

## 《空中辅导》与他相处不再怕

### 第5讲：受害者型人物（2）

上一次我们一起了解过一般受害者型人物的特点、倾向和形成这种性格的一些原因等等。今天让我们再进一步，一起学习怎样跟受害者型人物更好的相处。和他们共处的时候，我们有什么需要注意或者避免的呢？

#### 如何与受害者型人物相处

即便翻转美国心理学协会的电脑资料库，你也不会找到任何一块晶片是专门用来处理受害者型人物的情况的，研究名单上也不会有这个项目出现，而自助心理学书籍里可以找到的资料也不是很多。不过，其实每一个心理治疗师对于受害者型人物的问题都耳熟能详，因为这种情况渗透在社会不同单位之中，也可能已经深深植根于你我的身体里。让我们一起来听听，该怎么面对受害者型心态与受他影响的人。

#### 面对自己内心的受害者性格

“The Right to Feel Bad”这本书书名的中文意思是《感到难过的权利》。这书的作者赫兹尔顿这样写说：“很多人以为人们不该存有消极的感受，这其实有违人性。社会教我们要相信，由一份工作转往另一份工作，或者由一个年纪进入另一个年纪，我们都应该能应付自如，不应该情绪低落，也不应该花时间去感受那种空虚和失落。”

有时候，我们总觉得如果有人有情绪，那就是他完全不对，不成熟。然而，我们自己也会有情绪低落的时候，只是当情绪临到我们自己身上时，我们多半会逃避，因为我们早已受到扭曲的教育，告诉我们有情绪就等于不好。

其实，每个人都有情绪低落的时候，不需要完全去否认和拒绝自己所有难过的感受。

然而，我们往往会受这种低落影响多久、影响多深，却是值得我们留意的。

有些人过度被自己的自怜情绪操纵，甚至乐于让自己表现得孤独，习惯拒绝别人的善意，但心底又埋怨为什么自己跟其他人无法有很好的关系。这种倾向虽然是受害者型人物的典型倾向，但试想想，我们自己也有叹息过自己多可怜，觉得自己一无是处，而且一蹶不振。不妨回想起这种感受，这有助你对受助者型的人少一点厌恶，多一点明白，这同理心会有助你舒缓你们之间的紧张关系。

#### 不要期待对方作太多改变

大多数受害者型的人都是比较墨守成规的，他们不愿意改变，在自怜中生活，而且无法摆脱心中的罪疚感。因此，如果你继续与这类人相处，最好降低你心中对他的要求吧！

是的，我是说，最好降低你心中对他的要求。因为，要受害者型的人改变，这是极为缓慢的过程。很多时候，他们要经过无数次心理治疗，才有机会逐渐出现转变。

换句话说，为了你的好处着想，请不要为受害者型人物定下太高的标准，也不要期望他太多。比方说，你想要送一份礼物给受害者型的人，如果你这样做不是为了回报，那就做吧！但是，如果你期望他们一定要向你露出欢欣感谢的快乐表情，那就是你的期望定错了。你明白我的意思吗？就是，不要期望从他们的反应得到什么，也不要期望他们会跟着你的心愿来改变。总之，你要降低自己的要求，不要让自己失望得满身伤痕。

### **令受害者型人物开怀大笑**

我们必须接受一个事实，就是：受害者型的人绝对不是聚会中那些又活跃、又健谈、吸引有风趣的人。相反，他们一般都很沉闷乏味，一方面是因为他们对自己生活所承受的痛苦感到不高兴，而另一方面，是因为他们人有痛苦摆布，不愿意努力去改变现状，让情况越来越差，根本开心不起来。

甚至，有些受害者型的人会认为自己应该受痛苦折磨，应该承受恶果，是该死的。生活对受害者型人物来说，是无情又痛苦的，他们觉得自己应该受苦受罪。

事实上，清教徒曾经颁下法例，命令所有人在逐日不可以发笑。有人曾说，清教徒只是因为斗牛给观众带来欢乐，而不是因为同情牛的痛苦而废除斗牛活动的。他们认为人永远不应该欢乐，只应该受罪受苦。也许，受害者型的人最能明白当时那些清教徒的心态了。

可是，要让一名受害者型人物开怀大笑，这也并不是说没可能的。你可以尝试让受害者型的人增添一些生活中的欢乐，轻松一些，幽默一点，缓解他们生活中的负担，这竟然能改善你们中间的关系。说不定，这些小小的欢乐，就等于你送给受害者型朋友的一份珍贵无比的礼物。

苏格兰作家麦当奴曾说：“那些还未确信上帝的心灵，害怕在神的面前欢笑。”

笑声不但能拉近你和受害者型人物之间的距离，还能让他们更加感受到与上帝的距离近一些。

### **避免谈太多建议**

向受害者型人物的人提供意见，就仿佛是偷东西被公安抓到要坐牢，你说服他放过你一样徒

然。

是的，你会发现，受害者型的人总是会回答你说：“是的，不过……什么什么。”

