

《空中辅导》与他相处不再怕

第7讲：泼冷水型人物（2）

亲爱的朋友，上一次我们一起来认识了泼冷水型人物的特点和各种形成泼冷水性情的原因，而很重要的一点是，我们也需要一起学习如何与泼冷水型的人更好的相处，看看有哪些地方能注意或避免。在学习之前，让我们先做一个小测试暖暖身吧，你准备好了吗？

你正在与泼冷水型的人相处吗？

以下的自我测验，有助你评估自己是不是正与一名爱泼冷水的人相处，感到难以应付。

在脑海中想想你觉得身边哪个人像是泼冷水型的人，而且与他相处正为你带来压力或苦恼，然后在以下各个问题中，有多少道题的答案是“是”，有多少道题的答案是“否”呢？把它们记下来，最后一起计算分数吧！当然，你也可以尝试以自己为测试，看看自己会不会就是这位泼冷水型人物，在主面前谦卑求帮助！

1. 如果有好消息传出，这个人通常先不会相信。
2. 得过且过是这个人的明显特征。
3. 这个人对任何事物都抱着惯性的消极态度。
4. 这个人老是持有“我为什么要试”的态度。
5. 当你正对一些事情感到莫名兴奋的时候，这个人可以很快让你泄气。
6. 有这个人在场，其他人也很容易变得消极起来。
7. 这个人永远只作最坏的打算。
8. 如果要找出错失，这个人一定能找出来。
9. 这个人像悲观主义者多于乐观主义者。
10. 这个人以驳倒别人的想法或推翻别人的建议为乐。
11. 这个人总爱说：“这是行不通的”、“那是不可能的”之类的话。
12. 这个人总是显出伤心忧愁的样子。
13. 这个人拒绝接受好意。
14. 这个人好像没有什么生命的成长。
15. 当你跟这个人在一起的时候，你也变得比原本消极一些。

好了，亲爱的朋友，现在是计分的时间，请数一数十五道题之中，你回答“是”的次数。如果你回答“是”的题目是十道题或以上，无疑，你正与一位泼冷水型人物相处，而且因此感到有压力，与这个人很难共处。

泼冷水型人物的思想是被否定态度控制者。而否定态度是一种学回来的反应。大部分根深蒂

固的否定态度并非先天的信念，而是从小到大，一个人从父母、亲人、老师、朋友或其他途径学回来的。比方说，有些人的父母可能对人生很悲观，而父母的这种消极情绪又很有感染力，感染了孩子；又有一些人也许经历了一次失败，就受到了严重的打击，比方说未能进到自己心仪的大学念书，就变得意志消沉起来。他们视自己为破损的花瓶，认为自己和四周围的人同样不配享受人生中快乐的滋味。

有人说，泼冷水型的人面对的核心问题，其实就是自己低落的自我形象。

他们是否为了设法让我自己低落的自我形象好一些，于是不分青红皂白，不顾一切的反对别人一切好的意见，打消别人一切美好的念头和抱负，以致于自己感到好一些。你说，这个说法有可能吗？

克罗克和施瓦兹为了找出这些问题的答案，曾经请四十二名大学生填写问卷做调查，评估他们自爱的程度。之后，研究人员随意将学生分成两组，称之为阿拉法和贝特两个小组。所有学生都需要按两个组别内每一个学生的品行，以可取并不可取两类性格来评价，并且说出自己的看法。

究竟阿拉法组对贝特组有什么看法？反之，贝特组对阿拉法组又有什么看法？尽管这些学生之前素未谋面，彼此间的看法却受到他们自己的自我形象影响。怎么说呢？自我形象高的学生，他们给别人的评价也比较高；而自我形象低落的学生，他们给别人的评价也比较低。换句话说，自我形象高的人看自己和别人也比较好，自我形象低落的人看自己和别人也比较差。自我形象低落的学生，他们对另外一组人有着强烈的偏见，对自己小组的人也不见得有好感。克罗克和施瓦兹因此总结说：“自我形象低落的人看来对自己、对同族的人、对其他组别的人，甚至对整个世界，普遍存有消极的看法。”

