

《空中辅导》与他相处不再怕

第 24 讲：火山型人物（2）如何与火山型人物更好相处

还记得上一次我们一起认识火山型性格倾向的主要成因和特点吗？

人类情绪像火山爆发时，其实我们依然有不少实际而可行的方式可以用上，甚至遇上毫无事前预告的火山爆发时，我们也能更好的应付别人爆发出来的怒气，与火山型人物相处得好一些。

今天让我们一起来分享一些有关的方法和心态，求神帮助你，按你所面对独特的处境来调整使用。面对不同的关系，让我们也不要忘记为心中想到的那段关系更多祈祷，真诚交托给掌管一切、爱我们的主耶稣。

如何面对受火山型性格倾向影响的人际关系？

接受自己内心的火山型

杜博生博士在他的著作中指出四种基本情况，这四种情况都可以引起人们愤怒的情绪。首先是疲劳。当人们感到疲劳、衰弱乏力和饥饿的时候，会比较容易发怒。第二，就是在难堪的境况，在公开场合被人轻看或受挫败时，往往更会让我们感到愤怒。第三是：失望。不管计划受阻到什么程度，都能叫人感到失望，激起人的怒气。第四，就是被拒绝。

当人受到伤害时，许多时候都会冒出愤怒的火。当我们因为火山型的人爆发愤怒而感到很厌恶，甚至赶紧与他们朝反方向走，这是人之常情。如果我们以为自己绝对不会像他们这样的话，尝试想想，虽然你也许真的不会像火山型人物那么火爆，以愤怒来生活，但有时候我们也会忍不住怒气。因此，承认自己也会有差不多的情绪，并尝试代入火山型人物的心境，多点同理心，有助减低你与火山型人物相处时的张力与压力。

不要把愤怒完全掩藏起来

第二次世界大战时期所投下的炸弹，在现代依然会在欧洲被发现。当战争的枪声沉静下来几十年之久后，人们依然偶尔在建筑地盘、海滩，甚至捕鱼时在大海里发现炸弹。随着时间过去，这些尚未为人探测出来的炸弹也变得越来越危险了。未经处理的炸弹所产生出来的后果，就跟未能好好解决的愤怒相似。在我们最没有预备的时候，掩藏起来的愤怒也可以随时爆发出来。其实，我们很容易犯一个错：为了应付火山型人物的愤怒，我们通常会努力阻止自己的怒气，完全忽略怒气。这是很多人面对愤怒的人很自然的做法。毕竟，在面对火山型人物那种不顾一切、拼死发怒的状态时，我们很容易会希望气氛赶紧和平起来，想要停止一

切冲突。然而，是不是你从来不宣泄你的感受，火山型人物的怒气就会消失了呢？

不少夫妻内心积累的愤怒，实际上一直在翻腾不休，但他们依然会说：“我没有发怒。”很多人怕大发雷霆就得不到别人的欢心，怕承认自己生气会有失身分，失去别人的拥戴。然而，原来完全把愤怒的感受掩藏是危险的，如果长期下去会影响身体和精神健康，也会让我们难以与心爱的人建立真正的紧密关系。

如果我们无法偶尔让自己大胆地承认和宣泄心中其实很愤怒，这反而会把亲密的关系毁掉，你们永远不会真正明白对方。同时，这会制造出一个危机，就是当你忍无可忍时，在毫无原因下随时会爆发更大的愤怒，那时候，你重视的人只会觉得更加莫名其妙。所以，盲目忽略自己生气的感受，一味忍耐不说，反而会为你重视的关系带来巨大的伤害。

我们不是说你无论如何偶尔就要大发雷霆，而是想带出：偶尔坦诚表达你其实很生气，甚至真诚的发点小脾气，让彼此认识双方真实的感受，其实也可以避免你们累计愤怒，免得日后有一颗一发不可收拾的大型炸弹爆发。

不要成为代罪羔羊

如果父亲是一名火山型人物，妈妈、孩子、猫猫狗狗，好像全部都要小心了，爸爸回来了，他又心情不好。为什么家人通常最容易遭殃？因为很多火山型人物往往在他们认为最安全的地方，才会大发雷霆。比方说，对自己已经跟从很久的上司、自己的配偶、孩子，甚至牧师，尤其对那些受了气以后应该还会在的人，火山型人物就更加会对他们发怒，因为他们感觉比较安全，发怒的后果也小一点。

