

《空中辅导》与他相处不再怕

第8讲：泼冷水型人物（3）

情境广播剧

姐：妹妹，我跟你姐夫想开一家网店卖自己做的手工酱料，到时候你帮大姐想包装要怎么设计好吗？

妹：大姐，你不用试了，这种生意一定不会成功，肯定亏本的。我帮你设计得多好也没有用的。

姐：妹妹你看，张硕他们家网店也是卖手工酱料的，开了半年了，生意不是挺好的吗？你跟弟弟不是从小就说我们做的酱料最好吃吗？

妹：大姐我跟你讲，这些酱料现在到处都有，而且人家懂得网上推销，这一块你做得肯定没人家厉害，而且姐夫十几年前亏了那几万块钱你忘记了吗？他没可能成功的，你们不用试了。

姐：妹妹，十几年以前的事你怎么还经常提起呀！那时候你姐夫还小，是被朋友骗了，这次是我们自己做点小生意，成本和计划都想好了，跟那次是完全不一样的。小妹，上次我们回来吃饭，你又在姐夫面前提起，这样他多尴尬啊？你这样不礼貌啊小妹！

妹：江山易改啊大姐，不会做生意的人永远都不会做，你可以试试看，我说啊，半年以内这家店肯定做不来，你们还是不要想得美好了。

姐：我们想好的计划你一点儿都没听，你就给大姐泼这么一大盆冷水，你这样应该吗？

妹：我就说了，酱料弄得多吃也没用，你们根本就不是做生意的材料，你们这些点子行不通的。



亲爱的朋友，过去两集里，我们一直在认识泼冷水型人物，探讨该怎么与之相处，不知道在生活中，你有把学到的用出来吗？如果发现自己也有泼冷水的倾向，你有尝试改变，靠着主耶稣基督的恩典，内心对自己对人也多一些恩慈，活得更自由吗？

今天，我们会继续重点听听最后几个有助我们与泼冷水型人物相处的心态和好方法。

上一回我们讲了头四个重点，它们是：“面对自己内心的泼冷水型”、“慎防感染”、“分辨批判思维和负面思想之间的不同”和“密切注视内心的呼声”。

如果有需要，你可以在网上重温上一次我们学习的内容。

让我们继续来听听其他的重点，你准备好了吗？

提出反驳

面对泼冷水型的人，我们还要学习以乐观的态度来反驳他们的说法。如果他们非常肯定的对你说有些事情一定行不通，那你可以举出办得到的成功例子，说明这依然是有可能行得通的。举出例子之后，你不妨这样说：“我们还没有用尽所有方法的！或许有其中一个方法真的行得通呢？”

这个总比什么都不说好，因为这说法可以让对方知道你的立场，有助减轻泼冷水型的人操纵别人，帮助他们有一个比较健康的内在平衡，尝试以别的态度看待事物。

打击不合理性的想法

林肯总统曾经说过一个谜语，结果这谜语变得家喻户晓。他问：“如果我称狗的尾巴为狗腿，那我想问你，狗有多少条腿？”

结果很多人会回答说五条腿。林肯总统却说：“狗仍然只有四条腿。有人称呼狗尾为狗腿，但这样仍然不可能将事实扭曲。”

基本上，泼冷水型的人跟极端乐观主义者是跑两个极端的，两种人都与现实极度脱节。他们总爱把没有问题的事情说得消极甚至绝望。朋友，下一次当泼冷水型的人又向你或者向世界大泼冷水，甚至让你也觉得灰暗的时候，请记起林肯总统这个小谜语，赶紧问问自己说：

“等一下，事实是否真的是如此呢？”这样可以帮助我们比较客观的角度来看事情，减轻泼冷水型人物对我们造成的影响。

不要灰心，勉力向前

跟泼冷水型的人相处，最痛苦莫过于他们经常劝说你放弃梦想。听过他们洗脑之后，你也许会相信这些话，放弃追求自己的目标。

你如果真的希望坚持自己的梦想，请开始认出并打击这些话，并以行动证明这些泼冷水的看法是错的。一个现在很有名的“婚前课程”已经举办多年，而且帮助了很多家庭。当发起人将这个说法告诉当时的主任，希望募款十五万元时，他们谈不够十五分钟，主任就告诉发起

人说这个想法在校园一定行不通，然后就把发起人送出门外。

任何一个人要将梦想变成事实，就要分清楚哪些是泼冷水的话，并且不要因一时被泼冷水而心灰意冷，要用行动证明这些话是不对的。

对泼冷水型的人一笑置之

最后，箴 17:22 说：“喜乐的心乃是良药”。这句话确实是至理名言。只是，幽默有时候原来也会惹怒某些人。你会发现，同一句幽默的话，对一些人来说吸引极了，但却会吓跑另外一些人。《今日心理学杂志》曾向一万四千名读者进行调查，要求他们评价三十个不同的笑话。结果一目了然。调查的报告说：“每个笑话都有相当数量的支持者认为那好笑了，非常有趣；但是，也有相当数量的人认为这笑话无聊极了，毫无趣味可言。”显然，幽默感并没有一定标准，而我们的幽默感也分布在生活中不同地方。不过，当幽默感用得其所的时候，确实是非常好的方法，能缓和泼冷水型人物因悲观而产生的压力和不愉快。在古巴飞弹危机四伏时，苏联跟美国的谈判员曾一度陷入僵局，他们甚至一直静默，冷冷的等待着。终于，一名苏联人开口了。他问了大家一个谜语说：“资本主义和共产主义之间有什么分别呢？”最后，他自己开口说出了答案。他说：“在资本主义社会里，人剥削人，而在共产主义社会里，情况刚好颠倒过来。”大家先是愣了一下，很快就开始轻松下来了。幽默感可以缓和紧张的局面，当你与泼冷水型的人一起生活或工作时，保持一点幽默感，可以转移他们老是否定的强烈态度。美国著名的电视喜剧明星科士比曾说过：“如果能在事物中找到幽默感，就能活下去。”而事实上，不少研究员都同意他的说法。无数研究显示，幽默感特强的人比较少感到绝望，也比较少受到其他形式的情绪困扰影响。

