

《献上今天》打开心窗说亮话：情绪的秘密

第 11 讲：为什么我难以拒绝？

你有没有遇到以下一些情景呢？

明明不是自己想要或想做的，但无法拒绝别人的请求；

尽管有自己的想法，却碍于面子、感情而无法说出口，自己也不知道为什么这些想法如此难以启齿；

不知道如何表达出真实的想法；当生气时无法冷静表达，一旦争吵发生，总是以互相谩骂，或回避、冷战收场。

这些场景，好像总是让我们很头疼，我们之所以无法应对那些情境，是因为我们对自己的价值、立场甚至人格都还不够坚定。心理学有一个名词叫做“自我坚定”，简而言之就是“不带有攻击性的自我确定和自信心”，是一种非常重要的个人品质；拥有这种品质的人，能够为了维护自己的立场、达到目标、克服困难而坚定表达，但不伤害到他人的权利，并且能够控制那些有攻击性的情绪冲动。

“自我坚定”的品质有哪些表现呢？具体有以下八种：

1. 对自己的权利有充分的了解；
2. 能够自由地表达自己的感觉、想法和需求，也会尊重他人的正当需求；
3. 能够鲜明地表达反对，也能够承认错误并道歉；
4. 能够自如地开始、扭转或结束对话；
5. 无论是否正在与人争吵，都愿意聆听别人的想法，并且做出适当回应；
6. 认为自己和别人处在平等的地位，可以发起并维持和他人的良好关系；
7. 在必要的时候，能够对不公正的、没有意义的规则表达质疑；
8. 能够很好地控制和管理自己的情绪，但并不是抑制情绪。

自我坚定是既不是被动（接受），也不是主动（攻击），却是一种相对平衡的状态。

若是一个被动接受的人，他们不会维护自己的个人边界和界限，也就意味着允许他人侵犯和操纵自己。他们不会“冒险”去表达和坚持自己的观点，害怕影响他人，或者怕被质疑之后自己无法解释。另一方面，这类人也无法拒绝别人的请求，会为了取悦他人而做自己并不愿意做的事情。

而若是一个主动攻击的人，他们则不会尊重他人的边界。他们认为别人为自己做的事情是理所应当的，并且想要过分地影响他人，认为自己有伤害他人的权利。有一些主动攻击是比较难识别的，比如莫名其妙地催促别人，用要求的语气说话，故意忽略某人或是忽略别人的感

受，这都属于一种“冷攻击”。

在与人的关系中，被动接受和主动攻击的人也会影响到关系中的其他人，可能会引发对方也用一种不健康的主动攻击或被动接受的方式来回应。而一个自我坚定的人，认为自己和他人的关系是平等的。他们不会对于表达自己的思想和观点而感到恐惧，而是会用尊重他人边界的方式来表达。面对主动攻击的人，他们也会防御好自己的边界。

为什么我们要倡导形成自我坚定的行为习惯和品质呢？因为“自我坚定”可以帮助我们学习合理拒绝别人不合理的要求，或是自己不愿意的事情，也可以帮助我们在面对冲突和批评的时候，可以更加理性合适的面对和解决。

很多时候，我们面对问题要么退缩，要么过犹不及，这都是因为我们没有一个坚定固定的界限或者说是边界。“自我坚定”虽然是一个心理学的名词，但其实质是我们基督徒生活中常常听到的教导。首先，我们本是软弱的罪人，所以我们本来也没有能力去接受或承受别人的一切要求，当我们明白到这一点时，我们便能够更加坦然地面对自己的这种“无力”、“难为情”，我们谦卑自己，认识到自己的局限的时候，也能够更加坦然地表达出自己的难处和拒绝；同时，我们也是蒙恩的罪人，这加在我们身上的恩，使我们有无以伦比的价值。我们是上帝的儿女，耶稣牺牲自己来救赎我们，这是我们可以“自我坚定”的底气。当别人对我们表示拒绝或甚至有时候对我们态度恶劣的时候，我们也不会去怀疑自己的价值和人格，并且也能求主给我们怜悯、平和的心，知道对方也有自己的局限，并且求主给我们智慧去解决各样的冲突和争执。

下一回，我们就来谈谈，学习怎样具体地合理拒绝，以及面对冲突和批评。

以赛亚书 49:5:

“耶和华从我出胎，造就我作他的仆人，要使雅各归向他，使以色列到他那里聚集。原来耶和华看我为尊贵；我的神也成为我的力量。”

打开心窗，领受神所赐的平安喜乐；定睛仰望，献上开启新的一天！