如何与泼冷水型的人相处？

当班尼斯特还是小孩子的时候，一次学校意外令他双腿遭到严重烧伤，医生告诉他，他永远也无法再走路了。班尼斯特长大之后，却成为第一位打破一英里赛跑纪录的人，因为他不消四分钟就跑完全程。我们不知道班尼斯特的医生是一位庸医、是一名不称职的专业人士、还是一个爱泼冷水的人呢？但是，我们知道，我们不应该尽信一切我们听到的坏消息或泼冷水的言语。

是的，要学习怎样跟泼冷水型的人相处，重要的是想想怎样让自己在跟他们相处时能保持内心的健康。第一点就是，不要尽信他们吐出的一切打击你信念的话，也不用照单全收那些冷言冷语。

面对自己内心的泼冷水型

一位朋友在办事处墙上挂了一块警告牌，上面写上了“我们一向都是以这种方式办事的”。

他的用意就是，要反面的提醒自己，不要成为只会讲这句话的人。他说，这句话提醒了他，如果不理会一些有建设性的、革新的做法，又回避创新的意念，只会拥护自己一直做的方法，生怕别人取替了自己，毫无安全感的话，是一种愚不可及的表现。这位朋友还指出，这句话他经常在不同地方的会议里听到，甚至，讲这句话就像是大家的护身符一样。你同意他的说法吗？也许，我们甚至要承认，自己有时候也会成为这样的人，说出这些话。当别人提议做某件事情，甚至只是说想去试试某种食物，也许，我们也会说，我们一向不吃这些、不做这些，不考虑这些，等等。你也许会语带权威的说，我们向来都是怎样怎样的，对别人的提议和想法嗤之以鼻，对别人泼冷水，觉得别人想的行不通。

毕竟，要做一个眼光狭窄的人实在太容易了，而工作场所里面最多的也就是这种人。但是，让我们尽力不要成为其中一个喜欢泼冷水的人。当我们能有意识的不成为泼冷水型的人，我们就可以更好的了解我们身边泼冷水型的人他们的心态，知道怎么与他们相处。

慎防感染

警告警告，各位亲爱的听众朋友，这是一个小小的警告：泼冷水病毒具有高度传染性、泼冷水病毒具有高度的传染性。我并不是开玩笑的。你也许认为，你根本不是这样的人，任凭别人怎么泼冷水，你也不会跟他们一样。但朋友，事实是，否定的态度、泼冷水的文化、不尝试孕育创新想法的意识形态，这一切都像流感一样，在不经不觉之间，散播在你身处的群体之中。你有发现吗？在繁忙的公路上，突然你听到有一位司机不停按汽车喇叭，你自己心中不耐烦的感觉也会比原本多一些。你甚至会听到越来越多带着怒火和不满的喇叭声此起彼落的加入。其实，在不经不觉间，有很多司机被那种不耐烦和消极的气息感染到也不自觉。其实啊，消极的态度并不是我们自己想感染的，但是，为什么我们偏偏就被感染了呢？其中一个原因是，我们都习惯了被自己的情绪影响太多。你会发现，如果你原本就是一个容易被自己情绪牵着鼻子走的人，那么，你也会很容易受别人的情绪影响。相反，如果我们习惯不要轻易受到自己的负面情绪影响自己所有生活的状态，那么，我们将也没有那么容易被别人的情绪影响到。负面情绪每人都有，我们不要完全否定负面情绪。但是，如果你每时每刻都让自己受制于负面情绪，这就是一个问题。比方说，你一起床就觉得自己是一个没有前途的人，看到别人长得好看，有一个不错的家庭，你就感到自己是被世界遗弃的不幸人，跟朋友相处时，你会嫌弃自己为什么不是那种乐天健谈，谈笑风生游走于不同朋友群的人，每一件事情，仿佛都无法让你快乐，你总是觉得人生没可能好起来，仿佛上帝和全世界都亏欠了你一样，那么，我们不止会一直否定自己，而且还会在年月之中，变成一个只会否定别人、否定一切美好事物的人。

