

## 《空中辅导》与他相处不再怕

### 第 26 讲：海绵型人物（2）如何与海绵型人物更好相处

上一次，我们初步认识了海绵型性格倾向的基本特质，而更重要的是，一起谦卑来探索如何不失爱心，同时在成熟的界线中与海绵型人物健康相处。这不但能维持关系中的平衡，也帮助我们避免堕入纵容对方、最终害了对方，也让自己耗尽的陷阱之中。聆听时，让我们心中默默向主耶稣交托那段我们想起的关系，求主帮助我们用合乎主心意的方式和心境去面对，学习怎样与海绵型人物更好的相处。

拒绝别人太没礼貌了吧？尤其是基督徒拒绝别人，好像不够爱心啊！

事实上，盲目说出一句：“拒绝等于自私”这种说法，也许更自私、更不负责任。是的，我们该以爱心对待别人，但不等于要到被别人操纵的程度，因为这是不健康的，甚至会纵容对方继续操纵别人，对对方也没有好处。盲目讲出“拒绝等于自私”这句话，迫使不少人掉进内疚的控诉中，承受不必要的痛苦，让他们无法从被操纵的关系中重获自由。特别是在海绵型关系中，我们要小心，不要盲目以为拒绝对方就是自私。如果你正在被操控的关系中，而内疚的感觉抓住你让你无法脱离，那么，让我们先来一个深深的呼吸，放松一下。

你也许已经习惯了顺从别人的意思，不会说“不”，但今天，我们要开始学习如何撕破“拒绝等于自私”这句话的面具，学会适当的拒绝。

如果你真希望与海绵型人物建立健康的关系，下面的途径，你也可以按你的情况参考与改良。

#### 面对自己内心的海绵型

也许海绵型人物不断提出要求、那让人内疚的手段、和惯性消耗其他人时间、心血和金钱的行为让你很厌恶。这些感受可以理解，但如果我们真心希望解决难题，最好还是从找出自己跟他们相似的地方。我不是说希望你跟海绵型人物一样，老把个人问题统统抛给朋友，却在朋友需要支持时变得吝啬，我们只是想要互相提醒一点，就是：我们有时候也需要朋友关心和支持，也许没有那么强烈，但如果我们坦白承认自己也会有海绵型的时刻，就能体谅他们一点点，只集中去学习怎样解决关系中的问题，而不是仇恨他们。

#### 请检视自己里面那份乐于助人的渴求

东梅对她老公发牢骚说：“我总是在帮助朋友，但从来得不到他们的回报和关心！”

老公回答说：“老婆，因为你看起来好像不需要别人回报嘛！”

就在这一刻，东梅才发现自己原来给人留下一种错误的形象，仿佛她只喜欢帮助人，自己没有弱点，从不需要别人帮助。为什么？东梅自己心中有一种欲罢不能的、想要帮助人的欲望，也为自己塑造了助人天使的形象。很多时候，更加是那种太想在别人心中留下乐于助人形象的渴望，导致东梅有这样的行为也不自觉。

东梅就像不少与海绵型人物交往的人一样，掉进了一个谎言中，这谎言就是：“每个人的需要都比自己的需要重要。”这是一种极大的谎言，让不少人掉进了辅导员里所讲的“救世主陷阱”之中。事实上，你的需要与别人的需要同样重要。如果你不好好了解自己的需要，根本无法正确无误的满足别人。多少看起来一直无间断帮助别人的热心人士，他们其实只是苦撑，根本没有好好正视自己的需要，只把重担累积，直到无法再承受时，就像山泥倾泻一样把他们压垮。

因此，请安静面对自己内心的声音。如果在你的价值观中已根深蒂固的种下了一个谎言，以为“每个人的需要都比自己的需要重要”，那么，希望你能做下面这个简单的练习：请用心地写出一张清单，列出你个人的需要和渴望。是的，在纸上写下那些你在脑海中想到的，你自己的渴望、你自己的需要。

这练习的目的，是要让我们知道自己也有脆弱的一面，也需要别人关怀、帮助，受助不应该是海绵型人物的专利。你也许已经建立了不断付出的形象，但还可以回头，因为我们每个人的需要都同样真实、重要。

当你愿意接受这事实，就能把那强制自己不断付出的表现放松下来。唯有这样，你才能真正与自己和别人建立平衡、健康的关系，学会接受别人的帮助，而不是一味付出至枯干。

## 请把过度的关心去掉

塞姆勒在他的著作中说，他在一家很大的公司中工作时，有一个深刻的经历。

有一次，塞姆勒的公司里好几个部门集体提出要求，建议购买总值几十万元的文件柜，因为一直严重不够用。但是公司一个文件柜也没有买下，相反，公司决定停工，举行首个半年一次的文件清理日，让员工有足够时间把每份文件看一遍，把肯定不必要的文件丢掉。塞姆勒说，大清理之后，大家更发现，公司竟然要把几十个用不上的文件柜拍卖掉。