然后，他们会继续告诉你他的处境有多难，他遇到的问题是如何无法解决，你的建议他在曾几何时已经想过而觉得没用，诸如此类。

他们觉得，无论你说什么、做什么，都无法帮到他解决困境。而事实上，他们不停重复自己的困境，却从来不是希望解决，那他们又怎么会有兴趣真的听取任何一个方法去试着解决问题呢？

李杰说，他曾经对张伟说，很多失业的人如果愿意去找，还是能找到不错的工作，但是张伟就是不听。事实上，张伟也许是感受到李杰的关心的，但是，张伟就是不愿意付诸行动，不愿意找找工作，尝试解决所谓的绝境就放弃自己了。张伟就是典型的受害者型人物，他宁可不断埋怨自己之前那份工作多糟糕，自己被解雇有多惨，那时候受了多少委屈，现在失业生活有多艰难，也不愿试着去找一份新的工作。也许，张伟觉得自己不配也不会拥有一份更合适的工作，又也许，他很害怕失败，所以索性逃避，沉醉于自怜的感受之中。

不管是什么原因，张伟跟不少受害者型的人一样，从来不会真心听取和接纳别人的意见，更没想过要用任何方法解决问题。因此，任凭你脑海中想到多少个你认为完全能解决对方问题的绝世好方法，请你也不要试图把这些方法都硬塞给受害者型的人，老是要他听你的方法，跟着你的步伐去解决问题。

如果你真关心他，找一些比较适合的时间，好好的提议几次，如果都无法沟通，那就需要暂时停止了。

是的，因为他的问题并不只是那一次的问题，而是他的受害者型性格引起，这并不是你大条道理跟他一口气说几遍就能帮他解决的。相反，如果你有智慧的等待时机，恰到好处的，用好的语气和态度提出，就有机会有天能慢慢打动他一些，如果太急，首先会让你自己生气得不得了，还会弄巧反拙，徒废唇舌呀！

派克博士在他所写的畅销书本《心灵地图》中指出，受害者型的人有一种倾向，就是：回避任何有建设性的建议，结果连自己的自由意志也放弃掉。如果他们想要好转，早晚要学会接受一个事实，就是一个人完整的人生，就是要做出无数个抉择与决定。如果，受害者型的人能接受这个事实，他们还是有希望能成为自由人；如果他们不肯接受，就只会永远觉得自己是一个受害者。

### 尽可能找出问题的所在

受害者型的人总是能提出理由，叫他们相信自己受到了恶毒的力量残害，就像一个无辜的人

被陷害一样。他们总是感到自己很无辜但受到了惩罚，也不明白为什么自己会遭受这样的遭遇，只想着自己受到不公平的对待。

不过，如果你对这些受害者型的朋友够耐性的话，或者可以破解其中的密码，将其中的秘密解开。这话怎么说呢？

当他们对你抱怨没有一件事让他顺心时，你可以温和的问：“能否告诉我是什么事情出了乱子嘛？”

这一类温和的提问，往往能让受害者型的人将他们感到痛苦的那根刺显露出来。这些苦恼可能是真实的，也可能只是想象出来的。当他们可以确切具体的说出自己在苦恼什么的时候，你就能知道问题的真相，进而有方向知道要怎么陪伴他解决。

我们要知道，很多受害者型的人或无助的人总喜欢将自己的消极感延伸到生活中所有的事情上，让整个生活也蒙上一层灰。如果能帮助他们集中在自己真正的那个问题上，让他们发现，原来真正要解决的那一点在哪里，这样，或许可以帮助他们意识到自己的问题核心原来是怎样，从而变得对那个核心情况比较警觉，愿意采取行动解决它。

## 避免堕进内疚的陷阱里

受害者型的人除了老是责怪自己以外，他们也会责怪天气、自己的事业、童年，甚至也会责怪你！

受害者型的人觉得自己永远是一名受害者，喜欢沉溺于自怜的境界中，他们往往会不自觉就表现出可怜无助的样子，希望得到别人的怜悯。再进一步，受害者型的人善于使人感到内疚，让人觉得好像没有帮助到他们，亏欠了他们。然而真相是，面对严重的受害者型人物，任凭你怎么帮助，对他们来说永远都没有足够这回事。因此，你必须接受这个事实，就是，只要对方一天不愿意针对自己的受害者型人格而改变，那么，你是无法完全受害者型人物的问题的。看清楚这一点，不要太强迫自己，这可以让你避免陷入不必要的痛苦之中，不用掉进内疚的陷阱里。

## 弄清楚自怜与抑郁的分别

受害者型人物的自怜跟抑郁沮丧不一样。不过，这两种情况却有很多相似的地方：两种情况的人物同样失去对过往喜爱的事物的兴趣，过度被灰暗的思想笼罩，对人生充满一种觉得毫无意义的感觉。同样，受害者型人物和抑郁的人都喜欢独自躲在家中，依偎在那张老旧而让他们觉得安全的沙发上或躺在床上，让自己日渐萎缩下去。

