

## 操控者使用的典型方法（二）—罗加怡老师

播音：星星

操控除了有外显和主动性，让人感受到攻击的方法。操控也有被动攻击性的情况，就是在不直接和外显的情形下，透过个人表达的方式和行为，看起来像人的情绪，但原来背后是操控着别人。以下是7种被动的攻击性操控方法：

### 一、沉默不语

这种操控人的人，用沉默来发泄不满，同时也给别人带来压力，意思是“我不理你，看你怎么办？”操控者会用板着脸、闷闷不乐、不理睬等表情面对别人。用这种沉默不语的表达方式，操控者的意思就是：“如果你不按照我的意思去做，就不能得到我的认可，也别想与我交流，更谈不上对我有什么要求了。”

### 二、摔摔打打

这是一种利用声音来操控的方式。操控者虽然不说话，但不时传来摔打的声音，让与他们一起的人感到坐立不安，情绪也会受到影响。当一些冲突发生，操控者可能会使劲开关抽屉、有力地摔门，又或是使劲地挂电话。利用嘈吵扰人的摔打声音，让别人知道自己正处在不高兴、愤怒的情况。

操控者大力的摔摔打打，给周边的人带来困扰，也把压力带给别人。对于一些与操控者有冲突的人，很容易会被这种摔摔打打的方式控制着，希望快一点结束这种不安的状况，以致于情愿按着操控者的要求来做，期望早日脱离这种令人烦躁的感觉。

### 三、无声的讥笑

操控者会用一些不屑一顾、轻视的表情来作出反应。这些不屑一顾、轻忽的表情，可能包括：撇嘴、翻白眼、皱眉或摇头等等，让人感到无所适从。由于操控者没明确说出意见，让人有摸不着头脑的感受，也不知真正想表达什么。

### 四、叹气

操控者用不断的叹气表现自己的失望。叹气好像不是一种怎么强烈的反应表达，声音不大，但原来控制的力量也不可以小看。当人听到别人对自己叹气，就很容易感受到自己在别人心目中的不受重视，甚至像孩子听到父母叹气声音，产生对不起和愧疚的感受。叹气的表达是听得见的叹气、哼哼或呻吟，甚至哑嘴。以叹气操控人的意思是：“如果你不满足我的期望，就让你明白我多么讨厌你。”

### 五、保留自己的支持

这是用忽视的感受来达到操控的目的。操控者采取以退为进的方法。没有达成目标，他就变得很冷淡，让对方感觉被抛出他的生活圈子，好像断了关系一样。保留支持的表达方法，包括保留称赞、保留爱意，甚至故意缺席。操控者意思是：“如果你达不到我的标准，我就忽视你。”

### 六、拖延

是一种不明显而又间接的不合作行为，借着拖延来破坏对方的努力。拖延的操控性在一些工作需要协调的关系中，比较容易出现。如果对方不能让自己有控制的能力，就会故意缓慢进行来影响工作进度；在为人处世方面，会故意迟到，甚至故意忘记等表达来让别人低头，把控制的权力让给自己。拖延不是直接地与人对抗，但它的伤害能力也是不可轻看。

## 七、抽泣

**哭泣是女性一种很厉害的武器，特别是女操控者的一种法宝。**很多男人面对女人的眼泪，都会感到束手无策，难以应付。操控者以抽泣来控制别人，她的眼泪是随时可以控制的，意思是当她想用的时候，眼泪就可以流出，要停止抽泣也是很容易的事情。

有些操控者的抽泣，是狡猾虚假的抽泣，把哭泣控制在外表的动作，但内里没有一点伤感或难过的情绪。**以抽泣操控人的意思是：“如果你不理睬我的感情，也不作反应，我就会崩溃。”**严重的操控情况，意思是要让对方一定就范，可能会以长时间的哭泣，来逼使对方尽快屈服。

无论是哪一种攻击性的操控方法，**操控人只会带来人际的疏离和破坏。**我们要学习以爱与人相待，能够尊重别人，不以自我为中心，也对自己有自信的话，相信与人相处的关系，就可以和谐、和睦地相交。

保罗教导我们说：“我凭着所赐我的恩对你们各人说：不要看自己过于所当看的；要照着神所分给各人信心的大小，看得合乎中道。”（罗 12：3）

每个人都有神所赐的优点，每个人也有自己的缺点，既是这样，我们又怎能单单看见自己的优点就自高自大呢？我们不要忘记自己也有缺点。**在人与人相处的关系，我们需要多欣赏别人的优点，也要彼此接纳和体谅各人的缺点。**求神帮助我们，用他所赐的爱心，互相联系相交，建立美好的人际关系。

往其链接

〈操控的定义〉

<https://lts38.net/mod/forum/discuss.php?d=5749>

〈操控者使用的典型方法〉（一）

<https://lts38.net/mod/forum/discuss.php?d=5760>

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto:cc@liangyou.net)，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。