

《献上今天》打开心窗说亮话：沟通篇

第9讲：操控（上）

如果说到“控制”或者“操控”，好像看起来都不是很正面、褒义的词汇，因为现在若提到某个人“控制欲太强”、或者“善于操纵”这样的说法时，多半这都不是在赞赏一个人。确实如此，过度地“控制”甚至“操控”，本来就会对人产生负面影响，也是一种不尊重别人甚至自私的表现，因为一个很善于操控的人，常常都是希望通过某些方式“控制”别人，从而达到自己的目的。

但是不得不说，“控制感”这是与生俱来的，也是不能缺乏的，就像婴儿一出生的时候就通过大哭，来表达自己的需求，若不这样的话，那就连基本的生存都做不到。每个人确实需要对自己和对部分的周围环境有一定的控制感和掌握感，若是常常都觉得自己或者处境很失控，那应该心中充满了焦虑不安。“控制感”本身是一种生存的需要，也是一种心理需要，这也跟安全感直接挂钩。

所以，放弃“操控”的行为和心态不是要我们什么都不管，我们仍然有很多事需要做，有很多目标需要达成。但是，要达成我们的目标，我们需要正确的方式，“操控”显然不是一种好的方式，反而只会让人与人之间的关系越来越紧张、复杂，并可能造成一些心理人格的负面影响。

操控者使用的典型方法

有主动进攻的形式，也有表面被动的控制方法。

主动攻击型：

1. “应该……”模式
“你应该让我高兴”、“你应该让着我”……这其实是在说：“如果你不满足我，你就是欠我的，就是忽略我。”
2. 讽刺挖苦，微妙暗示
只用一些奚落、挖苦的话语，让人心里有愧疚感。言下之意就是“如果你不按我的意思，那你就是自己讨骂，我就会嘲笑你。”
3. 有目的地施与小恩小惠
比如过度称赞、过度表示关心、故意赠送礼品等等，这样做的言下之意就是：“我对你这么慷慨大方，你都不领情，你这个人也太无理了。”
最典型的例子就是在不良销售中，那些销售者常通过这样的方式，来控制消费者不情愿地消费。
4. 寻求同情
让一群人同情自己，装作无助的样子。这类型的控制者给他人的意思就是：“你应该关心我，否则你就是冷漠无情的。”

表面被动型：

1. 沉默，重手重脚地做出动静
例如：摔门，使劲挂电话，板着脸，闷闷不乐——拒绝交谈，拒绝建立关系。
2. 不满地表情和故意大声地叹气
这意思是：“你不满足我的要求，就不会得到我的尊重，或者我就讨厌你。”
3. 保留对别人的支持和称赞（当别人做得好时也不理会，不反应）
这表示：“如果你不达到我的标准，我就忽视你。”
4. 抽泣和悲伤的状态
有句话说“眼泪也是一种武器”，这样负能量地“有声发泄”表示：“如果你不顾及我的感受，我就崩溃。”

被控制者主要的“软肋”

一再被控制的人，有时候很怨念，甚至恼怒，但是又难以摆脱，那是因为他们将信任放错了地方，所以很少能够打破这种平衡的关系模式。

1. 优先次序错误
比如被控者常常会觉得别人的想法比事情本身更重要；有时会把一些眼前利益优先而选择时不时违背良心（这就很容易被控制者钻空子）。
2. 被控制常常将自我价值放置在对方手中
怕得不到认可，认为只有努力让别人高兴自己才被接纳才有价值，所以常常难以拒绝，并且在心理上过度依赖控制者，甚至认为“没有你我活不下去。”
3. 失去独立性
当越没有独立的能力，对控制者的依赖感就越强，也就越难以摆脱控制。
4. 情绪的失控——愤怒、怨恨
怨恨操控者，也怨恨这种被操控的局面，但这种愤怒难以发泄，于是变成对自己的怨恨，允许自己这样被操控，也怨恨自己没有办法打破这种现状。
5. 为操控者辩解，保护受控制的关系
一方面为了让自己好受一些，一方面害怕失去和改变，于是受控者常会说服自己说：“他并不是有意的”、“他只是控制不住”，而不能去面对这样的关系的实际问题，也不愿承认这样的关系是不健康的。有很多陷在家庭暴力中的女性，甚至有部分男性都有这样的一种“自我狡辩”在其中，而不愿意面对需要改变的事实，而难以脱离这样的境况。

“控制”和“被控制”本来也不是单独存在的，这也是在人际关系中常见的关系模式，我们自己也会使用控制的武器，或许也会被其他人的方式所牵制和控制。

“操控”这个课题与“焦虑”也息息相关。现代人的焦虑体现在太多事情上：经济压力、人际关系、社会资源、自我价值、自我定位……有太多因素无法掌握，有太多目的想要达成，于是内心那种控制的欲望和需求似乎很难被满足。所以作为基督徒，我们有一个很大的福分，就是我们知道，上帝永远不会失控，我们在祂手中也不会失控。

下次我们继续探讨如何打破“操控”与“被操控”的泥沼。

箴言 29:25：“惧怕人的，陷入网罗；惟有倚靠耶和华的，必得安稳。”