同一种教训也许可以应用到与海绵型人物的交往之中。有时候我们认为应该给予的帮助，不一定就是他们真正需要的帮助。如果不能对症下药，你只会不断给出他不需要的东西，直到筋疲力尽，灰心绝望。因此，请求上帝给你智慧和判断力，把这段关系中不健康而又过度的关心表现清除掉，省去一切不需要的关心，这反而对你对他也有好处。

## 把危机感降低

靖伟和方涛是好哥们。今天靖伟一大早来到方涛的家敲门，一如以往大吐苦水，想等方涛迫不得已时开口帮忙。一打开门，准备出门上班的方涛已经温和的告诉靖伟，他还有五分钟就得上班，而靖伟也像往常一样直接开口抱怨说：“你能相信有这样倒霉的事吗？现在这么冷，我家热水炉竟然坏掉！我想洗个澡暖一下也不行，只有冷水啊！天哪！”

方涛说：“噢，这确实挺麻烦的。”

靖伟说：“唉，我感觉不洗澡很不舒服……”

靖伟以为方涛一定会一如以往说：靖伟啊，那边有大毛巾，我刚把卫生间洗干净了，你慢慢在这边洗个热水澡，离开时把们关好就好了！

不过，这次方涛和之前的口风完全不同，他说：“你试试想办法啊靖伟，你一定能想到的！”说完，方涛拍了拍靖伟的肩膀，出门上班去。

奇怪的是，方涛和靖伟之后都没有明明的提起这件事，但自从这事以后，靖伟就减少了测试方涛愿意为自己做什么，慢慢调整过来，不再事无大小也假手于方涛。方涛觉得这段关系变得健康了一点，而靖伟也有机会为自己其实能做的事努力，尝试负基本的责任。

是否该帮忙，要按情况决定。是否要帮某个人，不完全是看你有没有能力。怎么说呢？有时候，就算你有能力帮忙，但如果反而对你们的关系和对方的成长也没好处，那么，请你抓住自己的双手。就像靖伟，其实热水炉坏了大可以去找找原因，或者请人修理。加上，靖伟是习惯了把所有责任都推给方涛。在这情况下，如果方涛继续帮助他，只会纵容靖伟。方涛这次不按靖伟的暗示帮助靖伟，这不代表他没有爱心。帮助确实需要建基于成熟的思想，也需要按不同的情况考虑。

相反，比方说有人看到一个无助的小朋友患上绝症，就算他没能力，也尝试去帮忙，这种情况也有。

所以说，是否要帮助某个人，不完全是看你有没有能力。不是说你有能力就一定要帮助，因为帮忙不一定就是好选择；同样有些情况，就算我们能力不足，靠着上帝，还是可以帮到某些人。

所以，让我们谦卑的求问上帝，什么帮助是好，什么帮助是坏。从上帝而来的爱心，加上智慧，才有真正的好帮助。

## 承认对方有无穷无尽的需要

幽默作家邦伯克非常喜欢一个关于犹太奶奶的故事。奶奶带着孙子去沙滩玩水，孙子带着水桶、铲子和太阳帽子快快乐乐的跟奶奶出发了。孙子在沙滩堆沙子可开心了，奶奶就打起哈欠睡着了。可是，当奶奶睡着时，一个大浪把可怜的小男孩卷走，奶奶醒来看不见孙子，整个人就崩溃，连忙跪在地上大声祷告上帝说：“上帝啊上帝啊！求你可怜我的孙子！如果你愿意拯救他，我保证什么志愿社团我都参加！我还要去医院当义工、周济穷人、一切让你快乐的好事我都会做啊！求你救救他吧上帝！”忽然间，她的孙子被海浪卷回沙滩，伏在奶奶脚前，而且还活着！简直是不可思议啊！

然而，奶奶站起来时好像有点不太愉快，她向着天说：“上帝啊，他的太阳帽子呢？”

有严重海绵型性格倾向的人士，与这位奶奶有相似的地方。他们的需要看似很迫切、很需要别人帮助，但当你一直设法满足他们的需要时，你才发现，他们的心很难觉得满足，不会知足。不管身边的人一直为海绵型人物付出多少，他们的要求没有完结的一天，因为他们对别人有无穷无尽的渴求。认清这个真相是重要的。如果过去的日子你已经付出很多，请记住，要承认这个真相，也不必要求自己为对方无尽头的无理要求负上全部责任，因为如果你自以为能满足对方一切的要求，某程度上，是对自己不实际的期望，也不健康。

