

## 《空中辅导》与他相处不再怕

### 第 25 讲：海绵型人物（1）认识海绵型人物

#### 海绵型——只知道索取，不懂回报

张依婷刚搬进新居不久，就跑到邻居家敲门，顺理成章，依婷很快就认识了其中一位邻居蒋莹。依婷说：“你好，我是新搬进来的，我不会开我这台新的空调，你可以帮我一下吗？”依婷和蒋莹就这样认识了，而且发现彼此有不少共通点，大家都喜欢看韩剧，也非常喜欢吃麻辣火锅，网购的眼光也很相似。很重要的是，她们俩都是差不多三十岁，单身的话题聊之不尽，非常合得来。

不过，依婷和蒋莹有一点是很不同的。依婷总说喜欢做网购的小生意，多年来收入不稳定，偶尔还需要向家人贷款过日子；而蒋莹则在广告公司有一份工作好几年，收入稳定，也很独立。但是，这无阻两人成为闺蜜。随着年日过去，依婷那种什么都不懂、柔弱无助的特色，让性格自强的蒋莹反而觉得挺喜欢的，因为有朋友喜欢依靠自己，那好像也挺有成功感啊。之后，闺蜜俩为了彼此照应，更加一起合租房子，大家也能省点租金。

依婷不单不会自己调校空调，连自己认路、选择去哪家餐厅、填写一份申请表，她都会觉得很困难，很快就会寻求帮助。刚开始的时候，依婷这样丢三落四，什么都不会，让闺蜜蒋莹觉得自己更能干、更被需要，受朋友欣赏。可是，依婷和蒋莹一起相处的时间越多，朋友的关系也渐渐变得不平等起来。如果她们生活中有什么需要解决，大都由蒋莹承担起大部分责任。曾经有一次，蒋莹一番好意希望帮依婷找一份有稳定收入的工作，希望她可以活得独立自主一些，于是就和朋友一起帮依婷到处找，最后真找到了一个工作面试的机会。可是，连面试该穿什么衣服，也是依婷要蒋莹出的意见。当蒋莹把自己最喜欢的蓝色短外套和连衣裙从衣橱里拿出来借给依婷，依婷就羡慕的轻轻吐出一句说：你的品味怎么这么好！依婷习惯了有别人照顾才能生活，而一直以来，依然是蒋莹出于好心一直帮助依婷。

然而，依婷除了不懂打理自己的日常生活，她同时也不会成熟的处理自己的情绪。蒋莹下班回来，经常看到依婷闷闷不乐的在等她回家。蒋莹还未脱好鞋子，依婷已经迫不及待的大吐苦水，投诉自己有多不幸。这种吐苦水时间，慢慢演变成每天晚上的惯性节目。依婷从不发现，蒋莹不断在帮助、建议和安慰自己，当然，还有无数顿晚餐和生活补贴，但依婷只是一味白白的接受，继续做一个求助者。

经过那无数个无条件聆听重重复覆的苦水的晚上、和那成千上万次看似理所当然对依婷提供的惯性帮助，蒋莹终于意识到自己变成了依婷的保姆和妈妈，快要窒息了。蒋莹才发现，她们的友谊并不是建立在彼此分享分担的友情基础下，因为当中没有相互关心可言，只有蒋莹一味付出，依婷一味的接受。

亲爱的朋友，你会不会也认识像依婷那样的人呢？依婷总是处于一种觉得自己很无助的状态，不断向别人提出要求。依婷只想别人不断帮助自己，却不会帮助对方。如果有，很可能你正在与一位有强烈海绵型性格倾向的人相处，他很可能经常不停重复诉说自己的不幸，但自己不努力去解决，也发现他们喜欢自贬身价。如果你也经历过这样的关系，你大概会记得那是如何令你筋疲力尽，心血耗损枯竭。但是，请你不一定要满足他们无底深渊一样的要求。事实上，我们绝对不是要排斥海绵型人物，而是要学习跟他们相处交往时，如何依然真心诚意建立友情，甚至真心的怜悯他们，但不要变成他们的保姆，最终不但让自己筋疲力尽，而且，如果你过度让自己处于被依赖的状态，对对方来说也有很大的坏处。这次我们会一起听听要怎么成熟的面对海绵型的关系。

