

## 《空中辅导》与他相处不再怕

### 第3讲：批评型人物（2）

上一集我们一起了解过一下批评型的人是怎样的，也讨论过形成批评型性格的其中一些原因，但是，下一步很重要，我们又要怎样跟批评型的人相处呢？

今天，我们就一起来学习跟批评型人士相处时的方法和心态吧！

#### 如何与批评者相处呢？

对批评者保持客观的态度并不容易，有些时候，我们觉得遇到批评者就像气球遇上的一根针，冷不防被他戳一下自己也就遭殃了。不过，请不要过度的讨厌所有批评者。正如刚才说的，有些批评者真的能给我们一些有用的建议，而且是真心的。你能否分别出好的批评者和坏的批评者呢？

以下是一些原则，有助你面对与身边的批评者相处时的难堪感觉，同时，又可以让你增加你对自己的认识。

#### 面对隐藏在自己内心的批评者

有一群社会学家做了这样一个调查，他们访问了美国一个小镇的居民，他们全都承认自己曾批评区内其他邻居，但是，当他们得知自己也曾经被别人批评的时候，却觉得非常反感，不可接受。

这种双重标准的思考，可以说是很多人自己也不察觉的特质。对于别人所作的一切，我们可以不假思索的加以批评和发表自己滔滔不绝的意见，并且觉得这样做很正常，没有问题。但是，当我们知道有人如此对自己的时候，却有感到不可思议，目瞪口呆，难以接受，觉得别人做错了。

这有趣的调查给我们一个提醒，就是：我们每个人或多或少都有批评别人的倾向。

当我们说有些人是批评型的人，他们如何难以相处，让人难堪的时候，我们也需要想想，自己也曾为一些小事而批评别人。也许，我们对自己的丈夫、妻子抱怨，希望他可以改变一下作风；我们也许曾批评自己的父母或孩子，埋怨他们做的怎么不如我们自己的期望；又或者，我们总是觉得别人做得不到位，却不觉得自己也会有出错的时候，需要别人的接纳。

当我们期望与批评者的关系改善的时候，我们必须先承认，每个人，包括我们自己，也会有

批评别人的想法甚至行动，不要站在道德高地看批评者。

## 尝试与批评者易地而处

尝试走进批评者的内心世界，这会让你产生多一些同理心。而且，你还可以进一步跟批评者易地而处。怎么做呢？

《与难缠人共舞》一书的作者是一位教授。有好几年，他一直生活在一位他非常敬重爱慕的教授的阴影底下，因为作者非常重视这位教授的意见，也希望教授会为他感到自豪。不过，他慢慢发现，与教授走在一起的时候，教授对他是批评居多，欣赏和赞赏的话却少有听到。每次跟这位教授聊天，他们仿佛总是不欢而散，他始终不明白，为什么自己老是得不到教授的欢心，怀疑自己哪里出错了。

后来，他跟一位叫内德的朋友认识，内德曾经也是这位教授的学生。从内德的口中才知道，原来这位教授在一个极为恶劣的家庭背景中成长，从来得不到父母的肯定，只会一直被父母指出他哪里做错、做得不够好，还有永不停止的责备。那种环境对任何的孩子来说都是一种折磨啊！

当作者对教授的成长背景认识比较多的时候，他发现自己比较能接受教授的批评，也没那么容易因此而感到沮丧和困惑。当然，作者依然是希望教授可以认可和称赞他的，但是，那些批评对他心中造成的困扰已经大大减低，他也能更自如的与这位批评者教授相处了。因为，他对于面前这位批评者产生了更多的理解，增强了对他的同理心。

## 不要充耳不闻

我们与批评者相处时，很多时候会采取一种方式，就是：充耳不闻。

有些孩子把这技能发挥得淋漓尽致，非常知道怎样对着承认运用这伎俩，心理学家称之为“暂时性失聪”。你大概可以将这理解为小孩在听到妈妈听出要求时才会出现的、突发的暂时失聪现象，什么都听不见。

