

《空中辅导》与他相处不再怕

第 16 讲：支配狂热型人物（2）如何与支配狂热型人物更好相处

上一集我们一起听了关于支配狂热型的性格倾向，不知道你有没有找到自己或身边的人的影子呢？

认识一种性格形成背后的成因和心态很重要，这能帮助你选择如何面对自己或别人的这些性格倾向。而更重要的是，学习如何在生活中更好的与之相处沟通，而不是在听课的时候想着定自己或别人的罪，这才是积极并且对改善关系都有帮助的学习心态。

今天，我们会继续来认识支配狂热型的性格倾向，以及学习该如何跟有这倾向的人更好的相处。亲爱的朋友，你预备好了吗？

认识支配狂热型是一种怎样的性格倾向

丽丽喜欢支配一切，就连跟闺蜜出去轻松的时间也包括在内。一切活动的日子、时间，甚至上哪家餐厅，一切都由她选择。这好像还不够，进到餐厅以后，当大家都坐下来了，丽丽总会虎视眈眈并且捕捉到有她认为更好的桌子。不但如此，丽丽点菜也很有想法，她会告诉朋友们应该点什么，甚至席间的一切话题也要控制。如果大家不让她决定和控制，她就会大肆批评晚餐的地方和一切，甚至整个晚上闹脾气。

只有少数的朋友愿意忍受丽丽这种支配型的性格，其他人都不愿意与她继续交往或成为深交。丽丽清楚知道自己独裁的作风对别人造成的影响，但是她为什么仍然要这样做呢？那其实是无心多于有意的。在内心深处，丽丽也害怕表现自己的脆弱，因为有支配狂热型性格倾向的人，其实最害怕失去支配力。

那么，究竟一点点的支配行为，又是否健康的呢？当然！

其实，据研究显示，一个人如果认识到自己能支配生活上的事物，对他的精神与身体健康、家庭幸福，以及工作上的满足感来说，都是重要的。《快乐的追求》一书的作者迈尔斯指出，常常喜乐的人有一个主要的特质，就是知道自己能影响自己的命运。不单如此，心理学家罗丁在耶鲁大学做了不少实验，说明单是感到自己具有支配力这一点，就可以改变一个人的免疫系统，也就是说能影响他的健康。

不过，如果支配过度，好事就会变成坏事了。因为支配过度而产生的压力，其实跟无法支配时所产生的压力一样。比方说，爱支配一切的人，他们患上心脏病的风险比一般人高。

支配狂热让人为了争取控制权，而让自己受制于严格的常规之中，往往反而无法享受人生，更不用说，他们很多时候会为身边的人带来压力和挫败感。

有严重支配狂热性格倾向的人不知道自己做过了头，往往会将负责管理变成强迫控制的局面。他们总是觉得自己或别人随时会犯下人为的过失，会遭批评、羞辱，因此无法松弛下来，而他们那种过分负责的表现，也会影响别人，但是，他们并不知道什么时候能停止这样思考或做事。

让我们代入有严重支配狂热倾向的人的心境。试想象，如果你人生中一切想做的、希望实现的，都受到其他人冲动的表现或命运的控制，不在你的控制范围中，你会有什么感受？

支配狂热者经常感到的，就是这样的感受。

有时候，严重的支配狂热者在努力控制一切而事情出错时，会在事前毫无警告的失去常性。

下面这件真人真事发生在一个高尔夫球场上。一个在打高尔夫球的人因为不小心打出了一个侧旋球，竟然疯狂起来，他将夹着高尔夫球车的司机拉下车，然后拿高尔夫球棒攻击司机。

你会发现，有些严重的支配狂热者甚至连天气也希望支配，有时候甚至行为怪异，很难接受有些事情就是会超出自己的支配范围。

该如何与支配狂热者相处呢？

几乎每个人都认识一些有支配狂热型性格的人，狂热程度各有高低。不过，有时候我们的确不知道怎么跟身边这些人相处。不管是在公司还是在家里遇到他们，其实，我们还是有一些方法能与他们更好相处的。下面的几点，让我们来听听，并想想哪些心态和行动对我们的处境有所帮助吧。