不要让泼冷水型的人决定你的情绪

当杰斐逊总统将“追求幸福”列为不可剥夺的权利时，他曾经强调说：“如果容许别人干扰我们追求幸福的权利，那么，这个不可剥夺的权利就会受到干扰了。对每一个希望内心活得喜乐的人而言，这点非常重要。有一个晚上，我跟朋友一起漫步去报摊买报纸，我的朋友向报摊的老板礼貌的说谢谢，但是老板却一直装出了若无其事的样子，态度不好。当我对我朋友说：‘这老板态度是如此郁郁寡欢，你为什么还要对他那么有礼貌？’我的朋友回答说：‘为什么要让他来决定我处事的态度呢？’”

这是多有意思的看法啊！不过，最让我们应该学习的，不是说出这种有意思的看法，而是像这位朋友那样，能身体力行的，在生活中把这自由的想法活出来，不让别人来决定、左右你处事的信念。对方情绪不好，不代表你就要被万千牵引，受太多影响。

头脑上明白别人没有权利控制我们的情绪，这是一回事；但是，将这种信念活出来，却是另一回事。

因此，当你和泼冷水型人物一起时，不妨把握机会，实践这种信念，很快就可以养成让你心

灵更加自由自在的健康习惯了。

弄清楚该向谁求助不该向谁求助

有一个挺有意思的故事是这样的：

一个男人向医生讨教，医生听完了这个男人一切的疑问之后，就对这男人说：“我可以解答你的问题。”男人说：“我也希望你可以解答我，其实我早就该来问你呀！”

医生问男人之前到底问谁去了？那男子就回答说，他之前找的是药剂师。

医生就意气风发起来，觉得药剂师给的一定是个糟糕的答案，跟自己的答案无法相比。医生问男子：“那药剂师给你什么蠢意见了？一定是糟糕得很的意见吧？”

男子回答说：“那药剂师让我来找你呀！”

泼冷水型的人有时候就像这医生那样。很多时候，因为他们有一些经验、能力，甚至地位很高，让他们看起来就像一个很值得去讨教的人。然而，他们语气中总是喜欢看低其他人或意见，再加上冷水一盆用力的向你泼去。

如果你的状态不事宜遭到对方泼冷水，最好就是，不要问他们的意见。

相反，你可以去找那些素来实事求是、务实、积极解决问题，而不是泼冷水的人去求教。

很多时候，向这样的人讨教，你才能振翅高飞。

所以，请认清你当时的状态适合向谁求助，不适合向谁求助，以免自己太容易灰心丧志。

不需要勉强改变泼冷水型人物

设法改变泼冷水型人物他们那种只会否定别人的态度，这其实是一场没有胜算的战役。

美国一位牧师一次带访客们参观他教会四周美丽的风景，回想当年。先说说今天这位牧师的教会发展很好，规模庞大，而且不断扩展，有几千名会众。

想当年他的教会还是一家人数很少，在郊外地方的小教会。他喜欢分享上帝怎样带领他，让他明白，教会的目标应该是帮助弟兄姊妹将圣经中的内容融合在生活之中，而不是光回来听，做礼拜天信徒。他分享说，当时他花上不少时间去让那群人数很少的弟兄姊妹明白这个重点。

不过，当中有一些不喜欢这名牧师的人向他大发牢骚，不接受他鼓励弟兄姊妹将圣经活在生活中的教导，甚至要他离开。这位牧师回想，那感受就好像在他的肋旁插一根刺一样，一点都不好受，而他也屡屡被这群人的冷水泼得非常难受。当时，他就提醒自己不要受别人牵引而放弃从上帝而来的信念。最后，那群人坚决不接受改变，竟然自己离开了。牧师明白到，原来他可以选择不受那些不愿意改变消极态度的人影响。纵然别人不愿意改变，他依然可以选择坚守信念、态度，不需要与对方那些情绪一直角力。人也可以选择是否继续跟着泼冷水型人物的情绪受它主宰，被牵着鼻子到处走，不再继续在对方消极的想法之中周旋，最终筋疲力尽。牧师明白到，其实他不需要过度勉强要改变那些不愿意改变的人，要提醒自己，先谦卑的走好自己要走的路。

有时候，强硬的想要去改变他人，这样的想法也不健康。时间表在神的手里，我们有没有越过神，非要改变别人不可？还是我们在强求泼冷水型人物改变时，自己心中的自由平安也慢慢的失去了呢？

亲爱的朋友，听完三集关于泼冷水型人物的节目内容，希望你也能像刚才的牧师的教导那样，不单把所学习到的放在脑海里，更加尝试把学到的，活用在生活之中。

希望下一次你再与泼冷水型人物相处的时候，你可以更得心应手，并在心中对他们常存温柔，懂得如何更好的跟他们相处，而不被过度牵引。求主耶稣帮助你！

下一次，我们会开始一起学习如何跟高压型的人相处，了解他们的内心世界，请你千万不要错过！