## 不要因为拒绝对方而深感内疚

学习适当的拒绝是很重要的，因为能帮助你看清楚自己与世界的关系。

适当地拒绝，让你能健康地与海绵型人物交往，消除矛盾。比方说，海绵型人物需要钱去参加一场婚礼，所以问你借，而他早已知道有婚礼却没有为此预备过。当他要求你借钱时，如果你有能力但拒绝了，你会深深责怪自己吗？你不一定要借，也不需要责怪自己，因为每个人都需要学习为自己负责任。千万不要让内疚感成为你们关系中的主要因素，因为没有人应该用内疚感控制别人。对方和你都不该这样做。所以，你可以试着拒绝对方，向他有礼貌的说不，感谢他想到向你求助。有必要时，可以尝试解释你的情况、想法。

请记住，按情况适时拒绝，是一个成熟的人必须学习的一课，尤其一些长期过度苛求自己为别人付出，而从来没有面对自己的限制的弟兄姊妹。

## 把同情变为体谅

福特说过，如果成功有秘密，那就是：你能不能把握对方的观点，从对方的角度看事情，也从自己的角度看事情。福特说的是指不要同情，而是要体谅，同时在理智和情感上，也为对方设身处地、代入角色去想想。

体谅是需要技巧的，而不少人只做到同情。体谅和同情有什么分别呢？

同情仅仅有情感，虽然崇高，但只做到体谅的一半。体谅是，除了同情心之外，还有客观的分析。

体谅是与海绵型人物相处时不可缺少的重要秘密。当海绵型人物提出一个要求时，要客观的对他的情况作出了解。比方说，他提出自己家的热水器坏了，几个礼拜也要在你家洗澡。你可以真心同情他的热水器坏掉，但也要了解，他其实是可以尽快请人修理，今天或明天就可以完成，而他需要负责赶紧去办。所以除了同情，也请在对方提出要求时，理性的做客观的了解，再决定是否帮助，或怎样帮忙。

把同情变为谅解，不要失去客观了解，这才是真正能帮助海绵型人物的方法，也不至于纵容和害了他，又不会过度消耗自己。

### **订立清楚的界线**

作者帕罗特在一家医院的烧伤中心当医疗心理学家，曾花上无数的时间，与那些倾尽全力想帮助病人康复的家属一起同行。不过，每当帕罗特让一名烧伤病人出院前，他一定会对那病人的家人说：“病人回家那天，你们就要订好界线了。就是说，如果那件事你不是打算一辈子都替他做，那就不用替他做。”

很多时候，家人为了取悦那遭遇坎坷、受苦的病人，就会做出很多临时的帮助，没想到却演变成永久的帮助，最终连累那位病人失去自理的能力和动力，这样的例子数之不绝。

如果我们真心希望跟海绵型人物建立真诚健康的关系，也应该订立类似的界线。那次海绵型邻居没带钥匙，你容许他睡在你家沙发上一晚能帮助他。但当你答应了一次，竟然变成例行邀请，每个月无故来住几晚，你就应该意识到这已经不是临时变通、不是帮助他解决一两次个别事情的情况。这是订立界线的时候，不妨跟对方订立一些彼此都能清楚明白，又客观的条件。

然而，首先你要问问自己：什么事情总很容易就会激起你心中很想帮助对方的冲动呢？然后，你可以定下自己的界限，让对方知道，并要坚持这条界线。比方说，他的汽车坏了，你借汽车给他，但他之后老问你借用。你可以说明最多总共能借三次，你可以跟对方说：“这是我能为你尽力的地方，其他的我无法再帮忙了。”

### **在必要时抗衡到底**

很多时候，面对海绵型人物长期无理的要求，愤怒也会累计在我们心里，不处理的话，早晚这些埋怨会爆发，会更加破坏你们的关系。所以，适当时，温和的跟海绵型人物坦诚对质，直接告诉他们，他们所作的，一直以来是怎样影响着你。

你知道吗？很可能海绵型人物根本不知道自己一直把难题抛给你，让你承受巨大压力，他们一直不受约束的吐苦水，也许从来没有人愿意告诉他们，他们所作的一切有多辛苦了身边的人。

温和的直接指出你在他身上所看到的情况，有时候，反而是你能为海绵型人物做最有爱心的事。