面对自己内心的支配狂热

与支配狂热者比较，你也许会觉得自已根本没有控制别人的倾向。但是，我们不妨想一下，有时候我们不同样有一点想支配别人的欲望吗？比方说，当事情未有跟你的意思去做，难道你不会觉得烦躁厌恶吗？难道你不曾对某人诸多要求，甚至态度严厉吗？难道你不曾试过在某件事情上要求别人跟你的意思去做，达到你想要的效果吗？真的没有？孩子没有按照你定下的一切规矩做事，偶尔想要去玩，你会觉得他浪费时间，感到很生气吗？另一半在其他亲人面前没有夸奖你，言谈间的内容也不是你最想听到的，你心中会暗暗埋怨吗？大伙儿一起出去玩，大家没有选上你想吃的那家餐馆，你会很在意吗？

也许你真的没有太过分以至于让人厌烦，但是，我们偶尔也会出现想支配别人的倾向。

当然，如果你的程度不严重，这些表现不足以让你被列入支配狂热性格行列之中，却可以帮助你支配狂热者心存一些同理心。

对于他们的支配行为不要过分在意

请记住一点，支配狂热者在大多数的情况下只是为了保护自己而设法支配一切，通常来说，他们是没有伤害你的意思的。而当他们因为无法支配别人而感到不快时，千万不要把所有的责任都扛在自己的肩头上，不需要觉得自己要为此负全责，或者设法要改变他很沮丧的这种情况。所以第一点是，不需要过度的为支配狂热者的情绪负责，要避免不必要的内疚，才能成熟的与不同性格的人相处。

此外，你也不需要每每都指责他们表现专制，因为这样会使他们很害怕，反而变得更想要支配一切。适当的时候，你可以向他们解释他们这些行为给你带来的感受，你不妨参考这样的说法：“也许你没留意到，我们每次在一起的时候，好像所有事情都得依照你的意思去做，这样让我有点失望。我希望可以跟你轮流去选择上哪家餐馆，或者看哪部电影等等，我们互相尊重，好好做朋友。”

是的，以上是一个例子，尝试与支配狂热者具体的说出你的感受与建议。请记住不要只说一句：“你从来都不相信我的决定！”这种话。因为这样的话无法具体的帮助他们明白自己是做了什么而让你难过，也无法具体的知道自己之后能怎样调整。这种话甚至会伤害你们的感情。这些话对你的支配狂热者朋友好处不大。

请记住，支配狂热者虽然常常想要控制你，但不代表他讨厌你。支配别人，只是他们用来保护自己免受焦虑影响的方法。

上面的沟通方法你可以慢慢的尝试，要坚持尝试，不要轻易放弃。如果在短时间内，你身边那位支配狂热者没有立马改变过来，他再次支配你要怎样点菜，请不必看得那么认真，不需要过度失望。慢慢来吧！求上帝帮助你们！

偶尔不妨顺从一下支配狂热者

有一名新来的经理，他的上司是一名支配狂热者。这名经理工作已经很卖力，而且雄心勃勃，办事能力极强。然而，他的上司却非常注重细节。这名经理起初真的有想过跟上司说：“请你不要老是在后面监视我好吗？我之所以能进到这里工作，是因为我的办事能力，我会很用心努力工作，你放心吧！也请你尊重我。”

这是一个好的方法，就像我们之前建议的。然而，面对某些支配狂热者，还有另外一个方法可以参考，尤其是当支配狂热者对新来的人抓得很紧的时候，可以考虑使用这个方法。那就是尽管给他一些机会盯着你，好让他看看你如何真的能一丝不苟的将事情办妥，让他安心。

这个方法背后的用意，其实就是给那些控制型的上司一点时间，让他们可以慢慢的放松对新来者的戒心，减低他们心里要控制的需要。

同一原则其实也能用在我们身上，适度的让支配狂热者满足控制大局的欲求，可以帮助他们冷静下来，变得没那么霸道。这种程度要拿捏得好，要适度顺从他们一些可以顺从的地方，但千万不要过度的顺从而盲目配合。支配狂热者会尽一切能力去控制大局，但如果你一直保持冷静，而且能适度配合他们的要求来工作，很可能，支配狂热者就会对你大表放心，同时逐渐放宽管制。

