

《空中辅导》与他相处不再怕

第 11 讲：高压型人物（3）如何与高压型人物更好相处（2）

情境广播剧

张：我不是已经给你整整三天了吗？我们跟中兴国际合作的价钱怎么现在还没有谈好？

女员工：（有点害怕）平哥，我们已经跟他们在商量的过程之中，你可以看看这几封来来回回的电邮内容，因为他们需要时间把价钱计算好才可以跟我们商量出最后的价钱，所以还要等一下……

张：我不是在访问你，跟我讲这些干嘛？过程不用跟我讲，我只要知道你有没有做好你该做的事。不要跟我说什么电邮，他们不回复你价钱你就应该追，我不是请你回来聊天的。

女：平哥，对不起，我会小心点……他们回复之后我立马告诉你……

张：你到底有没有在听？现在就打电话吧，不要再跟我讲废话。

张下班，回到家里。

妻：（开心地）老公你回来了！

张：我那深蓝色的西装拿回来了吗？

妻：拿好了，今天天气冷多了，我煮了你喜欢的鸡汤，刚翻热好了，我们现在就喝吧！

张：你总是爱离题万丈，我还没讲完，那西装我后天要用，你看看哪条领带适合，放好在西装旁边吧，我没有时间想这些了。

妻：好吧……

晚饭时间。

张：你又怎么了，无缘无故生什么气？黑什么脸？

妻：今天是我们结婚三周年，你提都没提，你根本就没有记住吧！（大力放碗）

张：（大力放碗）你又有什么问题了？我十一点才下班回来你没看见吗？我已经很累了，如果你要什么庆祝拜托你早就说，不要现在让我回来看你脸色。结婚的时候你也知道我在公司就是这样忙得没命吧？我都还没发脾气，你发什么脾气！

妻：（哭）好，你永远说什么都是对的，什么都是我错，你满意了吧！



上一集，我们一起听了能帮助我们更好的与高压型人物相处的方法和态度，你还记得我们分享过的内容吗？

- 第一点是：面对自己内心的高压型；
- 第二：发掘高压型人物的优点；
- 第三：承认这段关系让你感到难以相处；
- 第四：巧妙的避免当下的权力斗争。

如果你希望再听上次我们讲过的内容，温故知新，欢迎你在重温上周的《空中辅导》节目。

好了，今天我们要继续来分享与高压型人物相处时的方法和心态。你准备好了吗？

适度定期肯定高压型人物实际的贡献

在中肯的情况下，你可以公开承认高压型人物所作出实在的贡献，还有他做了那些积极的行动。

但是，请你千万不要做得过火，也不要有事无事拍马屁，因为这样会让你掉进了谦恭屈膝的陷阱中。而且，毫无理由的情况下你也无缘无故称赞讨好高压型人物，只会让他更加看不起你，使你们关系变得更扭曲。有不少高压型的人是真的朝着目标进发而变得那么不近人情，而不是财大气粗希望别人拍马屁。

再者，高压型的人是比较喜欢能独立思考，对自我能力有认识的人的。如果你显出畏首畏尾、很惧怕的样子，他们只会小看你，更加有信心将你压倒。这一点我们需要清楚知道。

而事实上无论高压型的人喜欢怎样的人，我们也不要让自己成为一个阿谀奉承的人。

与高压型的人相处的最佳方法是定期要求他们提供意见，但是不要过度依赖，也不要被他们牵着鼻子走，而另一极端，也不要什么都不听他们的，有事无事都反对他们。适当的定期咨询他们的意见，这也可以确保你在做的工作在他们的眼中没有出岔子。

提出其他可行的做法

当高压型人物向你大力建议一个想法，你却知道那方法根本行不通的时候，你最好不要浪费力气说服他他那个方法行不通，不用试图说服他相信你的看法才是正确的。因为，如果这样，只会引起高压型的人物那种反驳的动力，令他更加想要向你证明他的想法不单可行，甚至是完美的。

相反，你可以让他们考虑一下其他观点，或建议其他更好的方法。这样子，你没有直接推翻他那固执的意见，也避免你们发生冲突，但同时，你又达到了商量出好方法的目标。

另外，如果你有更好的方法，你也不需要说你的方法更好，只要提出就好了。

有时候，你也可以尝试这样说：“你提出的意见能刺激大家想的更多，但这建议不太能达到我们想做的哪个哪个目标，我们不如继续看看还有没有其他方法？”

即便高压型的人很粗鲁，但如果他不是最固执的那种高压型人物，你这种谦卑的邀请，他们通常是不会拒绝的。

给自己定下界限

不知道你有看过足球比赛吗？其实在很多足球比赛中少不了的是帮忙在边线往来捡球的球童。当球被踢出界线以外，场上的活动就会立马停止下来；同样，当你学会跟高压型的人订立界限时，你也会发现这界限为你带来益处。

由于我们的生活中不会有裁判负责吹哨子指示我们比赛要继续进行或是结束，也没有教练会叫听比赛，因此，当高压型人物要将你压倒的时候，就得自行负责大喊“犯规”或“球出了界限”了。

什么意思呢？你应该跟认识的高压型的人订立界限，指出哪些是你可以接受的行为。比方说，你希望对方请你办事的时候礼貌点，或是认真听取你的意见。总而言之，要跟高压型的人明确的订下你要求的表现，或者你的界限，记得要具体一点，让他们知道你的规矩和底线。当他们的表现出界时，你可以立马叫停，直等到你认为可以继续跟他沟通为止。听到这里，你也许觉得不可思议，但其实这是很有趣而且有效的。放心，我们现在快要跟你清楚说说到底怎么做，而这界限的目的就是，不要让自己无止境的受到高压型人物的欺凌和凌驾。

