

《空中辅导》与他相处不再怕

第6讲：泼冷水型人物（1）

亲爱的朋友，今天我们要一起来认识的人物类型，一听就能让人心里一凉，大概没有太多人很喜欢与这种类型的人建立亲密的关系，跟他们相处久了，甚至连自己满腔的热情都被他们扑灭得烟消云散，所剩无几。对了，今天我们要一起来认识的就是泼冷水型的人物。

二十九岁的范永靖是杂志社的编辑，他说，他每次走进他上司的办公室都仿佛感到身体阵阵的颤抖，因为上司一贯的作风，就是那种凡事否定与落井下石的态度，严重得能像毒药一样在整个房间里弥漫着，每个进去的人都得全神贯注，精神集中，慎防死在无形的毒雾之中。其实，刚进来这家杂志社工作时，范永靖是一个充满热情、满脑子好主意、士气高昂，而且工作效率很高的年轻人。然而，他没想到这家杂志社的文化已经被一个人影响得如此彻底，那人就是范永靖的上司。他说，在会议中，大家要面对这位说话声调死气沉沉、总爱挑剔、有事无事都推翻别人意见、挖苦别人的上司。面对着这样的上司，范永靖尝试用不同的方法去表达和沟通。比方说，他曾试着变得幽默、或者刻意更有自信、他也试过自嘲、也试过做更多的资料搜集再提出方案。很可惜的是，无论他们提议的内容多好多创新，上司给他的回应依然是那样，冷冷一盆冷水从头到脚倒下来。他说：“每次要和他一起开会，我的情绪很快就会消沉到低谷，创意也会一秒消失。不止我这样啊，其他编辑每次也是垂头丧气、一脸无奈的踏出我们上司的办公室，这多没趣啊！”

朋友，你有认识像范永靖上司那样喜欢泼冷水的人吗？不如听听以下的对白，你认识经常讲这些话的人吗？

“不用试了，没用的！”

“你可以试试，但肯定做不到。”

“你说的我已经试过了，完全没用。”

“那是不可能的。”

泼冷水型的人并不喜欢大家有快乐的结局，还非常怀疑世上有没有快乐的结局这回事，对美好的事情嗤之以鼻。即便你让他们免费环游世界，他们总看不到蓝绿色大海的宽广，听不到小鸟和之鸟的歌声，感受不到微风轻吻脸颊的温馨，吃不出美食的精妙。他们只会在意被蚊子叮到的一刹那，感受到时差带来的疲倦和找不到洗手间的沮丧。

一个习惯泼冷水的人可以将任何场合中的欢乐气氛给破坏掉。在大家都欢欣庆贺的婚礼中，当你正用心的听着一对新人诉说他们走过的路，泼冷水型的人会悄悄的在你耳边吐槽说：

“这个婚礼预备得挺不错，就可惜新郎今天怎么这么胖，那礼服根本不适合他，看起来真奇怪。”当你好不容易升职的时候，泼冷水型的人会说：“恭喜你升职了，厉害厉害！唉，坐这

种位置不知道是好是坏，你一定加班加得没日没夜，我们这老板可不是一般人啊！”当他们辛辛苦苦赚到了首付，一家三口搬进了新的家，泼冷水型的人会说：“这房子看起来挺不错的！不过你们也买得太不合时了吧，如果早半年买不就省下十万块钱了吗？”

在大家欢欢乐乐时说泄气的话，在别人凯旋尽庆时贬低他人，这都是泼冷水型的人最擅长的事。

我们甚至在圣经中也可以找到不少泼冷水型的人呢！约翰福音中记载了瞎子得到耶稣医治的故事，那时候，法利赛人虽然听到这样奇妙的神迹，但他们不单没有跟这个在奇迹中重见光明的人一起欢乐，相反，他们还不断盘问这个人，想尽一切办法想要编故事来污蔑耶稣。当然，今天在教会里也有泼冷水型的人，专门挑别人在灵性上、神学上及道德上大大小小的缺失，夸耀自己的眼光和一切。这些人不懂得以爱提拔人、造就人、建立人、鼓励人、宽恕人，更不会学耶稣那样真心爱人。

让我们千万不要成为喜欢泼冷水的人。如果你发现自己已经有这样的倾向，请求主怜悯，及早悔改，不要失却了主耶稣赐给我们的真自由。

泼冷水型的人有一句座右铭，那就是：“不去冒险，就万无一失”。如果再加上一句“得过且过”，大概就可以得知泼冷水型人物的基本心态了。当莱特兄弟正在尝试发明飞机的时候，正是这一类泼冷水型人物告诉他们兄弟说：“如果上帝要人飞翔，早就给他们翅膀，你们别浪费时间了。”

不少人受到别人泼冷水的拒绝和否定，让他们也否定自己，沮丧不堪。有多少才华出众的人不单怀才不遇，在追寻梦想的时候受到泼冷水型人物的冷嘲热讽甚至施加的压力，一时经不起考验，就把自己的能力、梦想和才华全部放下。