事实上，儿童可以听到一条街以外霜淇淋店播放的音乐，却有可以听不到妈妈在他们面前说话。

你和我面对批评者的时候，也会希望自己能启动这种选择性失聪的模式。适当避免自己的心灵被践踏是需要的，然而，有时候，批评者难听的话中，却会说出一些我们不知道而且能帮助我们的事。琼斯（E. Stanley Jones）谈到他一生所遇见的批评者时说：“批评者是义务看我灵魂的人”。

那么，是所有批评我们都需要毫无挑选的完全接收吗？

如果那些批评明显是出于一些心胸狭窄、什么都批评一番、鸡蛋里挑骨头的人时，你当然可以不需要太在意，要过滤他们所说的，不要被影响。因为，这种批评者只是习惯向别人发出吼叫，像他们的本能反应。这些批评是他们自己的需要，反映的是他们自己的本相，跟你无关。

不过，有些批评者的批评却是言之有物的，这个时候，你可以将批评者的话重复一次。怎么说呢？你可以说：“我想确定一下我明白你的意思，你的意思是说……”然后，你可以将批评者的话重复一次，向对方求证，想想他所指出的点是不是有理。有时候，面对这种批评者的投诉，我们应该采取开放的态度聆听。虽然被指出缺点，我们的心感受一定不会很快乐，但是，有些批评者所说出的点，确实是言之有理，甚至能帮助我们改正某些我们自己不知道的地方，对我们反而是有益的。

### **不要对批评者来者不拒**

你有没有曾经试过被一个批评者批评之后，你的心觉得自己一无是处，甚至觉得没有人喜欢你欣赏你了。有些批评者的话会让你忘记了，其实还有人是支持你、赞同你的。

有一位教授说，当他知道有学生批评自己的教学方式时，他往往就会将所有情绪反应集中在这位学生身上，但是，他发现这种反应原来对他自己和其他学生都带来极坏的后果。

葛培理牧师面对批评的方式有值得我们参考的地方，就是，他对自己说，别人说什么都不要紧，不要让这些批评阻止自己宣讲福音的目标。

有一位商人也分享自己面对批评的心得，就是，不要一味将所有批评都当成真那样接收，尽量接受那些可以从中得到成长的批评，从中成长就够了，其他恶意的或吹毛求疵的批评，要练习不要被他们牵引太多。

使徒保罗写信给提摩太，提到了铜匠亚历山大这一位批评者的时候，说亚历山大作了许多恶事陷害他。最后，保罗总结说：“神把我从狮子口中救出来，主必救我脱离一切邪恶的事，他必救我进入他天上的国。”

如果有人在一些细小的事上总是爱挑剔你，使你无法专心做好你的工作，你大可以定下一条界限，就是哪些批评，你决定努力不去在意太多。

另外，你也可以征询朋友的意见，问问他们觉得哪些批评其实是对的，哪些其实不真实。如果你的朋友够坦诚，他也许能告诉你中肯的意见。那时候，只保留批评中重要的部分，就是那些真实，而且会帮助你成长的批评。其他的，要学习放开，不去想太多，也不要因此被打击或影响。

## 降伏内心的小妖魔

每个人都有自己的弱点，那就是我们特别脆弱、敏感的部分，当批评者踏进这些弱点的时候，我们会处于戒备状态。批评者可以诱发那些藏于我们心中批评的声音。

家庭治疗是卡森所写的 *Timing Your Gremlin* 一书，就是要将这个内心独白的批评者找出来，就是他在把你奚落，设法叫你相信批评者的话是一定有道理，正确无误。卡森称呼这把声音做小妖怪。因此，不要让这个小魔怪声音抬头胜过你。当批评者的声音出现，要小想想，他的批评有没有越来越接近你那特别容易被刺伤、特别敏感的弱点？不要让批评者进入你的弱点范围。比方说，你跟姐姐的关系是你的弱点，通常一说到这里，就会触碰到你的弱点，让你觉得自己是一个没有用的妹妹。当批评者的批评触碰到你这个弱点的时候，你可以说：“如果我有什么做得不对的事，你可以评论那件事情。但是，请你不需要告诉我怎样纠正我跟我姐姐的关系，因为这是我的私事，和你无关。”