有海洋生物学家指出，世上有大概五千类不同品种的海绵在海底生活；同样，海绵型人物也各有不同风格。虽然如此，他们依然有好几项共通的特质，比方说对人痴缠不休、扼杀友情，不断提出需要、令人感到内疚、自我中心、内心充满恐惧、使关系窒息，和喜欢利用危机让人产生同情等。

### **痴缠不休**

晨晨的室友萧萧，让晨晨觉得有点苦恼。虽然晨晨已经跟萧萧说，今天她有点事情要跟同事晓莉单独谈谈，但萧萧依然纠缠在晨晨身边，形影不离。萧萧还因为晨晨说有事要跟晓莉单独谈而觉得很难受，觉得是晨晨撇弃了她。

萧萧是一位典型的海绵型人物，痴缠不休，一旦找到她觉得能依附、依靠的人，她就会缠着对方，紧紧抓住不放，也希望对方跟着自己的期望一直陪伴着自己。

### **扼杀友情**

在健康的关系中，二人会因为这份关系而共同成长，变得更好。但是在与海绵型人物的关系中，根本没有这种双方共同发展的存在，因为海绵型人物通常太在意自己索取到什么，而不是想与朋友互相扶持，彼此付出。所以，不少海绵型人物渐渐会亲手把一段友情扼杀掉。

### **不断提出要求**

海绵型人物总是处于拮据的状态中，他们有很多渴求，不是希望找到一份较好的工作，就是觉得自己需要一辆新车。他们不断提出新的需求，这也是典型海绵型人物特有的标记。仿佛没有需要，他们就没有话题，不懂得怎样跟人交朋友。因此，他们就以各种大小事情来烦扰你，要求你给他们意见。

## 令人感到内疚

如果你不帮助海绵型人物，他们很多都会令你感到内疚万分。他们也许会说：下个月我要去旅游了，我真担心我的盆栽会枯死啊！听到这类对白，你只能说：噢，那我来替你的植物浇水吧。如果你不这样说，你就会觉得自己不近人情，感到隐隐约约的内疚感。

## 内心充满恐惧

有些人一看到别人疯抢某种产品，哪怕是多余的物品，只要大家都在买，他们就会唯恐买不到似的，连详情也不看一下就急急埋单，并不考虑清楚自己是否真的需要买。这种走过路过，不要错过的心态，让人恐惧自己会错失了别人拥有的东西。而很多海绵型人物的心态也是不想错过机会，于是依赖你来达成这些目标。

## 自我中心

这样说好像有点不太客气，但海绵型人物确有自我中心的倾向，大部分时间只为自己设想。他们最先看到、只会看到的，是自己的需要，其他事则不太理会。他们关心自己的感受和生活，多于关心别人的需要。现实生活中，海绵型人物虽然不一定是那种很自私的人，但通常倾向自我中心。

## 令人感到窒息

每段友情都有比较接近或疏远的阶段，有时候会比较亲密，有时候比较有距离，那要看双方如何互相联系。有时候暂时疏远了，之后又可能拉近一些。很亲密的生死之交，也会在人生不同阶段需要分开去探索、成长。大多数人都明白这个道理，而当关系出现距离时，很多人会调节自己，学习接受人生不同阶段中出现的距离。但是，海绵型人物却不是这样，当他们感到自己与人的关系疏远时，便会恐惧起来，进而以一种叫人窒息的进攻方式来和你保持亲近。但是这些行为通常太频密，依赖性太强烈，反而令人越来越反感，弄巧反拙。

## 利用危机，希望得到别人的同情

危机感是不少海绵型人物的伙伴。海绵型人物早早起床，那种不安的感觉就犹如早餐一样，每天不断让他们担忧着各种各样的问题，不知道怎么办。他们会哭喊着等你来救援、帮忙。比方说，他们会想你帮忙填表格、修理马桶、带来食物，借用你的时间、耳朵和资源。危机感令海绵型人物经常希望从别人身上得到帮助。有事情发生时，海绵型人物会视别人的帮助为理所当然，并且认为自己的危机由别人来负责是理所当然的事。

## 你认识有强烈海绵型性格倾向的人吗？

以下的小测验，有助你评估自己、或你心中想到的那个他是不是一名有强烈海绵型性格倾向

的人物。先想出一位你想评估的人物，那可能是你自己或者身边一位人士。而下面会有十五道题目，每道题的答案都是“是”或“否”。如果那道题答案是“是”的话，请把它记下来，然后数一下有多少道题目的答案是“是”，最后一起看看结果。你预备好了吗？

