

《空中辅导》与他相处不再怕

第4讲：受害者型人物（1）

受害者型——经常自怜自怨感觉自己是个受害者

调查显示，与受害者型的人打交道，按照难度来说，可以算是榜上的第二位了。

每个人都有些时候觉得自己很惨，是个受害者，在心中生出强烈自怜的感觉。对大多数人来说，这种感觉一瞬即逝，不过，对于另一些人来说，自怜却像病一样，如果不及早控制，面对和处理，就会成为一种慢性病，消磨人的生命，让人不断觉得自己是个悲惨的受害者，都是别人把自己害惨，一直活在自怜的云雾当中。这就是这一集当中，我们会一起来认识的受害者型人物。

朋友，你不要以为这是一种很伟大的牺牲。因为我们说的这种受害者型人物的意思是，他们老是认为自己被牺牲了，绝望了。是的，我们说的这种受害者型朋友，他们会因为极微小的困难，比方说煮菜烧焦了、周末只有自己一个人过、遇上交通堵塞时间等不是太大的事情而感觉受到打击，难以再有活力好好的过，一丁点事情就会让他们犹如被狂风摧残的小花，倒地不起。

在无助无望的境况下，受害者型的人会屈服在自己想象出来或真实发生的不公平待遇之中，拒绝其他人帮忙。他们的口头禅很多时候就是：“噢，不用替我担心，我很好。”或者“你继续忙吧，你那么忙，我的事你还是不要担心了”。受害者型的人觉得自己被世人遗忘，但是又总是拒绝别人的帮忙，仿佛要让自己活活烧死在自制的火炉中才罢休。

要成为这种人并不难，因为，这种意识会渗透在我们的生活里。不少母亲把家务都包在自己身上，劳累得要命，在疲倦的时候不会尝试邀请家人分担，一旦生气了就说：“没有人关心我，你们都当我是个奴隶！”

有些父亲也会说出同样的话说：“我不停在外面打拼赚钱，你们就在家里风流快活，你们分明是在利用我！”

丽霞是一个受害者型的女孩，她说话的声音很温柔，而且她非常低调，是那种即便她一直都在，但大家都不会特别注意到她的女生。丽霞有严重的背痛，无法坐超过五分钟。但是，她却永远拒绝别人想要帮她打扫房子或为她煮一顿晚饭的建议。她总是会说：“我自己可以应付得来，总不能一天到晚都要别人在这里帮忙吧。”

丽霞虽然拒绝接受帮忙，但是，当她的朋友真的不去看望她，不再提议帮助她的时候，她却觉得自己受了委屈，感到别人无情冷淡。丽霞跟其他受害者型的人一样，浮沉在自恋自怨的境况中，不经不觉间，这对她的心灵造成极大的伤害，她也无法自拔。丽霞的朋友担心他在无法享受快乐，生活得越来越悲伤，而事实上，丽霞这种情况，让她的亲人、朋友和那些其实愿意关心她的人不胜负荷。这种关系比起真的要动手为丽霞做家务和付出更加困难，让人吃不消。

如果你认识受害者型的人，相信你也会亲身看见过他们怎样沉醉在自怜的感受中，哪怕你提供能解决那问题的办法多有效，甚至很容易，他们依然会觉得自己面对的问题毫无出路，也不愿意好好去尝试不同的方法解决。受害者型的人把自己锁在受害者的密室内。

然而，这并不是说你就只能跟他们一起浮沉。即使他们拒绝你的帮助或方法，但是与他们一起相处时，你还是有一些有效的对策可以参考。

对受害者型人物的剖析

受害者型的人在我们的社会当中非常普遍。在网上或电视节目上，你随时可以看到那些婚姻不美满却依然生活在一起的夫妻怎样吐苦水，又或者你很容易就会听到身边有人埋怨自己过胖、或生活很痛苦难受，无法面对人生。你还可以听到这些人埋怨自己的父母、埋怨自己的机遇、家里没有钱让他学这个那个，又埋怨自己的收入、继而埋怨身边的亲人、教会、朋友、社会和他们自己。受害者型的人总是垂头丧气，表现消极，感到无助，却又会自责，他们欠缺理性分析，惶惶不可终日的郁闷。

垂头丧气

人们面对生活的小小不愉快时，比方说，在要去玩的时候脸上长出了青春痘、钥匙不见了、朋友爽约了等等，难免会觉得不太高兴。谁不会经历一点垂头丧气的感觉呢？但是，大多数人都不会让这些感觉延续太久，他们不会让这些感受发展下去。在适当的时候，感受就恢复平衡，人会继续面对人生。

不过，受害者型的人就不太一样了。他们的挫败感久久不散，并且认定自己无法解决眼前的难题，然后觉得自己没有出路，心情愁烦。圣经旧约中的先知约拿也曾经出现这种感觉自己无路可走的受害者心态，当尼尼微城的人悔改，得到神的宽恕和赦免，约拿因为不喜欢这个民族就觉得不爽，感觉活着没有意思。他对神说：“耶和华啊！现在求你取去我的性命吧，因为我死了比活着还好。”