集中在“真正的需要”上

要缓和支配狂热者的那股支配力量，秘诀在于你能否找到他们对你真正的要求。一位作者曾经写过一本书，是关于控制型性格的。作者皮亚杰曾提出一个非常重要的问题说：“这个人是不是设法向你证明他是正确无误的、是很重要的、是受人推崇的、是备受欣赏的，而且能力比人强的呢？”

如果是，你必须想办法，在不妥协不纵容的情况下，又能满足他们的要求。

比方说，如果你身边一位支配狂热者在等一个非常重要的电话，他自己很焦虑不安，他可能会不满你为什么躺在沙发上，他也许会对你打骂说：“我早就跟你讲不要这样，你是想要气死我吗？”

这个时候，与其去指责他为什么无缘无故不理性的骂你，或者回骂他是多小心眼，倒不如设身处地为他想想，问一个重要的问题：“他这次想支配别人，背后真正的需要是什么？”

你或许可以先坐好，然后说：“你刚才说过要等一个重要的电话，你一定很焦急想知道消息吧？你还好吗？”

只要一两句简单而真诚的话，有时候可以将隐藏在背后，连支配狂热者也不察觉的真正需要表露出来，把事实道出，让这名满心忧虑的支配者能冷静下来。

此外，这样做可以避免你们的纷争，同时，又不会显得你过度纵容对方。因为，一味无理的顺从和纵容，对对方和对你们之间的关系其实是有害处的，因为这会让支配者的狂热合理化，燃烧得更加厉害。这对他们自己和他们身边的人只会形成更大的伤害。

所以，要学会合乎中道的看每个支配行为，背后真正的需要是什么。尽量要轻描淡写的帮助对方察看自己真正的需要。可以的话，尽量做到不纵容，但也不对骂，这样对你们之间的关系比较有益处。

提供大量数据

很多支配狂热者的求知欲很高，这是因为他们什么都想知道，好让自己感到安心一些。试想，支配狂热者的人就像一个过分保护孩子的长辈一样。有一种方法可以让他们安心一些，甚至帮他们放松，那就是提供大量数据。

是的，对于支配狂热者，你会发现，你提供的资料越多，他们的忧虑就会越少，越能放松对你的管制。这个对策与之前我们讲适度顺从的做法，有相似的地方。

举个例子，你的支配狂热上司让你去跟采购部的职员开会，但其实这个行动是不需要的，是浪费时间的。但如果你跟上司以浪费时间为理由而拒绝去开会的要求，他肯定会认为你不值得信任，如此一来，他心中会对你响起警号，会连带的认为你没有团队合作精神，不接受上层的监管，甚至正在隐瞒一些事情等等。当然，你并没有隐瞒什么。

在这样的情况下，你需要为他提供需要的数据。比方说，让他知道你是怎样以电话来跟采购部沟通得多好，打了多少电话，从而已经得到了哪些重要的资料，并指出不必开会，继续将工作发展是比较好的做法。如果在提供这些数据后再咨询他的意见，问他觉得这样的情况是否有开会的必要，那就更好了。你或许会觉得这样多此一问，甚至有点唠唠叨叨。但是，提供更多数据给支配狂热型的人，并且询问他们的意见，这对他们来说是很重要的，这样能让他们安心多了，也能减低你们之间的摩擦。

把意见写下来呈交

替支配狂热者工作的人很多时候要面对一大挫折，那就是你的意见也许很少会被他们采纳。比方说，你找到一个新的方法，可以把过去的营业互动数据好好的整理，以至于在年终报告大派用场，省下很多工夫。但是，支配狂热者很可能会拒绝这个主意。

这个时候，你能怎么办呢？

你深信把公司的记录电脑化可以节省同事们大量时间，但是支配狂热者不赞同，而在这种情况下，你可以考虑的做法是：把你的意见写下来，再给他们有机会和空间思考，让他们不用一下子就立马回复你。因为如果要他们立马回复，“不行”是最有机会听到的答案，因为在他们心中，不行就不会有新的东西出现，就没有风险。既然没有足够的时间思考，支配狂热者以“不行”来回复，对他们来说是最保险的。所以，你提出意见时，不需要跟支配狂热者当面对着干，也不需要一下子进入讨论，只需要向他们提供大量的理由，说明你的方法有哪些好处。要有智慧的跟这样的上司或朋友相处，必须提供事实，有时为了证明你的观点，你还需要做一下资料搜集。这样做虽然有点困难，也需要花时间，但这些思考的空间和大量的真凭实据，正是支配狂热者需要的。你提出的意见就不会那么容易付诸东流了。请记住，有根有据的事实与资料，是帮助你跟支配狂热的上司、配偶或朋友更好相处的重要元素。

