

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，就一定会寻找宣泄的出口的。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过错，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你说，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办，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：最好只会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·卡斯特的《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，在这样做时装作若无其事甚至和颜悦色？如果你经常这样做而自己并未意识到，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4句话是被动攻击的典型表现，可以帮助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：“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。

4、“我不知道你现在就要啊。”一般人拖延的只是不喜欢的任务，而被动攻击者是拖延大师，用拖延来折磨别人，或者摆脱苦差事，而不会直接拒绝。

一切众生皆有佛性，因妄想执著不能证得。

怎樣忙裡偷閒念佛？ 淨空老法師開示

【思惟熟計。欲得度脫。晝夜常念。願欲往生阿彌陀佛清淨佛國。十日十夜。乃至一日一夜。不斷絕者。】

這段經文好！念老註解裡說，「此下明忙裡偷閒，精進念佛」。這也是一種念佛的方法。『思惟熟計，欲得度脫』，「即深思熟計，欲脫生死也」。這個心是真的，這個念頭是真的。但是我們現前工作繁忙，沒有時間念佛，怎麼辦？找假期，一年總有幾個假期，好好的利用這個假期，不要讓它空過，這就是忙裡偷閒。

一個星期有一天假期，星期天。也許這一天，你有很多的瑣碎事情要辦，你還是不得空，那我們就用十念法。十念法確實對忙中念佛的人來說最有效果。我們提倡，也做過實驗，實驗很成功。一天九次，一次都不能少，養成習慣。一次只要兩分鐘的時間，這兩分鐘念這一句阿彌陀佛。

念的時候，不懷疑，不夾雜，不間斷，這個標準達到了。雖然只有兩分鐘，我這兩分鐘，十句佛號，阿彌陀佛、阿彌陀佛、阿彌陀佛，一句一句接著，十句連著的，這就是相續不斷。

叫你念一個鐘點，你都有妄想、有雜念，這十句可以控制住，不准它有妄想、有雜念。符合大勢至的標準「淨念相繼」，那

個淨字就是不懷疑、不夾雜，相繼就是十句不間斷。兩分鐘完成。

這個九次分配在，早晨起床，洗臉漱口之後，如果家裡供的有佛像，在佛像面前合掌念這十句，長跪都可以；晚上睡覺之前，這早晚課，兩分鐘；三餐吃飯的時候，不念供養咒，合掌念十聲佛號，吃飯三次；上午上班，工作之前合掌，念十聲佛號再工作，工作完畢之後收拾乾淨了，念十聲佛號再離開，上午、下午四次，一共九次。不要多，也不要少，把它養成習慣，最重要是養成習慣，非常管用。一天，你看不了長的時間，又想到阿彌陀佛了，到時候就想到了，念念不忘。

一年當中有長假，長假可以好好利用，找一個清淨地方，十日十夜，念十天十夜佛。十天十夜怎麼念法？我們可以採取諦閑老和尚教鍋漏匠的方法，這方法最好了，一點壓力都沒有。念佛是以繞佛為主，跟般舟三昧一樣。繞累了可以坐下來，坐下來不出聲，出聲傷氣，心裡頭默念。休息好了，站起來再繞佛，就開口出聲。

太累了休息，睡一下，養養精神。睡眠心裡可以念佛，不出聲，起來的時候出聲。不分晝夜，什麼時候累了什麼時候休息，休息好了馬上接著就念。這是諦老和尚教給鍋漏匠的。鍋漏匠這樣子念了三

年，站著往生，預知時至。往生前一天，他在鄉下住小廟，到城裡去看看親戚朋友，那是他見最後見一次面，他也不告訴人，歡歡喜喜看看大家，他走了，第二天往生了，站著走的。

這個方法好，一點壓力都沒有，真正講，大自在念佛法。沒有時間，不管白天晚上，它沒有時間，累了就休息，休息好了接著念。方法好，真好！這樣子十天十夜，或者是一天一夜不斷絕者，用這個方法。有志同道合的，約幾個人，一天一夜，叫佛一，念一天一夜佛，七天七夜，十天十夜。

观音堂组织的佛经学习活动有：周一至周五每晚 7:30pm-8:30pm《无量寿经》；周日 9:00am-11:30am《金刚经》。请登陆 zoom, ID:97826380822 (不需要密码和注册)；或拨电话号 1307158592 再拨 ID:97826380822# 参加网课，欢迎大众踊跃参加！

观音堂每个周日念佛时间：时间：1:30pm-4:00pm (报名参加)
观音堂地址：401 E Jefferson St, Suite 108, Rockville, MD 20850 (周末开放，其他时间来访问请先电话预约)
观音堂电话：301-683-8831, 240-621-0416

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 智慧人生 离苦得乐 超脱烦恼 学佛念佛 同登极乐

开放时间与活动安排

星期六、佛菩萨大纪念日	10:00 - 14:00
星期日	10:00 - 16:00 (13:30 - 16:00 念佛)
其它时间	打电话预约

每周日在 ZOOM 线上举行学佛经共修活动

欢迎大众来学佛祈福

南无阿弥陀佛