因此，如果你已经成为某个火山型人物经常发怒的对象，很可能因为在对方的眼中，你是一个“安全发怒目标”，他觉得可以放心对你发怒，却令你成为代罪羔羊。

代罪羔羊这词语其实来自于圣经旧约，指当时大祭司带到祭坛前的那些无罪羔羊。大祭司把双手按在羊头上，承认以色列人诸般罪孽的过犯，之后会把羔羊送到旷野去释放，象征羔羊担当以色列人一切罪孽，到无人之地去。当你成为火山型人物宣泄怒气的对象时，有没有曾觉得很无辜，就像代罪羔羊一样？其实这种情况不罕见，那些无辜的人其实没有做错什么，也没有亏欠火山型人物，但忽然之间，却要承受对方喷发出来的狂怒，就像由猛烈的火山喷发出来的炽热火山熔岩那样向他们冲来。

现在知道了火山型人物有选择发怒对象的这种普遍倾向，下面有两种方式你可以参考，看看能不能与火山型人物更好的相处。

首先，你要知道很多时候，虽然火山型人物向你发怒，甚至指责你做错了才令他那么生气，但很可能，你根本不是让对方发怒的真正原因。这一点是非常重要的，因为不少长期被火山型人物宣泄怒气的对象，会觉得是因为自己做错了、自己很差劲，才会令对方发脾气。被发

怒的人甚至会一直怪责自己，以为自己才是问题根源。

如果你是长期被发怒的对象，请虚心想想，也许你会发现，很多时候，其实你是无辜的。如果是这样，你大可以安心很多，起码不要再活在自责之中。

第二点是，如果可行，尝试跟火山型人物订下界限，并帮助他找出真正令他们那么生气的人或事是什么。冤有头债有主，认清他们怒气该指向的方向，这样才不会让你或无辜的人成为代罪羔羊。

这种直接指出的做法，有时候比起盲目忍耐，更能帮助某些火山型人物。因为他们也许会因为你勇敢提出，而发现自己原来经常把怒气转移给你，他们也会忽然醒悟其实不能盲目的再欺负你，希望他们会暗暗明白自己不对。发脾气习惯也许不能在短时间内完全改正，但能认知自己不对，是一个很重要的好开始。

慎防感染

前纽约有一位棒球队的经理人马丁，在自传中提到跟棒球明星曼特尔到德州打猎的情况。当时，二人一起正前往曼特尔朋友的牧场，到达后，曼特尔叫马丁在车上先坐着，他去跟朋友说一声。朋友立马准许曼特尔进去打猎，但同时又请曼特尔帮一个忙，就是这朋友有一头心爱的骡子，眼睛逐渐瞎了，而且在受尽折磨中，但朋友自己不忍心把骡子杀死，就请曼特尔打猎时代劳。

当曼特尔回来车子找马丁时，却装出一副很生气的样子说：“我朋友太可恶了，竟然反口不许我们打猎！我现在就杀他一只骡子！”曼特尔像疯了一样开车去牲口棚，虽然马丁一直反对，曼特尔却非去不可，并嚷着说：“你看着！”然后就跑进去把骡子杀死。不过，当曼特尔离开时，却听到两声枪声。他赶忙跑回汽车去看看发生什么事，看到马丁也拿出了枪，就对马丁大声喊叫说：“马丁住手！你在做什么？”当时马丁愤怒得满脸通红，愤怒地大喊回答曼特尔说：“我们不是要向那家伙显点颜色嘛？我刚杀了他两头牛！”

亲爱的朋友，愤怒有着极为危险的感染力，也能挑动人的无知和情绪。正如箴言所说：“好生气的人，不可与他结交；……恐怕你效法他的行为，……”（箴 22:24-25）

不妨考虑记账做法

如果你认识的火山型人物愿意承认自己管理怒气上有些问题，而且愿意改善，这是一个绝好消息。你可以建议他保留一本私人的争吵记录本。这争吵记录本在专业治疗过程中，对一些愤怒的病人很有帮助。这小方法无须任何专业人士也可以用。争吵记录本是以日记的方式来记录、分析那些引起争吵的事，火山型人物可以写下和记录自己发怒时的地点、事件、原因、在场人物、大家所做的事、所说的话、愤怒的结果，和自己事后的感觉等等。这简单容易的方法，可以帮助火山型人物认识自己的内心和行为，调整自己，保持冷静。如果他们肯

用心采用这个方法，效果远超你的想象之外。试试用争吵记录本一个礼拜，说不定可以令你们之间的生活出现转变。

给上帝留下空间

一名有火山型性格倾向的同事，忽然冲进办公室冲你而来，为一些与你其实毫不相干的事而对你大加训斥，咆哮着说你做得不称职，令你感到很难堪，也难以置信，只能瞪眼看着他。当他在你的桌前向你倾前，用手指指着你的鼻子滔滔不绝，你开始感到自己的体内血脉沸腾，下一步又该怎么做呢？会不会出于自卫，突然大声会骂一句：“你太过分了！”