消极

如果有人要为受害者型的人创作一句口号，那就是：“我不能！”这句话。

当他们失业了，他们很容易会说：“我不能再找到适合的工作的了”；在人际关系中遇到挫败的时候，他们很容易会说：“我永远不能找到好朋友的了”。受害者型的人不愿意付出行动去改善和改变眼前的处境，也不会让自己努力一点振作起来。他们很少向人求助，也不会真的希望听别人的意见和方法。他们可能极度需要帮助，却会断然拒绝别人的关心，倾向将自己再进一步的困在牢笼里。

自责

犹太教的拉比库拉纳在他的著作“**When Bad Things Happen to Good People**”《当坏事发生在好人身上》这本书中谈到一件事：他先后打电话给两个同样是母亲生病离世的家庭。第一个家庭的儿子对库拉纳说：“如果那时候我把妈妈送到其他省去，她就不会染上感冒，就不会死，这完全是我的错！”

第二个家庭的儿子刚巧却对库拉纳说：“如果那时候我没有把妈妈送到其他省去，她就不会染上感冒，就不会死，这完全是我的错！”

受害者型的人就像这两位儿子那样，常常沉醉于自责之中。然而，这种自责很多时候是与事实不符，而且对事情没有帮助的。

无助

有一个笑话是这样的：有一个农夫一天站在农田上，看见一个男人骑着马高速的路过。农夫就高声的问他说：“兄弟，你赶着要上哪去？”

马上面的男人回答农夫说：“我怎么知道？不要问我，问我的马吧！”

受害者型的人就像这个骑马的男子一样，总是觉得自己对自己的人生一点控制的能力都没有，不会用任何行动尝试改变情况，就像马上面的人明明可以拿起缰绳尝试控制马的速度方向，但受害者型的人往往放弃任何尝试，觉得自己完全无助，感到一切都已绝望。

欠缺理性

受害者型的人往往觉得霉运找上了自己。你不要以为受害者型的人一定真的是那些很缺乏，非常悲惨的人。事实上，很多时候，他们其实是相当幸运的人。

据真人真事改变而成的电影“**Reversal of Fortune**”《命运的逆转》中，男女主角冯布洛斯夫妇都是头号的受害者型人物。丈夫因为自己的财富只有一百万美元，不及妻子的八百万那么多而自怨自艾。妻子就因为丈夫不忠而做出伤害自己的事情。这对得天独厚、享尽荣华富贵的夫妻，完全漠视了自己拥有的东西，泥足深陷，最终要依赖药物过活，把生活弄得一团糟，亲手把自己的人生变成悲剧。

你也许会觉得可笑，很遥远，但其实，我们在生活实际的情况中，都可以有着受害者型人物那种与事实不符的自怜、自责、无力，甚至绝望。这种感受与实际情况之间极大的落差，让受害者型的人无法中肯的去看所面对的事，失去理性。

抑郁

受害者型的人经常感到一种无法压制的抑郁情绪，然后，他们的脑海会出现一大堆消极的想法，比方说全世界都不喜欢自己，谁谁谁一定特别讨厌自己，自己活着完全没意义，感到天下都与自己为敌，甚至更加消极绝望，却与事实不符的想法。然后，这些想法又再深深的加剧那抑郁的感觉，恶性循环。

有一次，萱萱看见了晨晨与父亲一起去吃晚饭。之后，萱萱对晨晨说：“我终于明白你为什么那么成功了。我看见你父亲穿得很好看，又帅又斯文，像一个绅士一样。你真的太幸运了！我的父亲只会穿着花纹短裤和拖鞋到处溜达，而且从来不尽做父亲的责任。我真怀疑自己的人生还能有什么希望！我的父亲这样，我又怎么会像其他人那样顺利和成功？”

萱萱的表现就是受害者型的人最典型的想法和回应。他们会把所有人生的困难归咎于一些已经无从稽考、无法查证的原因。更重要的是，他们会把一切责任归咎于其他事情之后采取零行动的态度，不会去做任何事情让自己的人生好一些，反而沉醉在自怜自卑的抑郁感受之中，感觉自己是一个被牺牲的受害者。

忧心忡忡

灵修书籍作家陶恕（A. W. Tozer）说过这么一句话，很值得受害者型的人借镜。陶恕说：“只要我们愿意停止哀叹，举目向天，上帝就在这里，基督已经复活。我们知道这一切都是神学上的真理，但仍然需要将他转变成一个快乐的灵性经验。”

受害者型的人总是忧心忡忡的，所以，他们无法看到真理。他们总是会构想出很多没有发生的坏情况和悲剧场面的，比方说觉得自己在宴会上一定会被排斥得很痛苦，一辈子都没有人会和自己做朋友，甚至还没有出门，自己已经是一个失败者等等。受害者型的人在天还没有一滴雨水的时候就惊慌的张开雨伞，过度的害怕被雨水淋湿。

