

# 原来,这就是人际关系中的隐形攻击!(表达愤怒的方式很重要)

任何人一旦被攻击,一定会感到愤怒,并想还击。弱势方没有表达出强有力的愤怒,甚至没有表现出一点愤怒,但他们通过犯一些莫名其妙的错误的方式最终达到效果,“我不能直接攻击你,但我有办法令你恼怒”,这和直接用愤怒攻击强势方没什么两样。这种心理机制,叫被动攻击,也叫隐形攻击。隐形攻击是弱者的武器。隐形攻击常出没的地方,是家庭。

01  
很多人际关系是失衡的,一方明显处于强势,一方明显处于弱势。并且,强势的一方攻击性很强,同时又不允许弱势的一方表达他的感受。

然而,任何人一旦被攻击,一定会感到愤怒,并想还击。一个关系不管多么失衡,这一点也不例外。但在严重失衡的关系中,弱势一方不敢表达愤怒,更不敢还击,他们的意识和潜意识甚至还会发生严重的分裂,根本意识不到自己的愤怒。

但是,愤怒一旦产生,就一定去寻找宣泄的出口的。弱势一方根本不能直接表达愤怒,那么,他们绝对不敢违背强势一方的要求,绝对不敢挑战强势一方的意志,在强势方的强大攻击下,他们唯唯诺诺,乖得不得了。

然而,他们会有一些莫名其妙的情况。很简单的事情,他们做砸了;很容易兑现的承诺,他们却不守信……总之,他们常犯一些莫名其妙的错误,令强势一方暴跳如雷。

当暴跳如雷时,强势一方看上去仿佛是遭到了严重侵犯似的。

这也正是弱势一方的还击,也是弱势一方潜意识深处的渴望。他们没有表达出强有力的愤怒,甚至没有表现出一点愤怒,但他们通过犯一些莫名其妙的错误的方式最终达到效果,却和直接用愤怒攻击强势方没什么两样。

这种心理机制,叫做被动攻击,常被比喻为“隐形攻击”。

隐形攻击常出没的地方,是家庭。

因为,父母和孩子的关系,以及丈夫与妻子的关系,最容易失去平衡,而父母也最容易一方面以爱的名义攻击孩子,同时又绝对限制

孩子的还击。然而,不管攻击时借用的名义多么伟大,被攻击的孩子都有愤怒产生,他们都得找到宣泄愤怒和还击的方式。

02  
【被动攻击是弱者的武器】

其实,不管关系多么亲近多么特殊,当你另一个人表现出相当强烈的攻击性时,对方在第一时间产生的一样是愤怒。许多人长大后认同了父母粗暴的教育方式,为父母辩护说:“他们这样做是为了我好。”然而,假若你请他们做一个简单的工作——描述一次一个被暴打的经历,他们会惊讶地发现,自己心中仍存着强烈的愤怒。

从这一点而言,民主的家庭营造的氛围,就远好于专制的家庭。并非说,民主的家庭没有攻击与被攻击。

其实,任何家庭都和社会一样,家庭成员很容易会侵犯彼此的空间,而愤怒也由此产生,这一点是不可避免的。区别不在于有没有攻击与被攻击,而在于攻击产生以后。

在民主家庭,家庭成员之间的关系是比较均衡的,没有明显的强势方,也没有明显的弱势方。这样一来,愤怒一旦产生,他们就可以进行表达,并且,因为他们可以进行很好的沟通,这种表达轻易不会发展到摧毁性的地步。由此,因为心中没有郁积愤怒,这样的家庭也就不会有“隐形攻击”。

家庭中如此,社会中也是如此。所以,一个民主氛围重的公司,人们相对比较积极主动。相反,一个专制的公司,人们势必会发展出许多被动攻击的方式,于是大家经常会犯一些莫名其妙的低级错误,譬如懒散、遗忘、拖沓与失约……这些所谓的马虎大意其实常常就是被动攻击。

尽管专制的父母、配偶或老板常压制对方表达情绪。然而,他们自己常会被激怒,因为他们发现,“无能”的孩子、配偶或下属常犯一些不该犯的错误,这些错误让他们暴跳如雷。

其实,这正是对方潜意识深处的渴望,“我不能直接攻击你,但我有办法令你恼怒,这和直接攻击你也没什么两样。”甚至,被动攻击造成的伤害反而更大。

被动攻击非常普遍,并不是只有严重失衡的关系才会产生被动攻击,实际上一般失衡的关系一样也会如此。在一般的亲密关系中,被动攻击也是常见的调节机制。瑞士女心理学家维雷娜卡斯特在她的著作《怒气与攻击》中描绘说:

(关系的)一方占有优势而另一方处于劣势,优势的一方对劣势的一方心存顾忌,从而不得不作出某种程度的妥协,而劣势的一方对优势的一方则感到某种畏惧,必须表现出反抗才能使对方作出让步……