然而，也有一些人在同样的冷水之下，学会了如何应付泼冷水型人物的消极信息，不再受对方辖制。这些人又是怎样做到的呢？我们待会就会谈谈。不过，首先让我们一起来了解一下泼冷水型人物的特性吧。记得，除了想到别人性格的缺陷，也记得想想自己有没有在不知不觉之间成为泼冷水者，谦卑的一起学习吧。

对泼冷水型人物的剖析

爱泼冷水的人，对任何让人兴奋的事物都采取惯性的消极悲观态度。如果你加薪了，他们会觉得怎么你加薪加那么少，加得不够；如果你赢了一场比赛，他们会觉得奖品不够吸引；如果你达到了目标，他们会不认为有什么了不起。不过，泼冷水型人物的本质是由好几种特性组成的，他们爱挖苦别人，态度悲观，对人对事疑心重重、语带贬低的意思、吹毛求疵、忧郁沮丧、死气沉沉、拒人于千里之外、有一种不良负面的感染力。现在，让我们一起来近距离看看这些特性是怎样的。

爱挖苦挑剔别人

二十世纪初一位极有影响力的牧师富司迪（Harry Emerson Fosdick）曾发表了一番有趣的言论，他说：“你可以留意人们挖苦挑剔的对象，往往就可以得知他们自己欠缺的是什么了。”

这说法是挺真实的。愤世嫉俗的想法流遍泼冷水型人物的血管，有时候看上去他们的想法好像深思熟虑，实质上，是被逼尖酸的讽刺话，只是用作攻击别人身上拥有而自己没有的特质。

悲观

泼冷水型的人还受着一种叫做“创伤前压力症候群”的倾向影响，就是说，他们有一种倾向，相信如果当前的事情全部顺利如意的话，那么，灾难之后就会临到，不应该快乐。也就是说，即便现在他正好好的，生活如意，风平浪静，他们也不会因此而安心或快乐，只会担忧着灾难什么时候突然之间要降临在自己的身上。要找出一些比泼冷水型人物更悲观的人，并不是容易的事。

对人对事疑心重重

一个年轻运动员正拼命的想要打破自己的跳高纪录，多次努力之后，他终于跳出了突破自己以往纪录的新高度。没想到田径队教练却对他说：“这次你能打破纪录又怎样？真正比赛时，看你做不做得得到！”这名学生正为着一场即将举行的赛事努力练习，做好准备功夫，跳出了前所未有的佳绩。然而，他的教练不愿意认可他的努力，就只因为那不是真正比赛的场景。这就是泼冷水型的人典型的表现，他们对于那些积极乐观的经验加以拒绝、否定，在他们心中，这些事情根本不算数，不值一提。

语气中带贬低意思

你曾经因为一个人给你的鼓舞而让你心里快乐振奋吗？可曾得知你一个超乎你想象的好消息？或者曾经做个一个让你甜滋滋的好梦吗？如果有，你又暂时想保持这种快乐的话，千万不要告诉泼冷水型的人。是的，很多泼冷水型的人在还没有弄清楚是什么叫你那么兴奋之前，他已经戳破那满载着欢喜兴致的泡泡，将你的热情和快乐弄熄掉了。他们也没有打算去了解到底什么让你那么兴奋，因为爱泼冷水的人只是想将你的好消息贬低成一些不如你所想的那样好的普通消息。

吹毛求疵

物理学家已经学会将完美的石英晶体加入一点瑕疵，以加强半导体的功能，这些瑕疵反过来成为晶体极为重要的一种特点。爱泼冷水的人面对这种做法一定感到不好受，他们就像批评型的人那样，喜欢以放大镜来看人生，要从四周围的环境中找出潜在的缺点，又将注意力集

中在那些微不足道的过失之上，然后把这些过失无限的夸大。

忧郁沮丧

基尔达尔（John P.Kildahl）是“Beyond Negative Thinking”一书的作者。他说：“典型的泼冷水的人认为过去只是一场失败的经历，现在则痛苦难堪，将来前景灰暗。即便好事当前，他们认为迟早必要付出代价，会遭遇连串无可免得不幸。”

泼冷水型人物的潜想法的确是如此的。他们因此而无法接受自己的过去，无法好好过在当下，对未来也没有半点希望。他们经常失望沮丧，并经常被哀伤难过所缠绕。

死气沉沉

因为泼冷水型的人对未来不存希望，因此，他们也无视现在可以做的任何补救方法，只觉得没有任何改善的可能。他们常常会问“为什么要试？”“这能有什么用？”这些想法不断占据他们的脑海，于是他们就不尝试做任何尝试了。泼冷水型人物对每一种新想法，哪怕是自己想出来的或是别人想出来的，都要泼一泼冷水。结果，这样令他们像石头一样僵硬起来，一动不动，如同一池死水。