1. 这个人非常喜欢粘着某个人。
2. 这个人很少去了解别人的需要，也很少关心朋友的事情。
3. 这个人把某人的时间、精神和体力严重消耗。
4. 这段关系好像挺密切，但总是停滞不前。
5. 这个人不断提出要求。
6. 拒绝这个人之后，对方会感到内疚。
7. 这个人对某人总是纠缠不休。
8. 这个人弄得某人快要窒息。
9. 有时候，这个人只是由一个危机转到另一个危机，仿佛他的危机没有停止过。
10. 这个人仿佛希望别人都跟他一样沮丧。
11. 这个人总是怕自己错失了什么，也很怕被人冷落。
12. 要跟这个人划清界线很难。
13. 某人花时间在这个人身上的精神，比花在自己身上的还多。
14. 这个人不怕开口求人帮忙。
15. 这人老是消耗掉某人的心力。

刚才的十五道题中，你有多少个答案是“是”的呢？

如果超过十道题的答案是“是”的话，你想到的这段关系里面，很可能受到了海棉型性格倾向所影响，以致你觉得困扰。如果刚才你想到的就是你自己，求神帮助你认识和改变你的情况，让你可以好好和别人真诚相处，过得快乐；如果那是你身边的人，让我们可以谦卑学习与他们相处的时候，有什么需要注意的心态和方法，求神带领我们。

## 认识海棉型人物

来尝试完成下面的句子吧！

“如果尝试了，不成功，那么……”

很多人大概会说：“再接再厉！”或者“休息一下，之后再尝试！”但是，海棉型的人可不会这样说，他们可能会重复着说：“我确实是一无是处啊！”然后什么行动都不做，希望你来收拾烂摊子。很多海棉型的人自我评价非常低。

华盛顿大学的心理学家布朗曾测试人们的自尊心，让我们得知为什么海棉型的人会有上述的行为表现。布朗给一组为数多达 172 的参加者玩电脑单字游戏。这组人中，有接近一半的人自我评价高，其余的人则自我评价低。布朗让参加者在指定的时间内玩一个极难的单字游

戏，他故意把难度加高，目的是要叫全部人都失败，事后请他们评估自己的表现。

对那些自我评价低的人而言，失败就如泰山压顶，他们大受打击，羞愧和耻辱的感觉淹没他们。更糟糕的是，他们把自己的失败做过分的渲染，结果在表现欠佳的时候，他们更加厌恶和看不起自己，觉得自己的能力和智慧都不如别人；相反，那些有高度自我评价的人情况刚好相反，他们在失败后会给自己的智慧打出较高的分数，以补偿失败的表现。布朗解释说：这就是自尊心的价值所在。不管事情好坏，自尊心能让我们以一种足以支持个人价值感的方式回应。

是的，这样才能让我们有动力做出实际的行动去改善问题。海棉型人物因为自我评价低落，到了脱离现实的地步。很多海绵型人物沉醉于失败的痛苦之中，结果更不愿意冒险，最终只会依赖别人。主耶稣曾在圣经马太福音 25 章中说了一个与海棉型人物相关的比喻：他们的自我评价极其低落，以至于把自己的才华埋在地下。这就是海棉型人物的问题的症结所在：他们没有足够的自我价值让自己独立站起来，于是总依靠别人的双脚，来帮自己站起来。

这样看来，海棉型人物不顾一切，即便是白费力气，也希望能依附着另一个人，想别人负责解决自己的问题。这种关系甚至出现在婚姻之中，当配偶一方把另一方纠缠得喘不过气时，其实是把这段婚姻置于险境中，使对方无法感到自在安心，只感到困扰窒息。

海棉型人物不断提出要求，因为这些要求已经成为他们与人交往的一道桥梁，也是用来跟别人建立关系的方式。这样做其实有点欺骗成分，因为他们对人的需要并非单纯为了满足那个说出来的要求，而是，里面还有更深一层的目的，就是希望别人持续关注自己。

下一次，我们会一起学习如何与海棉型人物更好的相处，如何能真诚、不失爱心，但又合乎中道的跟别人相处。这是一种终生的学习。让我们一起摸索、分享、依靠天父来对待生命中一段段独特的关系。