协商好彼此的角色

如果你跟一名支配狂热者在一起，你大概会发现彼此经常会因为同一个问题而争辩不休，比方说该用什么方法去目的地，晚上吃什么等等。而当你发现同一个问题不断重复出现的时候，就应该约个时间，坐下来好好商量，共同决定哪些工作由哪一方做比较胜任，然后就交给某一方负责。比方说，如果你的厨艺比较好，那厨房的事情就归你负责，对方不可以过度介入。相反，到外面吃饭的时候，就要让对方来负责做主，你要好好配合了。再举一个例子，如果支配狂热者是你们家驾驶技术比较好的那一方，那么当你们俩在一起的时候，就由他来驾驶好了，另外一方就听话的做个好乘客，不要轻易挑剔。

商议好彼此的角色和责任，这个方法对于支配狂热者来说是有效的，因为你能在生活中不断彼此提醒你们已经做好协议。比方说，当你正在煮饭，支配狂热者又跑进来说胡萝卜该这样那样子切，哪道菜要加多少多少什么调味和要煮多久，你不妨说：“温馨提醒你一下，我们已经协议好，这是由我来操心的范围，让我来做主。”

你也许会觉得这样分工有点过于拘泥，过于规范化。其实如果太极端的话，也真的不太好。所以，千万不要变得太极端。怎么说呢？比方说，不需要像小学生那样投诉得太厉害，早一些把你们经常有冲突的工作分工，在支配欲又在这些范围来影响你们的时候，就温和的提醒彼此已经商量好，这样就可以了。而且，如果支配狂热者的支配行为严重，尽早做一些适度的分工，对你们的沟通可以有很大的帮助，减少冲突的机会，让你们一起生活的时候好过一些，并帮助他们在指定范围内学习让步。

沙里淘金

虽然这句话很难让人信服，但是有不少支配狂热者的确会给出有用的意见。是的，有时候他们让你觉得讨厌，是因为意见太多了。不过，当你觉得他的意见很烦，把一切都忽略掉的时候，也很有机会把一些有用的意见都阻挡在耳朵之外了。不妨留意那些其实可以带来帮助的建议和指导，不要只留意他们负面的意见，可以去听听其中一些正面的意见。比方说，在工作环境中，支配狂热者是不少机构和公司的浆糊，重要的粘合着不同的工作。他们的办事态度认真，而且表现专心一意、热诚勤奋，有些更讲求道德操守，避免危机。支配狂热者在家中也是这样。因此，如果你对支配狂热者毫无耐心和爱心可言，那么，下一次当你坐飞机时，尝试看看着陆的时候，那些指挥塔的控制员背后的上司是如何巨细无遗、虽然重重复复，却万分留心专注的在工作，以至于你能安全的完成旅途，不妨细想一下，支配狂热者他们的益处吧。

为自己争取回一点自主权

虽然从支配狂热者身上发掘好处是很重要的，但是，当我们学会有这样欣赏的心以后，我们又需要学习下一个重要的心态了。当你选出支配狂热者合理而有益的建议之后，你也需要分辨出哪些建议是不合理而没有益处的。是的，因为支配狂热者有太多意见和指引，其中有些的

确是不合理或者不需要的。这些时候，你要学习站出来说话，表达你对这些意见的立场。

圣经中记载耶稣对彼得说话，这为我们提供一个很好的学习榜样。彼得也有支配别人的欲望，当主耶稣告诉门徒自己会为世人经历死亡，之后会复活的时候，彼得竟然提出反对，并且指示耶稣该怎么做，对耶稣说祂不应该这样。最后，主耶稣不得不指出彼得的谬误说：“你是绊倒我的，因为你不思念上帝的事，只思念人的事。”