不要让高压型的人欺凌

在张毅任职这个岗位之前，已经有三名雇员因为无法跟那位高压型上司合作而辞职了。他们每个人离开的原因，不谋而合的都是因为受不了上司对他们肆无忌惮的批评和侮辱。就像大多数高压型的人一样，这名上司经常采用威吓及公开嘲笑的手法对待下属。但是张毅绝对不

会容许这名上司以这种行为对待他，他干脆就不理会上司那些无理取闹的表现。不过，有一次在会议上，张毅成为这名上司欺凌的目标了，张毅受到上司公开的侮辱和嘲笑。之后，张毅在会议后私下找上司，直接向他指出上司对下属的表现过火了。

谁想到，经过这次直接的会面和表达，在下次会议举行时，张毅的上司竟然公开的说：“我留意到自己的表现可能过分了一点，应该向大家道歉。我从不觉得自己是这样，但如果你们觉得被冒犯了，那是我不对。”张毅赢了一场小小的仗，并且在他与上司的关系之间订下了两人相处的基本原则。这是从来没有人做过的，因为没有人相信这是可行的方法。但事实上，很多高压型的人是从来不知道自己有这样的问题的。从来没有人具体的告诉过他们，有什么事情别人接受不了，请不要做。

当然，这方法有效果，也得靠张毅与上司对话的时候做到表现冷静、理性、具备专业态度等等几点。张毅也没有攻击上司，没有说他不是，指示清楚指明不要受到欺压和讥笑，也不希望在一个同事受到嘲笑的环境中工作。

这个方法不是对所有高压型人物都有效的万灵药，而下面我们也会说说如果你败阵下来可以怎样做。但是，这个方法对于不少高压型人物，是出乎意料的有帮助，因为很多高压型人物不知道自己是这样的，也从来没有人能冷静理性的向他们表达如此具体的界限。

你可以按着你的情况，考虑是否要采用这个方法，求神帮助你！

如果败阵下来，记得要保持尊严

请清楚记住一点，如果你与高压型的人一起生活或工作，你不一定能赢得过他。比方说，对方会不让你选择吃午饭的餐厅、家里新地毯的颜色，或者是他们会反对你做汇报时的风格和方式等等。

不过，当这些情况真的出现而你没有什么能做的时候，你仍然可以败阵得保持尊严。

比方说，有时候你说不过高压型的人，你不用争着下决定，因为这会让高压型的人觉得你在为难他，而且这会将事情拖延得没完没了，增添你自己的痛苦。

有你让高压型的人做决定，但可以加上你的条件。比方说，你大可以这样说：“我随时侯教，听取你的决定的！请你也先耐心的为我解释这样的好处和原因。”

这种话表示你无意跟他争执，但却为你保存尊严。

保持尊严不是错的，我们都是人，如果在高压型人物面前习惯了没有尊严，长期下去，其实更加扭曲的权力关系就会进一步掌控你和对方的关系。既然一时三刻无法改变这种关系，我们也需要维持自己的心理健康，提醒自己，不是我们做错了所以应该被欺负，我们的尊严依

然是珍贵的。

等待曙光寻找关系的出路

在医院的深切治疗部等候室有很多人等着进去探望患病的亲友。这些人其实很痛苦，因为他们想知道自己最爱最重要的人，到底能活过来吗？孩子可以重新走路吗？自己能看到父母的最后一面吗？

世界上没有任何一个地方与这个等候室相比。在这里的人互不相识，你却会发现他们总是能尽力互相帮忙，没有人会粗暴无礼的待人，种族与阶级的分歧仿佛不再存在了。每个人都明白大卡车司机对妻子的爱就跟位高权重的行政总裁对妻子的爱一样珍贵。在那里，世上一切虚荣做作都不复存在，人们互相扶持怜悯，为什么？因为这是人最脆弱的时刻！值得庆幸的是，这样的时刻不单在医院的等候室出现。如果你跟一个高压型的人一起生活，同样可以指望他们偶然也有放下盔甲的时候。高压型的人面对出其不意的打击和挫败时，是特别需要你在旁支持的。请不要以为他们表面坚强刚硬，肯定不需要你。也不要在这个时刻对他们说出：“我早告诉你”之类的话。请珍惜这个大好机会了解他们的痛苦。而你会发现，这些痛苦很可能连结着他们鲜为人知的其他创伤，包括童年创伤等等。请用你的真诚给他们安慰和陪伴。脆弱的时刻比风平浪静的时候比较容易打开一条出路，让高压型的人变得温和仁慈起来，也让你重新发现，他们也是需要爱的人。求神帮助你，跟对方可以建议亲切互助的关系，也求神怜悯看顾这位高压型的朋友。

亲爱的朋友，听完了怎样与高压型人物相处，不知道你的感受是怎样的呢？在栏目结束之前，让我们简单重温几个与高压型人物相处时的重点：

1. 面对自己内心的高压型
2. 发掘高压型人物的优点
3. 承认这段关系让你感到难以相处
4. 巧妙的避免当下的权力斗争
5. 适度定期肯定高压型人物实际的贡献
6. 提出其他可行的做法
7. 给自己定下界限
8. 不要让高压型的人欺凌
9. 如果败阵下来，记得要保持尊严
10. 等待曙光，寻找关系的出路

亲爱的朋友，让我们多为身边的高压型人物祈祷，也求神光照我们，知道怎么面对，用神的爱与身边的人相处，体会关系中从神而来的盼望！