

《空中辅导》与他相处不再怕

第 34 讲：盲目附和型人物（2）如何与盲目附和型人物更好相处

有一个故事是这样的：一天，一个小男孩在仙人掌下惊喜的发现了一条变色龙，小男孩就高高兴兴的把变色龙带回家，当自己的小宠物了。变色龙很快乐，因为牠也终于找到一个疼爱自己的好主人，而小男孩最大的快乐，就是把变色龙放在一张红色、绿色或蓝色的纸上，慢慢欣赏着牠变出各种好看的颜色。突然有一天，小男孩产出了一个贪玩的想法，他把变色龙放在一条五颜六色的苏格兰围巾上，希望看看变色龙会不会变出所有颜色。当然，可怜的变色龙气急败坏的尝试快速的变出所有颜色，结果自己累得不可开交，非常辛苦，一整天都无法吃东西。

事实上，在你生活中所遇见的一些盲目附和者，有时候也有与这可怜的变色龙有点相似，他们也许会不停符合别人的提议，甚至别人根本没有要求他们这样做的时候也会这样，最终筋疲力竭。上一次我们一起来学习了一些关于盲目附和性格倾向的特点和心理状态，不知道你还记得吗？请不要忘记，每个人都是独一无二的，这些特点不可能适用于所有的人，求神给我们谦卑的心和以人为本的眼光，有智慧的按情况调整，希望在人际关系中找到新的出路。今天，让我们继续来认识盲目附和性格倾向吧！

你认识有强烈盲目附和性格倾向的人吗？以下这个小测试有助评估你是不是正与一名有强烈盲目附和性格倾向者相处，并感到难以应付。以下的问题，每一道的答案是“是”或“否”，请记住自己的答案中，有多少个“是”，最后我们一起来计算分数。你准备好了吗？

1. 我所说的每件事，这人差不多都会赞成，说他的想法和我一样。
2. 有时候，我会感到我们的身分好像很混乱，不清楚他自己的定位和想法是什么。
3. 这个人经常取悦别人。
4. 这个人很少说不或者拒绝别人。
5. 在答应办好事情后，这人常常不会依从去做。
6. 这人好像很难自己做决定。
7. 这人常常不顾一切想避免冲突。
8. 这人常常把精力放在外表或表面的事。
9. 这人把所有事情都与自己扯上关系，并往坏处想，和很容易感到自己被伤害。
10. 如果有事情出错了，这人会很自责。
11. 这人好像总是认为我不太喜欢他。
12. 这人能做出很棒的事，但随后又能精确地指出细微而不足道的错处，并把视线集中在这微小的错处之中。
13. 我有时觉得，这人总是为使别人开心而去改变自己。
14. 这人差不多认同所有我说的话。

15. 这人很渴望得到别人的肯定。

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，很可能受到了盲目附和性格倾向的影响，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。

认识盲目附和性格倾向

获得普立兹奖的记者施沃普这样描述：“我不能告诉你成功的公式，但我可以给你失败的公式，就是尝试去取悦每个人。”是的，有强烈盲目附和性格倾向的人，总是竭尽所能取悦每个人。无论衣着、谈话或行为，他们都是如此。任何时候，他们都尽力的去笑。受盲目性格倾向影响得很深的朋友们，通常会很害怕怠慢他人，经常会过度的猜想别人的感受。有时候，即便坏事情根本没有发生，或者发生的机会微乎其微，他们都过于着急和介意。有些盲目附和者看上去总是和蔼可亲，人云亦云，就好像沙漠渴求得到雨水一样，盲目附和者渴求得到别人的认同与赞许，努力的附和身边的人。用上渴求这个字好像有点强烈，但真的只有渴求这个字，才能充分地形容出盲目附和者对赞赏的强烈需求。他们极度害怕被拒绝，所以对盲目附和者而言，生活上一切都要迁就、适应别人为主。他们随时会考虑别人的兴趣，而过度调整自己的兴趣。基于习惯，在戏院内他们会让出那个较好的座位给同伴，有时会为一个陌生人开门，甚至是替很多人开门，他们把自己最后一颗糖果分享给朋友。也许你会觉得这样很有礼貌，但这其实跟普通的礼貌有所分别，因为已经超越一般的礼貌，而且动机并不是出于礼貌，而是心中过度想取悦别人的意识。迁就别人是一种有教养的行为，但当变得过度，甚至令心中负面感受累积的状态，就不是一种健康的情况。有些人会要求自己这样伟大，却忽略了自己内心和能力上的限制。有时候，盲目附和者在做着这一切不必要的迁就行为时，总会得到某些人的赞赏。“你真有礼貌！”就是这样的称赞，对盲目附和者来说，都有很大的推动作用，因为他们可以说是对别人的赞许上了瘾，使他们过分沉溺于迁就的行为中。结果，盲目附和者显示出一种令人对他们有错误认识的迁就。事实上，这种迁就是出于什么呢？很多出于最深层的害怕，害怕不被接受。