所以，我们与泼冷水型的人在一起的时候，可以不时地问问自己，我有受到这种否定的态度感染吗？然后，小心翼翼的保护良好性情，以温柔却不过度受影响的心怀与泼冷水型的人相处。圣经中使徒保罗也教我们要照顾自己的心：不要效法这个世界，只要心意更新而变化。

分辨批判思维和负面思想之间的不同

不过，我们必须弄清楚，并非所有否定的看法都是不良的。意思是说，有一些否定是有益处的，我们需要懂得区分。最直接的是，我们首先要知道，负面思想和批判思维是不一样的。

比方说，当你要申请去读某一家学校，去问一位学姐，她告诉你每年大概只有百分之五的报名者获得学位。这资料可不算是对你的想法泼冷水，甚至是一项重要的分析。

懂得理性分析、拥有批判思维的人，他们往往能看出事情之后很可能会出现危机和祸患，进而帮助你想办法避免这些危机和祸患真的发生，帮助你克服、面对这些很可能会出现的情况。这样看来，批判思维本来是有好处的，是能帮助我们减轻人生的负担，有助我们减少甚至避免各种不堪设想的后果出现。

其实，要分清楚“批判思维”和“负面思想”，这并不难。

比方说，开会时有同事说：如果我们要承包项目 A，就得完全舍弃项目 B。

带有批判思维的人会先想想实际操作上是否真的是这样。思想过后，他们也许会提出说：“不如我们把项目 B 简化一些，去掉项目 B 中的第几点第几点，那我们就会有足够人手把项目 A 跟项目 B 同时承包下来，并且能做得好。”

简单来说，拥有批判思维的人会想想方法，看看事情是否真的行不通，有没有其他方案。他们提出建议或者提出危机，都是有建设性的，是开放的。

相反，带有负面思维的人，他们只会一味否定，不会理性的想想有没有解决方法。面对刚才的情境，他们大概只会说：“对，我们根本无能为力。”然后惨兮兮的接受一切。

密切注视内心的呼声

如果你和泼冷水型的人长期一起生活，听太多消极的话，自信心很容易会低落一些，而很多时候，这是在不经不觉之间发生的。

这个时候，朋友，你要更密切注视自己内心的呼声啊！

什么意思呢？原来在我们的内心里会有一些呼声，他们很容易被忽略掉，很多人都不会去聆听这些呼声。比方说，当你犯了一个错，你的内心可能会说：“我真没用，我永远不会成功。”“她一定很不喜欢我了，我真让人讨厌”。

内心的呼声有时候是正面的，有时候是负面的。无论是怎样的呼声，请你特别去留意他、记录他。慢慢的，你会惊讶的发现原来自己一直受着某种想法影响。当你能发现自己的思维模式时，你才能进一步面对他、针对性的改变他，消除那些潜移默化的思想对你的不良影响。

这个方法不止对于泼冷水型的思想有帮助，对潜伏在脑海中的各种思想也是很有用的。

而且你知道吗？原来内心的呼声对你是有影响力的，因为时间长了，他们是会应验的。

换句话说，如果你发现自己心里的呼声总是负面的，老是在告诉你“你是怎样糟糕失败”，那你就会慢慢成为一个负面的人，一个选择活得糟糕，选择失败的人。

是的，所以我们需要特别注意自己内心的呼声、独白。当你意识到，原来自己的心中最经常会有怎样的呼声，你才能针对性的去面对他，慢慢尝试调整他，控制他继续影响你的思想、人生和选择。

下一集，我们会继续重点听听其他有助我们泼冷水型人物相处的心态和好方法！