

## 受操控的原因—罗加怡老师

播音：星星

不是人人都有操控别人的能力，性格比较内向、柔弱的人，没有操控别人的能力，反变成受操控的人。长期处于受操控的状态，人会对操控者怀有憎恨的情感。**人受操控，因为他们存着根深蒂固的错误观念，以致他们不能打破被操控的模式。**

### 一、错误的观念

#### 1. 错误的优先次序

被操控的人认为别人的想法比事情本来的样子更重要，接受别人想法的时候，也不会用理智去作判断与衡量。判断事情需要按事情的真相和实际发生的情况才能作准，这是正确合理的次序。

#### 2. 错误地看待操控者

被操控的人出现依附的情况，因着对别人感情过分依附，就被自己所看重依附的人操控了。依附人的，可能是比较缺乏安全感的人，这一点所说的，往往在一些婚姻关系里可以见得到。

#### 3. 害怕得不到认可

被操控的人没有了自己的立场，为得别人的认可，不敢合理的拒绝别人，就成为被人操控的一个最大的原因。事实上，每个人都需要有自己看事物的正确立场表达。

#### 4. 靠表现赢得接纳

赢取别人的认同和接纳，可靠着自己的才干和能力表现，但这不是绝对唯一的途径。若只以别人的认可作为自我肯定的标准，肯定会让自己自讨苦吃，因此，人自己要学会怎样肯定自我。

#### 5. 失去独立性

被长期操控的人比较缺乏独立的能力，成长过程中长期受父母过分保护和照顾，长大后较难于独立去作计划，也欠缺成熟处事能力。

#### 6. 愤怒

人对自己被操控会感到愤怒，但更愤怒的就是自己竟然被操控。**愤怒的情绪会成为自己的操控者，一旦遇上操控的人，愤怒情绪就会爆发。**被愤怒操控的人，心里会产生自贬、自我否定、自卑的情绪，若不处理，愤怒的情感和情绪会越积越多，直接影响个人与人交往的关系。

#### 7. 为操控者辩解

被操控的人会为操控者寻找理由来作辩解，因为他们没有发觉自己受操控的实际情况。

#### 8. 保护受操控的关系

被操控的人，在保护受操控的关系之下，不能客观地看到这种关系是不健康的，故他们不会寻求改变的需要，也不会为改变这种关系去做任何事情，被操控的人会采取容忍的心态来接受事实。

人在被操控的情况是因为对自己缺乏正确的认识。如果我们认为自己必须满足并实现别人对我所有的期望，我们就是太依靠自己，甚至自己也充当了神的角色。所以，我们要求神帮助，常常借着祂话语的提醒，帮助我们在神里面肯定自己的价值，也认识自我的限制，让我

们可以逃离被操控的情况。

**“惧怕人的，陷入网罗；惟有倚靠耶和华的，必得安稳。”（箴言 29：25）**

## 二、根本原因

**受操控一个最主要的原因，就是需要得到别人的接纳和赞同。每个人生来都有神所赐的 3 种需要：爱、自我价值和安全感。**

在自我价值方面，若自我肯定不足，会以获取别人的接纳和赞同作为自我肯定的标准。当得不到别人的认同，人心里会出现焦虑、不安、不开心的情绪和感觉，安全感也会出现问题。因此，宁可受别人操控，也觉得能够从操控者身上得到对方的接纳和赞同，自我肯定不足是受操控的基本性原因。

**要解决受操控的根本性原因，必须校正对自我肯定不足的观念。我们要明白人的自我价值，不在于别人的评价，乃在于认识创造人的神。我们要从神那里寻求神所赐的爱与满足，也唯有神才能彻底满足人心灵里的一切需要。约翰福音记载耶稣与撒玛利亚妇人的相遇，耶稣知道撒玛利亚妇人的心灵需要，于是将生命活水的真理向她宣讲。圣经说：“人若喝我所赐的水就永远不渴。我所赐的水要在他里头成为泉源，直涌到永生。”（约 4：14）**

神爱我们，他不单创造我们，并且，透过他的爱子耶稣基督舍去生命，为我们的罪钉死在十字架上，赦免我们一切的过犯。**神对我们的接纳和肯定，是以他无条件的爱来接纳和爱我们。**他不单单爱我们，他更在我们每天的生活当中，以爱来引导和帮助我们，经历各种难处。

圣经说：“耶和華也必时常引导你，在干旱之地使你心满意足，骨头强壮。你必像浇灌的园子，又像水流不绝的泉源。”（赛 58：11）

**我们都是神所看重的，都是很有自我价值的，所以，不用轻看自己，因为你和我都是按着神的形象受造。能够这样自我肯定，自己认识自己的价值，就可以不在乎得到别人的赞同，来作为自我价值的衡量和标准。有这种正确的心态和信念，我们就可以脱离受别人操控的模式，可以得着更喜乐、更自由的生活。**

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。