那么自怜和抑郁的分别是什么呢？抑郁患者的问题，比起一般受害者型人物的问题更为严重而危险，如果你认识的受害者型人物对一切常见的的生活消遣方法失去兴趣，不再感到欢乐，

而他们的情绪又影响食欲、睡眠或者集中力，那很可能，他们也受到抑郁的影响了。其他抑郁的症状也包括：经常流泪、容易愤怒、觉得自己没有价值、没有希望等等。

如果你怀疑你认识的受害者型人物已经受抑郁影响，请你温柔的劝说他们尽快寻求专业的辅助。顺便一提，一般来说，真正抑郁的人反而会比那些非抑郁的受害者型人物更愿意接受帮助。

## 明白自己的限制和情感需要

崔莹说：“我一向花很多时间听伊琳说她怎么惨怎么惨，因为伊琳的舅舅为了争夺伊琳祖父特地留给伊琳的遗产而控告她，而没想到伊琳的妈妈也站在舅舅的一方来控告伊琳。伊琳因此而大受打击，到处疯狂购物，在短短一个月内把自己承受的那笔遗产统统花光。”

不过，虽然崔莹很同情伊琳，也很努力的做一个好朋友，但是，崔莹心底里却感到自己其实在这段友情中很不快乐，甚至有被剥削利用的感受。崔莹之所以有这种感受，是因为伊琳从来没有因为崔莹很用心聆听和分担而表示过任何欣赏和认可，也从来不会关心崔莹生活中的一切。现在只要想到要与伊琳相处，崔莹的心里就不禁感到丝丝的厌恶和疲倦。

是的，与受害者型人物打交道可以耗尽你的心力和真心。你如果试过与这种类型的人聊一晚上，那么，你可定会感到自己仿佛被扔在浆糊里，无法自拔，无法逃脱。这是因为，除了困难和忧郁的事情外，受害者型人物再无法跟你谈太多别的事情。结果，他们身上那无止境忧郁力量就开始散发、粘附在任何愿意聆听的人身上，吸掉对方所有的精力和耐性。

因此，当你和受害者型人物在一起时，你必须避免自己过度损耗心力，要谦卑接受自己的限制。比方说，你可以试着留意自己花了多少时间和他在一起呢？怎样才是一条对你对他也比较健康的界限呢？很快你就会发现自己能容忍他们到怎样的程度，在什么时候需要和他分开，让自己的精神和体力能恢复过来。

亲爱的朋友，与受害者型人物相处时需要我们自己先成为一个成熟，并且明白自己限制的人。我们需要接纳对方的情况不是一天两天就能改变，也需要接纳自己是有限制的，体力和心力也是有限的，无法完全改变对方的情况。这会让我们避免掉进内疚的陷阱中，才能健康的与他们继续相处。另外，让我们也保持爱心，不要讨厌和隔绝受害者型人物，学习有智慧的与他们相处，不要被他们牵引着所有话题。更重要的，是一直默默为他们祷告，求爱我们的主亲自来帮助他们，赐给他们真正的自由，和内心的平安。

下一次，我们会一起来认识哪一种类型的人物呢？听听下面的广播剧，也许你会有一点头绪！

## 情境广播剧

姐：妹妹，我跟你姐夫想开一家网店卖自己做的手工酱料，到时候你帮大姐想包装要怎么设计好吗？

妹：大姐，你不用试了，这种生意一定不会成功，肯定亏本的。我帮你设计得多好也没有用的。

姐：妹妹你看，张硕他们家网店也是卖手工酱料的，开了半年了，生意不是挺好的吗？你跟弟弟不是从小就说我们做的酱料最好吃吗？

妹：大姐我跟你讲，这些酱料现在到处都有，而且人家懂得网上推销，这一块你做得肯定没人家厉害，而且姐夫十几年前亏了那几万块钱你忘记了吗？他没可能成功的，你们不用试了。

姐：妹妹，十几年以前的事你怎么还经常提起呀！那时候你姐夫还小，是被朋友骗了，这次是我们自己做点小生意，成本和计划都想好了，跟那次是完全不一样的。小妹，上次我们回来吃饭，你又在姐夫面前提起，这样他多尴尬啊？你这样不礼貌啊小妹！

妹：江山易改啊大姐，不会做生意的人永远都不会做，你可以试试看，我说啊，半年以内这家店肯定做不来，你们还是不要想得美好了。

姐：我们想好的计划你一点儿都没听，你就给大姐泼这么一大盆冷水，你这样应该吗？

妹：我就说了，酱料弄得多吃也没用，你们根本就不是做生意的材料，你们这些点子行不通的。



亲爱的朋友，也许你已经猜到了！在刚才的情境中，大姐也有提到答案。是的！下一次我们要一起来认识的就是——泼冷水型人物。让我们虚心检讨自己，学习与不同类型的朋友相处。我们下次再会！