亲爱的朋友，小想想，通常关于哪些事情的批评，最能把你心中那自我攻击的声音诱发出来呢？这个要想清楚。

然后，尝试不要让批评者肆意批评你这些弱点范围，让那没道理的小妖怪声音无缘无故的控诉你、控制你。

## 订下投诉时间

如果你认识的批评者长期不断的投诉你，让你很不愉快，还影响到你的工作表现，甚至无法好好的休息和生活，请你不妨为自己订下一段特定的时间，是让他们发发牢骚的。比方说，当批评者开始在任何时间都想向你嘀咕嘀咕的时候，你可以这样跟他说：“我知道你非常不愉快，能否在中午时间再谈一下你关心的事情？”

当然，这些投诉事件可以变成在会议之后、在下个礼拜三下班后，或其他适合的时间。

之后，在你们订好的时间内，让批评者有机会发泄他们的失望和不满，时间一到就停止。

这样听起来，你也许会怀疑是否能做到。但奇怪的是，很多批评者通常会接受这个做法。

你这样做既能善用他们喜欢凡事都想提出意见解决问题的心态，改善某些事情，同时，又保证有人听了他们的意见。很重要的一点，你顾及到上面两点之余，还保护了你自己，不需要被批评者无限的剥削你生活的自由和个人的空间。

如果你觉得这个做法可以试试，不妨在下次面对批评者的时候，有智慧的邀请他跟你一起来订下一段专属的投诉时间。

## 要正确合理的看待事物

要与批评者一起生活和工作最让人感到困难的地方，就是你会常常被他们影响，很介意他们的批评，甚至之后依然无法释怀。

我们都希望别人看到我们美好的一面，不希望听到批评。

然而，只要你能正确的看待这些评论，听取需要的，忽略不需要的，并且合乎中道的看自己，你是可以将负面的影响减少，过得自由的。

圣经哥林多前书里使徒保罗提到自己如何不再受批评者捆绑，他这样说：“我被你们论断，或被人间法庭审判，我都认为是极小的事。”

当时，保罗正告诉那些爱管闲事的哥林多基督徒说，不要在他背后闲言闲语。我们大可以以保罗为榜样。你可以在乎别人对你所说的话和他们对你的看法，但是当你真诚的跟自己的良心和信念对话之后，别人怎样论断，你不用再那么在乎。

当然，你不需要做到完全不在乎，但你看这些已经不再如此重要，也不容许批评者的评语支配你对自己的看法，影响你所作的一切。你绝对不会再将自己交给这些批评者来摆布操纵。

## 不要让梦想幻灭

也许，当批评冲着一个人所追求的理想而来时，可以带来极大的伤害。很多年前，一名充满创新精神的大学教授因为亲人的听觉受损，所以很用心的制造了一部仪器，希望帮助她听的好一点。那段期间，教授发明了一个独特的装置，经过多年的反复试验，终于成功了，可以投产。所以，他到处寻找愿意资助和实现这个梦想的人。可惜，任凭他到处去寻找，那些他接触的、有经济能力支持的人都讥笑他的想法，不肯相信人类的声音竟然可以由一条导线就能传送到听觉受损的人耳朵里。这名教授大可以因为批评者的讥笑和意见而心灰意冷，放弃生产这一个当时看起来绝对没可能的仪器，但是他没有选择让批评者的声音牵着他的鼻子走。到今天，相信已经没有人再敢讥笑这位教授——贝尔先生了。

亲爱的朋友，请不要让批评者消灭你那些珍贵的梦想，应该与那些支持你，还有会给你中肯意见的人在一起多一些。不要让批评者影响你去做你应该做的事。

## 慎防批评者的铁三角

一些批评者常常以极有破坏力的方式来宣泄他们的不满。除了当面批评你以外，还会向其他人投诉你，使整个批评过程变成一个铁三角。你不在场的时候，这些批评者就像蜚短流长型的人那样，在其他同事或其他人面前评论你的表现。这类批评者很容易就能看出来。怎样看出来呢？你想想，他在你面前有没有常常批评其他人呢？如果有的话，你大概可以略知一

