

## 《空中辅导》与他相处不再怕

### 第 10 讲：高压型人物（2）如何与高压型人物更好相处（1）

亲爱的朋友，上一集我们一起听了高压型人物的一些主要特质，也许听的过程中，在你的脑海里已经陆续浮现出某几张脸孔，甚至你想到的那个人就是你自己。

今天开始和你再进一步学习怎样更好的和高压型人物相处之前，让我们一起花一丁点时间做个简单的小测试，看看自己或你身边的他是不是高压型人物吧！

以下的小测验有助你评估自己或某人是不是高压型人物。十五道题目，你可以选择回答是或否，然后记下自己的答案中有多少个“是”，多少个“否”，最后我们会一起计算分数。有时候，自己看自己未必很中肯，让我们以谦卑的心，求神光照我们吧！你准备好了吗？

1. 这个人不会体恤别人，所以常常使人感到委屈，面目无光。
2. 这个来势汹汹的人一出现的时候，大家很容易就会发现并且感受到他那种强势的气场。
3. 毫无疑问，这个人非常独立。
4. 这个人出言不逊而通常不自知。
5. 不管有多少人反对，这个人仍然会固执地坚持自己的意见，一意孤行。
6. 如果这个人不喜欢某个人，就会二话不说的把他遗弃，开除，像马铃薯一样丢掉。
7. 这个人总是给人傲慢无礼的感觉。
8. 这个人非常关注群体中谁掌握大权，而且刻意让有权势的人站到自己那边。
9. 与这个人竞争会让人遍体鳞伤。
10. 这个人不知道自己在关系中造成的伤害。
11. 这个人不喜欢接受别人的意见。
12. 这个人以居高临下的语气对别人说话，让人感到自己像一个小孩子。
13. 很多时候，这个人连自己给别人留下什么印象也不知道。
14. 这个人充满吓人的气场，人们只会被吓得尽力讨好他，但很怕他。
15. 这个人会冲口而出说出粗暴无礼的话，让人吓一跳，反应不过来。

好了，刚才的十五道题中你有多少个答案是“是”的呢？

如果超过十道题的答案是“是”的话，无疑，你心中所想到的那个人他是一位高压型性格的人物。如果那就是你自己，希望神帮助你认识和改变你的情况，让你可以好好和别人真诚相处，过得快乐；如果那是你身边的某人，现在我们可以谦卑的一起学习于他们相处的时候有什么需要注意的心态和方法，求神帮助我们。

## 认识高压型的人

三十六岁的李克是一位父亲，有两个孩子。李克的妻子丽丽非常善解人意，为人温柔大方，而大家都喜欢与她交朋友。可是，连这样温婉柔和的妻子在长达十二年的婚姻之中也觉得被丈夫那种莽撞、充满威吓和粗暴的沟通方式弄得心灵受创，灰心绝望，感到无法在婚姻路上再走下去。

李克这种叫人感到受辱委屈的讲话和做事的方式，以及以为自己是一家之主，就拥有无上权威，娶了妻子回来就可以任意发号司令的态度，引发夫妻间无数的争执和伤害。

不过，虽然一直忍受得很辛苦，丽丽却坚守自己对这个高压型丈夫的婚姻承诺，部分原因是出自信仰的支持和安慰，另一部分，是因为丽丽非常明白李克为什么会有这样高压型的人格。

李克小时候很有天份很聪明，但因为见解独到，表现过度，所以经常被其他孩子误解和嘲笑。因此，李克的整个童年都在孤独中度过，思想和感受和别人非常不同。从小到大，李克觉得父母不了解自己，而且要花很多时间向老师解释，不单得不到欣赏，还要经常忍受同学们的讥笑。那时候，李克只有和小动物一起才感觉到安慰和快乐，所以多年来，李克很希望自己长大以后可以当一名兽医，帮助这些陪伴他度过孤寂岁月的小动物。

很可惜，长大以后，李克做不到兽医，反而投身了行政工作之中。由于李克很早就认定这是一个充满敌意的世界，为了生存，他一定要好好保护自己，不想受到这个残酷的世界伤害。到成年的时候，李克六尺以上的身材，反过来给别人感到压迫，不再是一个瘦小懦弱的小孩子。不过，其实藏在这魁梧格子里的那个李克，依然和十岁的小孩无异。他很渴望得到别人的接纳，但是已经不敢再打开自己的心，不敢去冒险，因为很害怕再次受到伤害。他无时无刻不在保护自己，到了不自觉的地步。李克只知道要成为大人物，就可以掌控一切，以为这样就不用再受伤，而为了达到目标，他无视所有人的感受，只会力争上游。

虽然，不是所有高压型的人都是在李克那样的成长环境下长大，但有一点可以肯定的是，大多数高压者在潜意识中都有情感上的痛苦，而且从来没有得到解决。于是，他们以一层又一层厚厚的绝缘体来保护自己，免得再次受伤。然而，这层层的绝缘体也会让他们无法体会和敏感别人的情感。

高压型人物表现出来的狠劲，以及在言语上的盛气凌人，可以避免他们受潜在的痛苦所伤害，这是一种要保护自己的明显行为，目的就像孔雀开屏一样，他们想要让人感到壮观威猛，要别人觉得他不是缩头乌龟。从一定的意义来看，高压型的人面对生活的不公平现象时，并不会像殉道型的人那样轻易就臣服于生活之前，也不会轻易向现实低头，他们反而会在有意识或无意识的情况下做出狠狠而死不回头的抉择，就是：要以斗士的姿态冲破生活一切的难处，哪怕用尽一切手段。这就是高压型的人面对生活的基本选择。而由于这种想法已经到了根深蒂固的地步，他们这种不管一切达到目的的选择和思想，已经成为性格中不可分