在这里，我们不是要批判盲目附和者，而是提出一个问题：“如果你就是其中一位，这种性格倾向，真的有令你真正自由和快乐吗？你有想过自己这样的行为模式，里面是出于恐惧，并不是出于真正的心理健康吗？”盲目附和者花上大部分时间去担心别人是否喜欢、同意、关心、尊重和赞赏他们。把自己的价值过多的建立于别人如何看自己之上，这会让自己迷失和沉迷。这样去迎合每个人的节拍，使盲目附和者产生屈从的性格，拚死地尝试令别人开心。有时候，还可能会沉溺在这种自己令别人开心，但自己不快乐的扭曲感之中。这一点很难以三言两语解释清楚，但对别人很好，这是出于健康心灵而产生的健康力量，还是出于扭曲的自我价值，这一点，每个人都不一样。看上去的行动好像差不多，但行动背后最深层的思想，却取决于我们这样付出的同时，内心是否真的丰盛。

有些孩子也有盲目附和性格倾向，他们首要的目标是尝试令父母开心。要明白盲目附和者内心的运作，我们先要知道他们其中一种想法，就是别人看他们是怎样，是最重要的，别的都不重要。有时候，盲目附和者还充当起了了不起的演员，如果他们知道你喜欢哪一类人，他们也许会瞬间改变自己的角色。比方说，本来他们正漫不经心只想说说生活小事，但你希望有一个严肃的对谈，他们便会立刻严肃起来，反之亦然。无论你想要什么，他们都会尽力提供给你，甚至会主动观察你在想什么，自己猜出你的要求，然后成为你想要的反应的提供者。这种顺从，结果换来的是不是快乐呢？不少盲目附和者坦诚的说出，他们最后换来的感觉，是空洞与孤独的，换来的关系，也是倾向于肤浅的，因为他们的关系建立在行为上，多于在真正接纳彼此真正的本质上。

此外，不少盲目附和者的自卑感非常根深蒂固，因为他们的自尊心是取决于自己能不能取悦别人。他们会把你怎样看他们，等同于自己的价值。或者简单地说，你怎样看他，他就觉得这就等于他是谁。

如何与盲目附和者相处

与盲目附和者之间的关系，就像搭着滑板一样，既要保持稳定急速前行，但又要时刻记着用一只脚来预备刹车，这样的关系也许会消耗你内心的能源。但是，和盲目附和者相处其实还有不少有效的方法，也许可以帮助改善这段关系，使你们所珍重的关系，有机会转向健康的方向。如果你正想着放弃某段关系，但又觉得很可惜的话，不妨参考一下。

面对自己内心的盲目附和型

可能你是那种勇于表达的人，并不会特别去讨好别人。要表达自己真正想法和情感，对你来说也许是轻而易举，也不需要挣扎。但当我们细心思考，人生之中，我们真的没有一瞬间为了迎合别人的要求，而埋没自己真正的愿望和想法吗？你真的没有试过，在某种情况下因为很想得到别人的认同，而屈从附和吗？如果我们仍记得自己也曾经对被认同，也有过焦虑和渴求，也许我们能多点明白盲目附和者的感受。如果说，真的没有啊！试想想，叫我们最恐惧的那次面试，当时你很想要那个职位和机会，心中彷徨不安，这也许是盲目附和者差不多每次与人交往的感受，天天如是。让我们先尝试去体会、接纳盲目附和者内心所面对的挣扎吧。

对他感兴趣

当盲目附和者感到别人了解他们，他们慢慢会变得坦率。在生活上，你对你身边的盲目附和者有多认识呢？包括他是谁、他喜欢做什么，你有真诚的感兴趣和去了解吗？不少盲目附和者努力地表达自己对别人的兴趣，也很愿意聆听别人。但是，其实他们也需要别人对他感兴趣呢！尝试了解和关心他们喜欢的东西、他们的近况、比方说他这个周末要做什么好玩的、最近最喜欢吃什么等等。请确保你是真心对他们感兴趣，而不是以此作手段，我们都不喜欢被虚假地对待，是吗？

给予一点肯定来增强他们的自信心

盲目附和者承受着的，是被专家称为沟通焦虑的状态。他们害怕自己会说出或做出了一些在社交上不被接受的事，常常心里害怕。盲目附和者会服从别人，比方说，他们因为不想打扰你的兴致，永远都会让你选择上哪间餐馆。这种无限的服从，是由低微的自我价值观而来的。所以在相处时，你可以尝试肯定他们做的决定，来增强他们的自信心。无论这也许是一个不太重要的决定，都可以尝试这样做。请记住，盲目附和者需要知道你是接受他们的。只要他们感觉到你的接纳，就有更大机会是他们多冒一点风险去开放自己，慢慢变得更加坦诚。尝试在他们做的决定的细节上肯定他们吧！不少盲目附和者承受着恐惧，请在欣赏之中，带给他们重新茁壮成长的机会。

