

# 當沉默成為武器： 冷暴力的心靈傷痕



在人際關係裡冷暴力更為常見，卻也容易被忽略，你是否遇過對方為了懲罰或控制你，而故意忽略、冷漠，避免眼神接觸等，直到你對他服軟？冷暴力的施暴者可能存在情感壓力、抑鬱症或焦慮症等心理問題，無法正常處理情感和人際關係，或是通過冷落和忽視來操控對方，維持自己的優勢地位，也可能是缺乏有效的溝通技巧，無法以健康的方式表達不滿和情緒，或是在成長過程中經歷過類似的冷暴力行為，並在潛意識中將其內化。

## 冷暴力的冰河時期

- 長期對你保持冷淡態度興趣缺缺
- 試圖與對方討論或分享時總是找藉口離開或終止對話
- 不再對你的感受表現出任何興趣
- 請求對方幫忙做些事情，對方總是忽視或忘記
- 想要解決問題或爭執時，對方總是找藉口離開
- 當你發送訊息給對方，對方不回應或等很久才簡短敷衍回應
- 對你視若無睹，不主動與你交流
- 通過不理你來懲罰你，直到你妥協或道歉
- 對於關係中的問題毫無興趣解決
- 故意不邀請你參加共同的社交活動

## 重建被冷暴力 侵蝕的關係

NOTES

### 打破冷暴力的枷鎖

認知道自己正處於一段不健康的關係，而這不是你造成的。

### 用溫暖的溝通解凍冷暴力

嘗試溝通解決問題，不評斷對方，只表達自己的想法就好。

### 相信自己是值得被好好對待

找回自我價值，相信每個人都是應該好好被對待及珍惜。



本府員工協助方案專線提供安心諮詢服務  
可來電 0800-028-885



資料來源  
造咖 作者：河馬