二。这些批评者很多时候会让你觉得自己是他的好朋友，你的戒心就会放下。但也许，几乎每个人都跟你有一样的待遇，同时大家也是他批评的对象。因此，当你与批评者一起的时候，请保持低调，当他们评论其他人，不要表现得很有兴趣，甚至参与其中成为批评别人的铁三角。请你尽力摆脱这些铁三角的关系，让自己活得自由快活一点。

## 认识你最应该敬畏的批评者，并且接受他的恩典

听到这个标题，你会不会觉得很奇怪呢？是的，我们最重要面对那位终极的批评者，就是对我们认识得最透彻的上帝。这位批评者对你的评价不会有丝毫扭曲，他会按照真理不偏不倚的评价我们。是的，上帝知道一切，诗篇的作者对神说：“你鉴察我，你认识我，你从远处知道我的意念，我的舌头还没有发言，你没有一句不知道的。”

上帝知道我们一切的动机、我们的计划、我们的借口。我们无法逃过全知的上帝的眼睛。然而，不要忘记这位公正的审判者对人却有猜不透的恩典。因着上帝的恩典，我们不需要活在恐惧中。甚至，因为更加认识这位慈爱的神，你会发现自己得着真正的自由。这个正是使徒保罗的秘诀。保罗因为认识这位最终的审判者——我们的上帝，他反而明白上帝对人是如此接纳和关爱。所以，这种对神越来越深的认知不是让保罗越来越害怕，反而让保罗越来越自由和平安。上帝的儿子主耶稣没有罪，却为了罪人而首当其冲代替我们来接受上帝的审判。那本来残酷的十字架，因为主耶稣，却反照出神对人最深邃莫测、最坚定不移的慈爱。因着认识和深信上帝的心对罪人涌流着是像父亲一样的慈爱，保罗感到的不是恐惧，而是完全被接纳的自由。我们的审判者竟然成为我们的代罪羔羊，他竟然成为救我们的主。最终的审判者，竟然成为我们组好的朋友。

好了，下一集，我们要一起来了解的是哪类型的人呢？

下面的情况，有没有让你感觉很熟悉呢？

## 情境广播剧

丹：晨晨，你真的很厉害啊，毕业之后就找到这么好的老公，现在孩子也快要出生了，而且在学校的工作又那么稳定，我真的很羡慕你呢。而我呢，唉。我这辈子各方面都一事无成，也没有人爱我。

晨：丹丹才不是了！那时候我们一起念大学，你明明就比我们都聪明，毕业之后你说想要闯一番事业才没有当上老师。如果你当时愿意，校长早就请你来咱们学校了。啊对了，那时候你不是说想开美容店卖自己手做的护肤品吗，这几年有进展吗？

丹：唉，晨晨你知道吗？美容这行业真的很难的，这几年我评估了各种风险，并不是说开店就开店的，光是现在这种疯狂的店租，我已经付不起了。

晨：是吗？如果租不起，能不能先在网上做一下卖护肤品的那一块，先存点钱？有些人也是这样网上卖几年护肤品，在家附近先做相熟客人的美容师，凭实力累积支持者和名气，几年之后不是就开自己的小店，亲手养活自己了吗。你那么能干，你也一定行的！

丹：其实我们这一行真的挺难的，生意不稳定，而且如果化妆品做好了没人要，那就惨了。

晨：如果怕卖不去，能不能先少量生产呢？而且做网上生意的话，有人下单时你才做一批，这样就比较保险一点。

丹：唉，这一行真的很难的，你不懂的了。

晨：是这样吗……好吧……这几年你一直在研究，如果发现那么难，会不会选另外一条路呢？

丹：晨晨，现在回头已经太晚了，你看你已经比我走得前了几年的时间，我落后人家这么多，你让我怎么追呢？

晨：几年其实并不是真的那么可怕，我认识有很多人起步比你晚多了，他们有毅力去尝试和坚持，还是找到了自己的方向，慢慢发展，现在活得挺好的。

丹：你那么幸福，还是不会明白我的了。



是的，下一集我们要一起来认识的，就是受害者型的人物。也许，在你我的心里，也藏着这样的倾向与性格呢。