拒人于千里之外

名作家费尔斯坦在一次访问中谈及他写作时的经历，他说原来他其中一本最畅销的书获得出版商同意出版之前，曾经被拒绝超过十二次之多！其中一名出版商更写信回复他说：“本人感到抱歉，并非每个人都能成为作家，阁下或许应该尝试以其他方式发挥你的天份。”

是的，泼冷水型的人总是这样拒绝别人于千里之外。

具有不良负面的感染力

长期思想消极的人对家庭或工作环境都会带来毒害。他们的行为可以为他人造成无形的压力，并且使别人也慢慢生出消极的否定态度。为什么？因为他们在以发掘出其他人身上那些邪恶的潜力，就是一种想要使别人绝望、打击别人的潜力。有些时候，我们会觉得自己受到一种无法控制的力量支配，就是自己身体里的恶被引发出来，不受控制。因为泼冷水型的人经常活在忧郁之中，而且希望别人也跟自己一样绝望沮丧，他们很容易让身边的人也悲观起来，甚至使别人变成下一个总是去拒绝别人，打击别人的人。这些转变通常是不经不觉的在年月里发生，潜移默化。很多时候，那些被负面感染的人连自己也不察觉，却受到了泼冷水人物的负面感染和牵连。

认识泼冷水型的人

有人说，悲观是否一定不好？有些人是不是过份乐观？

有些人出生和成长在比较乐观的家庭背景里，认为每个想法都值得被考虑，每种抱负都值得被追求和探究。也许你会问，这是不是过份乐观呢？有研究表明，这是有可能的。韦尔斯利学员的心理学教授诺伦相信并不是每个人都有乐观处世的必要，他说：“如果说悲观主义就一定是坏事，这样说太笼统了。有些悲观的人表现得很不错。”诺伦称呼这些人为“防卫型悲观主义者”，一些在事业上非常成功的人会利用焦虑和畏惧灾难的想法，帮助自己应付压力和避免出错。

另外有些人则会过度的利用悲观主义作为自我防卫的方法。当他们专注于负面想法的时候，才会感到好过一些。这可以说是没事找烦恼。害怕失败的人只懂用否定态度来保护自己，觉得如果自己能将一个想法驳倒，让它变成一个无法实行的东西，那么，自己就不需要担心将来会有失败的一天。

另外，他们经常抱怨，其实是希望降低别人的期望，又会构想出一些恶劣的境况，为的就是避免那些东西太顺利能发生，之后有失败的机会。他们认为，这样就可以让自己看起来不失败，因为把事情说得糟糕烂透，自己就不会显得太差，而且从来不让任何美好的想法有机会萌生和发展，那么，自己就不需要突破，也就能表现得稳妥。

耶稣的门徒多马可能是一名泼冷水型的人。当其他门徒告诉多马他们真的亲眼看到主耶稣的时候，多马却对他们说：“除非我亲眼看见他手上的钉痕，用我的指头探入那钉痕，又用手探入他的肋旁，我决不相信。”

21

圣经记载多马怀疑耶稣到底有没有复活，以致于在大家都热烈欢腾的时候，他却无法庆祝基督的复活。他不相信世上会发生如此美好的事情。不但如此，多马还出言要求得到证据才相信耶稣复活了。很可能，多马说出这话，但其实心里根本就不是真的想要证据，他连怀疑都不是。也许，多马心中已经完全否定了这种可能，他的提问是在表达他根本就不会相信。

很可能，多马是用怀疑否定的态度来作为自己的防卫。因为如果他怀疑、否定这事发生的可能，他就不用去挣扎相不相信耶稣复活的这种说法，之后也不用有失望的可能。

一个礼拜之后，当多马亲眼看到复活主耶稣的时候，主耶稣对他说：“把你的指头放在这里，看看我的手吧！伸出你的手来，探探我的肋旁！不要疑惑，只要信！”

对于大多数人而言，悲观主义绝对不是明智的想法，但是泼冷水型的人却不是这样想，最起码他们对防卫性的泼冷水人物是绝对追崇悲观主义的。

泼冷水型的人深信他们受着无法控制的外力所困，而李克就是一个好例子。他不希望工作单位办事处的空间日渐被公司收回而变得越来越小，所以就写了信向总部投诉，却没有收到任何回音。李克认为：“事情就是这样啊！我已经尽力了，却被卡在那里。”

李克小试一次就放弃了，然后把自己放在一种无助的感受之中，感觉自己是一名受害者。对其他人来说，他们没有那么轻易就放弃。而对泼冷水型的人来说呢？他们连一封信也不会去写！因为那些外力对泼冷水型的人来说，简直就是一些绝对无法改变的障碍，不是靠人绕道、穿过，甚至跨越就可以应付。泼冷水型人物的否定态度不是一种行为那么简单，而是一种深深的信念。他们完全相信自己无能力控制自己一生中任何事情。

泼冷水型人物并不相信人是有能力改变生活的，他们袖手旁观，不断埋怨，并且被动的希望命运对自己仁慈一点。