割的一部分。

高压型人物还有这样一种性格：避免与人建立亲密的关系，以免会暴露出自己脆弱的一面。

高压型人物坚信自己的理论、想法和处事方式是绝对正确的，没有其他可能。所以，他们在待人接物时所表现的粗鲁无礼和专横强势，就是出于他们这种自信。这种坚定不移的自信其实是有自我保护的作用的，它可以让高压型的人觉得事情比较容易预测和被他们掌握得住，这样心里就感到比较安全。

你可以说，高压型人物是回避面对一切风险的人。

一本小说中曾有一个角色说过这样的话：“我从来不在晚上过桥……因为如果有人要投河自尽，那就会出现两种情况：我要不像别人一样救起那人，而寒冷的天气可能会令我陷入极大的危险之中！要不我就丢下那个人不管，但是心中那种强制着自己不去救人的意念往往会让我很痛苦！”

小说中的主角的确感到很害怕，但是他不是怕过河或河水很冷的本身，而是害怕卷入人生中任何要他选择的境况之中。所以，即便是出于偶然也好，什么都好，总而言之，他就是不想去做任何选择。

高压型的人会尽力将自己的准则强加在一切事物之上，即便毫无特别目的，他们都可以一辈子以奋力上前的状态生活，以求避开痛苦，却从不知道他们给人带来痛苦。

为什么高压型的人那么难明白自己为别人造成伤害了呢？因为他们每次按着自己的时间表、按部就班的朝着目标坚定前进的时候，将其中一切阻碍他们的人压倒时，他们就达到自主自足，令人生畏的地步，使他们感到安全。那些对别人造成的伤害，在高压型人物的心里，只不过是过程中微不足道的事。

## 如何与高压型的人相处

应付高压型的人要讲求技巧、勇气和决心。

其实，你不能过度期望改变一个冥顽不灵的高压型人物。唯一能改变的，是你对这段关系所采取的对策。以下是一些参考的做法，让你与高压型人物相处时比较容易应付一些。

## 面对自己内心的高压型

众多难以相处的关系中，高压型可以说是最难得到别人的同情和理解的。你或许会认为自己比高压型的人懂得体谅别人。不过，凭良心说，你可曾想过痛快的说出心中那些不好听的话，希望对方得到教训？有没有想过别人怎么提出那么烂的建议，希望大家快点按着你的想

法去做就好？当一名缺乏经验的新手不听你的忠告而闯祸的时候，你会不会像痛快的说句：“你怎么能做出这么蠢的事”？

其实，我们每个人都会有与高压型人物相似的时候。如果我们愿意学习怎么与他们相处，一定会对他们有多一点点同情心。

### 承认这段关系让你感到难以相处

在工作环境中，如果你的主管是一名高压型人物，那么，你的情况一定非常悲惨。但是，尽管他们对你苛刻无比，他依然没有什么后果需要承担。就像“国王的新衣”的寓言那样，人们不想明明的说出国王根本没穿衣服，所以，即便大家在高压型人物前饱受威吓也宁愿息事宁人，不要兴风作浪。笑着说皇帝的衣服真好看是很容易的，大家都不会想负责指出国王其实没有穿任何衣服。

与高压型人物一起生活也是如此，人们同样觉得受到高压型人物的逼迫，觉得他麻木不仁，却不会主动解决这个情况。

如果有人愿意承认甚至指出这种关系里很难相处，将问题公开，有时候是有助减低因盲目否定关系中的困难而来的压力。

### 发掘高压型人物的优点

有些时候，无论在家中还是公司内，我们都要做很多难下的决定，这时候正是高压型人物发挥所长的时候了！你也许不同意，但高压型的人那种生硬粗暴的作风有时候确实是有积极意义的。他们可能令人痛苦难堪，但是他们的决断力却真的可以将事情办妥。如果没有巴顿将军，第二次世界大战将会变成怎样？事实上，有些公司甚至特地聘用高压型的人。“野鸭”是国际商用机器公司 IBM 的专用术语，指的是公司内一名标新立异、行为不受常规的成员，他令同事头痛不已，但却经常激发起不少创新的意念，将工作完成。要承认高压型的人有他们的优点的确有点难，不过，如果可行，我们该从他们难以相处的表面，发觉那隐藏在内在的优点。

### 巧妙的避免当下的权力斗争

试想像：在会议中作汇报的时候，上司突然打断你的话，语带讥讽的说：“你这汇报也太逊了吧。”你会怎么办？显然，在众人面前跟这个高压型的人卷入斗争之中，是下下之策。比较好的做法是不理他的评论，或者以一种经过深思熟路的声调覆述他说过的话：“很逊的汇报？”

然后自信自然的继续把汇报说下去，不再理会他。

这样，你没有侮辱过这个高压型的人，而在座的人会感受到你站稳了阵脚。除了保护尊严，也可以避免引起辱骂，最终自己受罪。如果你的配偶是一个高压型的人，在子女面前对你说出一些不好听的话，你同样可以以上面的方法对付。这样可以避免跟他对着干，起码暂时不用争吵，但又可以保持自己的尊严，让别人知道你不一味被欺负到的，然后继续做你在做的事情。

让我们好好沉淀，思想今天谈到的方法和态度，求神帮助，让我们能更好的与高压型人物相处。

下一次，我们会一起来听听其他面对高压型人物的时候可以采取的方法和态度，请不要错过！