重的礼物。只要在吵架的时候就会说:“你看我对你多好,我还给你买过……”。

嘴里没真话

无论大事小事都说谎,你永远不知道他哪句话是真的,哪句话是假的。对方也不给你说话的机会,善于转移话题。当你质疑时,对方会坚决否认。比如对方否认对你进行过家暴,并反复告诉你是你的记忆有问题,慢慢地你甚至开始相信对方的说法。

负能量多

情绪的操控者往往看到的是硬币的另一面。

让你做超出能力范围的事情

比如买一个贵重的物品。**喜欢在公共场合揭短,对你大喊大叫**

喜欢卖惨、威胁你,经常说:“你最好这么做,否则……”

以上这些煤气灯现象不仅见于婚恋关系,在亲子关系之中也很常见。一些父母的行为不自觉地变成了一种精神虐待:

经常会说,“我对你付出这么多,你怎么能这样?”;

全盘否定孩子,甚至会让周围的人提醒孩子,父母为你做出了很大的牺牲……

孩子迫于压力不敢抱怨这种精神虐待,逐渐认为自己做什么都是错的,从而自信心降低、所有都接受父母的安排,长大之后就变成“妈宝男”。

建设性的批评是有益于

自身发展的,而持续的、负面的批判会严重打击人的自信心。当一个人本身就不够自信时,他(她)就更容易被这些标签所影响、被打击,一蹶不振,甚至开始不断心理暗示自己——我放弃改变了,这就是真正的我。

永远不要试图以爱为名义,去合理化情感操纵这一行为,爱是深深的理解与接受。

美国人本主义心理学家罗杰斯曾说,真正的爱是建立在尊重与平等之上,任何以爱为名的打压与践踏都是爱的谎言。

如何避免被“煤气灯”?

一段良好的婚恋关系可以成就双方,但彼此一定是平等的、相互尊重和理解。

1.要识别“煤气灯”人,不能害怕被抛弃,有的人害怕分手而成为情绪操控的帮凶。

2.要有自尊和自信,不能全面否定自己,接纳自己的缺点和过错。

3.学会沟通。这种行为大多数是无意的,而且“煤气灯”人往往是自己的爱人和父母。

沟通时要直截了当,不拐弯抹角,这样很容易识别出自己是否被情绪操控。当有人试图操控你时,告诉对方你希望他(她)如何对待你,也可以反击回去,“你认为这样做合适吗?”

4.向可信赖的人(比如好朋友)求助,必要时求助于

医生。

相关链接

情绪操控者的10种迹象

- 1.较为自恋、以自我为中心;
- 2.利用你的弱点进行嘲讽、攻击,批评你的一举一动,贬低你的自身价值;
- 3.树立权威,假装自己无所不知地了解你,甚至试着说服你,你所相信的是错的,是在进行自我欺骗;
- 4.试图让你相信,除了他们以外所有人都在欺骗你,会做对你有害的事情;
- 5.让你觉得你的想法和感受并不重要;
- 6.使你怀疑自己的理智;
- 7.他们并不一直对你很差劲,时不时地会给你一些甜头,不断使用正强化和负强化去操纵你迎合他们的要求做事,这种情绪、态度上的不稳定使你感到困惑,并开始质疑一切;
- 8.倾向于选择性记忆,他们有时会否认自己说过的话和做过的承诺;
- 9.由于认为自身的形象应是“高大的”,一旦出现问题便推卸责任,并通过撒谎、掩饰等方式将错误归咎于你或者他人;
- 10.善于扭曲事实,并给出一个既长、又非常复杂的论证过程使其更有利于证明自己的观点。

这些心理问题也容易出现在情感关系中

习惯情绪操控的人往往和原生家庭、成长环境、情感创伤等有关。他们可能同时有多种人格障碍,比如自恋、性成瘾等。

自恋型人格:这样的人常以自我为中心,优越感强,渴望被赞美,不能接受别人的批评,嫉妒他人也认为别人会嫉妒自己。利用别人(煤气灯操控等)以获得自己想要的东西,没有同理心,感知不到对方的痛苦。

性成瘾:学名是“性冲动控制障碍”,是指通过反复多次的性幻想或性行为来达到寻求心理安慰、舒缓自己情绪的目的。这是一种强迫的性行为,和拔毛癖等其他强迫性行为相似,这种行为多引起个体的痛苦体验。

边缘性人格:这类人的主要表现是情绪不稳定。感情上忽冷忽热、喜怒无常、消费不理性、喜欢酗酒、性瘾、害怕孤独和被人抛弃。

妈宝男:在国外也称为“奶嘴男”。严重妈宝男属于依恋型人格障碍,对他人有普遍的依赖心理,过分顺从他人的意志。依恋型人格障碍多因不能照顾自己影响工作和婚姻。

据《科普中国》、央视新闻



感受天气 关注生活

微

动力

新

生活

及时收取最新天气资讯
了解最新天气

? 如何关注微信:

方法一: 打开微信-新朋友-添加朋友-扫一扫

方法二: 打开微信-新朋友-添加朋友-搜公众号: 淄博气象

关注啦!