要不然，你也会希望自己能做出一个怎样的回应，为自己讲讲话吧。

我们受到别人攻击时，很容易就会还击，希望正义得到伸张，讨回公道，无故惹事的人会得到教训等等。然而，对火山型的人以发怒回应，只会走上绝路。如果这是一场游戏，对火山型人物发怒，没有人会赢。相反，你可以尽一切能力，不要因为对方的愤怒，令你对他用更大的愤怒来还击。

上帝曾经给我们订下一个重要原则，使徒保罗给罗马人的书信里也强调这一点：“不要以恶报恶；众人以为美的事要留心去做。若是能行，总要尽力与众人和睦。亲爱的弟兄，不要自己伸冤，宁可让步，听凭主怒；”关键就是，如果你通过适当程度的表达，对方还是不愿意，让我们也不要因为对方的邪恶，而自己走进更大的邪恶和报复心态里，要相信上帝最后的处分。

放弃以牙还牙的权利

我们一直在讲面对火山型人物的脾气爆发时，该如何平衡我们的反应。跑任何一个极端都不健康。第一个极端是：有些人盲目接受火山型人物所有的脾气，变相纵容了对方大发雷霆，加剧对方的坏脾气，这对关系其实一点益处都没有；另一个极端是：与火山型人物为敌，事事都与他对着干，以眼还眼，以牙还牙，最终为了复仇，搞得自己平静的心境变得也很敏感愤怒，因为自己的情绪完全受到对方的牵引，他发怒，我也要发怒。因为变得要被动的看火山型人物什么时候发脾气，他爆发我也要回敬他，抵制他跟他拼了，最终却失去了自己心灵中那份自由。这两个极端也不健康。

如果火山型人物的行为暂时没有改变，请记得使徒保罗在圣经以弗所书所说的话：“一切苦毒、恼恨、忿怒、嚷闹、毁谤，并一切的恶毒，都当从你们中间除掉；并要以恩慈相待，存怜悯的心，彼此饶恕，正如神在基督里饶恕了你们一样。”

请记住，争取没有错，不纵容对方也是好的。然而，在过程中，别忘了求主给你提醒，不要在不知不觉间成为另一个心存恶毒，毁谤别人，对人苛刻的人。主耶稣爱我们，希望我们活在真正的自由里，不要变成另一座另类的火山，失去与主耶稣同在那份属天的平安和心灵的

自由。

争取自己应有的权益，在关系中不要被人剥削这是非常合理，是没有错的。但请记住，如果对方无故向你宣泄怒气，用苦毒卑鄙的方式和无理的脾气对待你，你也不要跟着对方用那种方式来还击。

有时候，宽恕是给上帝留下余地，把事情交给上帝来处分。因此，求主耶稣给你一颗谦卑的心，何时争取、怎么争取，心态如何，求主教导我们取得合祂心意的平衡，让我们不要变得迂腐，也不要变得苦毒。让我们摆脱心中愤怒的咆哮，活得自由。

在未明底蕴前，不要轻易启动争端

如果你在不明的情况下，因为火山型人物突然发怒而受到辱骂，在还未弄清楚底蕴之前，千万不要摆出要与对方决斗的玉石俱焚态度，这做法只会对人际关系及家庭关系造成无法补偿的破坏。

相反，你可以首先忍耐着不争吵，不急着为自己辩护，你可以先花点时间弄清楚对方发动这场战争的真正原因。比方说，你不妨对发怒的人说：“我很想知道是什么事情让你这么不满，是不是……？”弄清楚矛盾的真正所在后，你再提出一些客观的看法，从而避免大量无谓的争吵。

作者塔利丝博士在她一本关于愤怒的著作中说：“不要在怒火中烧时说话，这只会说出既有害又错误的话。应该给自己一些时间先冷静下来，因为你之所以发怒，其实是想要达到一些目的。”

先停下来，休息一下，先想想吧。

欣赏火山型人物的贡献

愤怒这种特质实在具有极大的破坏力，当影响着某个火山型人物的行为时，我们通常就只会看到这个人怎么易怒，怎么可怕，其实这也很容易令我们完全忽略掉这位火山型人物身上那些美好的特质。

我们应该取一个健康的平衡点。与火山型人物相处的时候，请偶尔提醒自己：火山的破坏力很大，但火山也可以为人类带来好处，比方说，不少火山物质对工业和化学具有重要用途，由熔岩形成的石块可以用来修路，经过风化的火山灰可以令土壤更肥更健康，在不少火山区，人们利用地底蒸气作为能源。对科学家来说，火山更加是用来研究地球内部的窗口。你得知道，就如地上的火山也有好处一样，人性中的火山也许也有好的地方。当然，我们不要盲目去吹捧火山，我们需要学习如何避免火山型人物无止境无理的脾气爆发，但也不妨花点时间，去认识火山型人物所具备的美好特质。

有时候，这能帮助你更有效地应付他们间歇性的情绪爆发。