(双方)进而形成一种脆弱的平衡。一旦这种平衡被打破,双方便会发生冲突。此时,若强势的一方采取攻击行动,弱势一方大多会以被动攻击,如沉默不语、躲避、哭泣、离家出走等等,来进行自卫。这时,强势的一方将感到自己被忽视、被冷落、被蔑视而生气。

与此同时,他也会为自己的攻击行动所带来的后果感到懊悔,从而采取某种弥补措施,并作出让步,使双方达成一定程度的妥协。因此,在配偶关系中,被动攻击有时会起到调节机制的作用。

03  
被动攻击范例:

(1)你和某个人在一起,他不断地打哈欠。你问他,是否累了或病了。他回答说不是,他很好。这时,你再看到他打哈欠,会有什么感觉?你会想:“和我在一起,你觉得是这么乏味和无聊吗?”于是,你的自尊心受到了伤害。

可是,对方看上去会很真诚地对他说,他喜欢你和你在一起。然而,他还是不断打哈欠。他哪个信息是真诚的?你无从判定,也无法还击。继续和他在一起,你不情愿,但离开他,好像你又有内疚感。

(2)你的同事很健忘,他总是耽误重要的事情。你请他起草一份重要的文件,他向你保证没问题。然而,第二天你向他索要文件时,他却说:“实在对不起,我把这件事完全忘了!我现在马上去办。”他看上去是真诚的,他现在满怀歉意地去补救,但是,你的事情还是被耽搁了。重要的是,他一再这样做。

(3)一个14岁的女孩,有一个小她6岁的弟弟。自从弟弟出生后,

父母原本对她的爱几乎全部转移到弟弟身上了,对她非常忽略。她渴望父母的爱,但她不敢表达,因为父母对她很不耐烦。因此,她心中很不高兴,但她不敢表达对父母的怨气,因为她担心一旦表达了,可能连目前的爱都得不到了。

于是,她争着做家务,争着照顾她无比嫉妒的弟弟。然而,她总是犯一些大大小小的错误。洗衣服时,她不是把各色衣服混到一起令它们相互染色,就是忘了晾衣服。做饭时,常把饭菜烧糊,还很容易摔碎碗碟。照顾弟弟时,她刻意对弟弟好,弟弟就是不愿意和她在一起。总之,她非常尽力地去做各种事情,但好像什么事情都做不好。其实,她的这一切“无心之失”都可能是被动攻击。

04  
【愤怒是调节关系远近的重要武器】

被攻击,会愤怒。作为一种基本情绪,愤怒是调节关系远近的重要武器,并且,有了愤怒,一定会想办法表达。意识不想,潜意识也会做这个工作。不攻击别人,就会攻击自己。

正是从这个意义上,美国心理学家托马斯摩尔在他的著作《灵魂的黑夜》中写道:最好只和会表达愤怒的人做朋友。因为,看似不会表达愤怒的人,其实也在用他的独特方式来回击你,而最常见的就是被动攻击。

一些人看似从不愤怒,永远和善,但你和他在一起却非常不舒服,脾气变得很糟糕,这是因为,这些貌似永远不生气的人实际上频频以被动攻击的方式攻击你。

并且,因为被动攻击如此隐蔽,你好像没有资格实施回击。如果回击的话,也像是一拳打在棉花套上,不能发力。

此外,你还很容易内疚。毕竟,被动攻击者看上去是很无辜的。

不过,我们不能轻易责怪被动攻击者,因为之所以成为这个样子,几乎必然是他的愤怒被一些重要人物给严重压制了。譬如,孩子愤怒的资格被父母剥夺了,妻子愤怒的权力被丈夫给劫掠了。他们在这些重要的关系中形成了被动攻击这种消极的自我保护方式,然后将它带到了生活中各个地方。(在专制情绪遍布的工作场所和家

庭场所,被动攻击性格的人很多,以温和的姿态出现,但你能隐隐感觉到他们被压抑的和不健全的人格。归根结底,人的内心需要一种平衡机制,如果正常的途径被压制,那么就会发展出另一种途径。)

但同时,我们每个人都应该反省一下,我是不是喜欢使用被动攻击。正如维雷娜卡斯特在《怒气与攻击》中所建议:

我们每个人都应该问一问自己:你是否通过语言、态度、姿势等等伤害过别人,在这样做时若若无其事甚至和颜悦色?如果你经常这样做而并未意识到,那么,你就应该反省一下自己,看看你的自我定位是否出现了偏差,你同别人的关系有哪些不正常。