虽然我们不需要每时每刻都指出支配狂热者的不是，也不需要全天候跟他们进入讨论。但是有时候，在必要的处境中，我们还是要让支配狂热者面对事实。表达的时候，你可以先表明你是想跟他好好合作，但同时又需要坚持自己的处事作风。有一位员工经常受到上司排山倒海，而且长长的工作备忘录，芝麻绿豆的事情，上司都会写出论文来一般，告诉这位员工行事的步骤和细节。过了一段时间，这位员工私下找上司说：“谢谢你很细心。我独自处事的时候也是小心翼翼，而且很用心的。请放心。我独自工作时是可以表现得很好的。但是，当我收到你的备忘录规定我做事的方式时，觉得这样反而会带来反效果。我知道你在公司的表现很好，而我来这里是为支持和协助你的工作。请给我一些自主权，我相信我能表现得更好！”

面对身边的支配狂热者，这番话我们可以消化一下，适当地变成适合我们独特处境的对白，也许能帮助我们更好的与支配狂热者具体而有诚意的沟通。

帮助支配狂热者重建自尊

米勒是一位作者，关注人际关系的破裂与建立议题。米勒在书中表达，他相信支配狂热者只能在对自己的感觉好一点的时候，才会放松自己，不再那样过度的支配和控制别人。

此外，米勒在书中这样写：“那些对痛苦的情绪，比方说羞辱感和恐惧感等等的容忍力极低的人，每当感到这些情绪出现的时候，内心就会自动产生一种迫切的对策，来帮助他们面对这些情绪。”

而支配狂热者也是，当他们对于自己的感觉不好，支配欲只会更加严重。

米勒声称，要帮助这些朋友情况改善，需要从童年时代未能好好建立自我形象开始。简单来说，支配狂热者需要进入一个过程，重新认识自己是一个有价值的人，没有必要因为个人的需要或弱点而感到羞耻。当这个过程产生作用，当他们的自我价值观提高，就不会再感到那种固有的焦虑不安，也不会受那种无法抑制的支配欲所支配。

值得欣慰的是，你不一定要成为心理咨询师，才能帮助你身边的支配狂热者改善他们对自己的观感，提高他们的自我形象，只要在适当的时候正确的赞赏他们，帮助他们学会他们美好是因为个人的价值，而不是他们做了什么，所以值得被善待。请记住，当他们想控制别人的时候，不要夸赞这个行为。

欣赏的时候，尽量欣赏他美好的一些性情，而不是因为他们做了什么，你才跟他做朋友。

把握时机

有时候支配狂热者的行为已经根深蒂固，所以很害怕要改变。不管你怎样努力帮忙，也是徒劳无功。如果你觉得自己面对的支配狂热者是一面砖墙，那么，你很可能会感到灰心和挫败，甚至担心自己的自尊和工作会被这个人夺走。比方说在公司中，支配狂热者很有可能成为你事业前途的重重障碍。电视节目制作人雷切尔这样形容她的经历：“在我应电视台总部的聘用接受这份工作的时候，他是制作部内唯一的负责人，我上班第一天他就对我说，什么制作主意都得经过他的审查。他每天清晨就打电话到总部，然后给我分配当天的工作，而全是琐琐碎碎的，不让我有一丁点自主权。他早在几周之前知道制作的计划，单老是到摄制当天才通知我，我实在不能接受这样的工作方式。”

有这样的上司，雷切尔的同事都在做什么？就是垄断一切消息，每件事情都要先经过上司的批准才告诉大家，因为上司不信任办公室内所有人，也不支持同事之间交流合作的机会，也不愿意把功劳与机会跟同事分享。雷切尔面对的是一个冷酷的事实，就是如果不遵照这上司的意思行事，就得另谋出路。而在一年约满之后，她确实离开了。但是，她依然有出路，而且做了正确的选择。

是的，有些支配狂热者严重到想要支配一切而无法改变。如果你面对的人程度也是非常严重的，那么，改变对方不是你的责任。如果你努力尝试也无法在这段关系中找到出路，请不要过度的自责，对方也有需要学习的地方。

亲爱的朋友，我们每人都有自己的性格盲点，这次我们来认识了怎样与有支配狂热性格倾向的人相处，希望你慢慢把学到的在心中沉淀和思想，并且真诚的祈祷，求主耶稣帮助你分辨哪些是适合你的做法，带领你面对人生每段关系。求主与你同在！