避开内疚

在刘易斯的演讲中，他曾警告，过度慷慨是有危险的。他说：“慷慨本身不是首先替别人做好事，而是没有别人，我们也这样做。比方说，我们禁止自己某些行为，是重要的，但并不是因为别人的快乐。”学习做一位好朋友，或是一位好同事，但是，这不等于人要否定自己。舍己有时是美德，可以达成他人要求，但这并不是最终的目的。不做我就会内疚，这是危险的感觉。为别人付出一切，如果纯粹因为责任感，因为被内疚的控诉所牵引，而不是因为爱，那是另一种危险。像圣经所言，我们可以舍己叫人焚烧，却可以没有爱。防止盲目附和者堕入这种陷阱，便需要避开内疚，因为他们正被一种过度挑剔的良心驱使着。相处的时候，可以特别留意这一点。如果你自己就是盲目附和者，要更加意识到，尽量避开不必要的内疚心。因为过多的内疚心不会使我们伟大，那跟健康的自我检讨根本不一样，这种极端的内疚，会使我们和身边的人生命枯干。

澄清承诺

其实，如果你身边有一位盲目附和者，你也可以为自己及他们减少很多的痛苦呢！怎么说呢？不少盲目附和者很轻易便会答应别人所有要求，但最后做不到，结果自己内疚，别人也失望无奈。请不要以为他故意玩弄你，不是的，每当你提出一个提议，比方你约他十五分钟后见面，他会立刻答应没问题。但是，他根本办不到，到头来又感到内疚。下次当他爽快地答应，而你其实心中合理地认为，因为交通问题，十五分钟可能不够，那你可以这样清楚向他澄清说：“今天这个时间比较繁忙，你觉得会不会需要三十分钟左右？没有问题的啊。”这样可以给盲目附和者机会去多想一点，他也许会说“哦对！可能真的要差不多三十分钟！”这种简单的澄清，可以为盲目附和者打开一个小窗口，变得较为实在，也不用许下不切实际的诺言。为这么小的承诺来澄清，对你来说可能有点多余，但请记住，盲目附和者是和平保护者，他什么都会想为你做到而回答你说没问题。但很多时候，这超出了他们能力的范围。协调对他们来说是十分重要的，他们只关心和平，多于事实。

所以，如果你发现这位盲目附和者经常许下不切实际的诺言，帮助他澄清一下，也帮助自

己。尝试用澄清的方法，看看有没有对你们的关系产生帮助吧！

请求诚实

“请说你必须说的，不是说你应该说的。”梭罗曾经这样说。

这句话也许需要消化一下，但这个意见对于盲目附和者，是很难学习和接受的。不是他们不想诚实，而是他们不想惹恼任何人。故此，盲目附和者需要别人小小的提醒。很多时候你可以直接而友善地，要求他给你一个坦白的意见，比方说：“我很想知道你心里想些什么，我很重视你坦白的回应。”你可以尝试邀请他坦白说出他想到的，有时候，这正是盲目附和者所需要的。所以，要让他清楚知道，他的意见，甚至是批评，是不会令你生气的。比方说，下一次他又盲目附和时你可以说：“我很高兴你喜欢这方案，但里面一定有少不免的瑕疵，你认为哪一部分可以改善呢？”虽然，你可能要不断使用这种方式引导他们，但只要多些直接邀请他们坦白，慢慢的，他们会变得更加坦诚，说出自己的想法，有助你们的关系变得更加深入与真诚。

要预备自己有机会筋疲力竭

甘地曾说：“因为内心深信，所以说出反对，这是比较好的。这样胜过为了取悦别人而说赞成，或者为了避免麻烦。”

不幸地，盲目附和者极可能用赞成来避免冲突，或者避免自己被拒绝的风险。他们很少能坦诚地告诉你说：“刚才你这样做我感到很难过。”或是“我想我们需要解决我们之间的问题，我们可以谈谈吗？”盲目附和者是很难面对冲突的，可是，他们却往往会被卷入冲突里，因为盲目迁就长远来说对关系并没有帮助。冲突来了，他们很可能会放弃，有时甚至会发脾气或崩溃。当他们崩溃的时候，他们又会自责的说都是我的错！算了吧！这好像开始时我们讲变色龙的故事那样，变色龙气急败坏的尝试变出所有颜色，但结果自己最终筋疲力竭。盲目附和型性格倾向也同样的会让人这样疲倦，然后在恶性循环中，影响那些重要的关系。所以，请不要认为盲目附和者一直在附和大家，应该没有问题。他们也许已经有很多未解决的感受，请尽可能在伤害未发生前就好好认识和预备，采取适当的方式改善关系吧！请你也要有心理准备，如果要关系得到改善，也许需要花上一定的精神和心思，陪伴他们慢慢走过。