05  
【几句话提示对方隐藏敌意被动攻击】

有人是否总让你的情感高低起伏,像坐过山车?有人是否昨天对你热情如火,今天又冷冷淡淡?想和家人朋友谈谈心,他们总是顾左右而言他?美国莫雷维安大学心理学助理教授塞恩惠特森认为,如果你对上述三个问题的回答有一个yes,那么很有可能你被人实施了被动攻击,或者你自己也有被动攻击的倾向。

所谓被动攻击,指的是故意掩饰自己来婉转表达愤怒的方式,包括对目标对象实施的一系列行为,使对方觉察不到自己的愤怒。

以下3句话是被动攻击的典型表现,可以帮你识别隐藏的敌意进行早期预警。

1、“我现在很冷静”被动攻击者不会坦白地表现敌对的情绪,而是否认愤怒的感觉——他一边坚持自己“很冷静”,一边却怒火中烧。

2、“好吧。”“随便。”满心不悦地退出争辩,是被动攻击的基本策略。人们相信,直接地表达愤怒是不好的,所以用这两句话间接表达不快,同时切断和你的直接情感交流。

3、“快了!快了!”口头上答应,却迟迟未见行动。例如,你叫孩子打扫自己的房间,他答应得很爽快:“好的,马上!”但却不见动静,很可能他在以被动攻击的策略来应付你。

**观音堂**  
7-162  
401 East Jefferson St., Suite 108  
Rockville, MD 20850



301-683-8831, 240-621-0416  
guanyintangusa@gmail.com  
https://www.guanyintang.org

净化心灵 学佛念佛  
离苦得乐 智慧人生  
消除烦恼 同登极乐

**开放时间**与**活动安排**  
每天10:00 - 14:00 开放  
每周日在观音堂以及ZOOM上  
举行学佛共修活动

欢迎大众来学佛祈福

一切众生皆有佛性,因妄想执著不能证得。

摘自《阿弥陀经要解讲记》  
-阿弥陀佛,老实念佛

四种念佛法门,最简易的是‘专持名号’,“专”是专心、专一,“持”是保持,不能把它失去,“名号”就是“南无阿弥陀佛”六字。我们一天到晚,一年到头,这一句佛号决定不能离开。念的方法,念六字或者念四字都可以,大声念也可以,小声念也可以,不出声心里默念也可以,要紧的是不能间断、不怀疑、不夹杂。这个效果要多少时间能看到?我告欣诸位:三个月到六个月就见到效果,可是你得要真干,不真干不行!什么叫真干?就是这三句:不夹杂,不怀疑,不间断。你真正做到这三句叫真念佛,我一面念佛一面还想别的事情,那叫夹杂,就不专,得不到效果。念个几句把佛号给忘掉、断掉,那也不行!佛号一断掉,必定是两个现象:一个是打妄想,一个是昏沉。昏沉是堕在无知,什么都不知。只要依照这个方法去念,三个月到半年的时间,你的业障就消了,当然不是完全消,确实会消掉一部分。你自己会感觉到,头脑比从前清醒,以前常常胡里胡涂,现在不胡涂,聪明了,显得有智慧,这就不一样,半年的时间就可以收效;心清净了,从前妄想很多,现在妄想少,心清净,烦恼少,忧虑少,牵挂少,心比较定,比较清净,比较有智慧;你真用这个方法去训练自己,真有效!理论懂不懂没有关系,理论懂当然好,不懂也可以做到,只要你真肯干,依照这个方法确实见效,而且见效得非常之快速。这是其它宗派法门里,能够在半年当中见效的。这个法门确实能有效果。

按:不间断,有狭义有广义。狭义就是指念佛修行的时候;广义泛指余生修行,包括临终最后一念。善导大师言尽形寿念佛。那么日常生活工作怎么办?每天要不睡觉吗?显然不是。尽形寿,是指广义念佛,令正念不断,至少能维持五戒十善的心境不间断。烦恼现行,破戒造恶,即为间断。怎么弥补?常勤忏悔,后不再造。睡眠无妨,生活中亦可念佛,专心用脑时,间断亦无妨,但最好避免杀盗淫妄破戒相关的行业。尽形寿念佛,也只是相对而言。三年五载精进念佛,若能证入观行位初品,得最浅伏惑事一心不乱,即入决定往生阶位,可随愿舍寿往生,亦可延寿往生。蕩祖《要解》中言:“果得一心不乱之念,无更起惑造业之事。”观行位初品的念佛人,已具备伏惑定力,不再破戒造恶,故能保证善男子身份决定不失,正念时时现前。就算此人讲经说法,广行善事,或日常工作等,虽不口称佛名,亦属不间断,此为广义。

有关于学佛和念佛上的问题可以咨询“大华府观音堂”。

大华府观音堂电话:301-683-8831, 240-621-0416。  
地址:  
401 E Jefferson St, Suite 108 Rockville, MD 20850