你认识受害者型的人吗？

以下的自我测验，有助你评估自己是不是有受害者型人物的特点，也可以看看自己身边那个人是不是有受害者型的特质，所以让你感到难以应付呢？

下面十五个情况，只有是和不是两个答案，请记住有多少道题你的答案是：“是”。最后我们会一起计分。

朋友，预备好的话我们很快就开始测验了。

1. 比赛还没有正式开始，这个人已经觉得自己必败无疑。
2. 这个人沉醉于自怜自怨的光境之中。
3. 不管别人提出什么意见想要帮助这个人，他总会有各种理由说这行不通，而且没有办法了。
4. 这个人好像已经向人生屈服。
5. 忧心忡忡是这个人的特征。
6. 这个人总觉得命运对自己不好，甚至是一个不幸的不祥人。
7. 这个人总认为自己很可怜。
8. 如果人生真有一个计划，这个人觉得自己一定不在计划以内，是被排斥在计划之外的。
9. 这个人不会现实或实际的看待自己面对的情况。
10. 这个人解决问题时的想法和做法都欠缺理性。
11. 这个人不怎么会想办法解决自己的问题。
12. 这个人觉得任何人的生活都比自己好，任何人都比自己幸福。
13. 这个人经常会说：“为什么我不是怎样怎样”。比方说：“为什么我不像他那么阳光快乐？”
14. 这个人的受害者心态不只让自己痛苦，还影响到其他人。
15. 这个人只知道坐以待毙。

好，测验已经完了，让我们一起来计分。刚才十五道题的答案之中，你有多少个“是”呢？如果总数是十个或以上，毫无疑问，这个人有受害者人物的特质或倾向。

朋友，无论刚才在小测验中你心中想的这个人是你身边的人或者就是你自己，让我们一起来谦卑的聆听，学习如何与受害者人物相处。

认识受害者型的人

有一篇关于《失败如何对神经系统造成生理影响》的文章，上面附有图片，显示一只困在碗内的老鼠虽然努力想要爬出碗外面，却无法成功逃脱，而碗外面的老鼠则在大口地的吃着各种美味的佳肴。在受害者型人物的眼里看到的，经常是这样的画面。他们总是觉得，自己受困在绝望的无底深潭，但其他人却乐在其中。

但是，很奇怪的是，受害者型的人往往却喜欢拒绝别人的帮忙，让其他人以为他是想自己解决问题。没想到，他们通常拒绝了别人之后就放弃去解决问题，只知道想着：“我真可怜啊！为什么别人都那么幸福啊？”

大多数人会觉得很奇怪，明明别人都说可以帮助他，而且那问题并不是那么绝望，为什么受害者型的人会这样荒谬又消极。很多人会觉得难以明白，但受害者型的人却觉得自己的反应很合理。

受害者型的人认为接受别人施予的东西，就是贬低自己的表现。有些人接受施予的时候会感到快乐和感激，而受害者型的人接受别人施予时却会很不安焦虑。

另外，不少受害者型的人无法好好向别人学习，比方说是简单如煮饭的小事，他们也会不想跟别人去学。他们之所以感到抗拒，是因为心中有强烈的支配欲，惧怕自己要依赖别人。这种感觉越强烈，受害者型的人就越会拒绝别人的援手。

在金融风暴之中，三十二岁的林勇终于被裁员，失去了在学校当老师的工作。当时，林勇的好哥们阿杰说可以借钱给他先付两个月的房租再算，林勇想都没想就拒绝了。阿杰问林勇为什么，林勇只像小朋友一样，突出了“因为”两个字就没有下文了。之后，林勇的房子真的被取回，林勇愁眉苦脸的四处找安身之所也不愿意受阿杰的恩情。阿杰心里郁闷，觉得这是因为原来在林勇的心中，自己根本不是他的好哥们，林勇是认为他们的关系不亲密到会接受自己的帮助，才会拒绝自己。不过过了一段时间，阿杰发现，原来林勇同样拒绝了另外一位非常好的朋友的贷款帮助。这下阿杰才明白，原来不管情况怎样，林勇都无法接受别人的帮助与付出，他拒绝阿杰，并不是因为阿杰的问题，而是林勇自己性格的缘故。

阿杰最后的发现是正确的。当受害者型人物拒绝你的关心，通常是因为他自己的内心焦虑不安，并非讨厌你所以拒绝你。在林勇的实践中，其实他不会接受任何人的帮忙，哪怕你是他的哥们还是红颜知己。

林勇还是个年轻小伙的时候，父母以金钱来控制他。林勇大学时决定从法律系转去念英语系，他的父母以一贯的手段，也就是中止经济支持来反对他的决定，认为他这样没前途。

林勇之后说：“从那时候开始，我就变得不再接受任何人的帮助，因为那一定是附带了不少隐形的条件的。”

林勇的表现可说是受害者型人物的典型表现。童年或青少年时期已经形成的倾向，让林勇长大成人以后无法分别处于条件，与处于真心关怀的帮助两者的差别。

林勇的故事同时指出受害者型人物的另一种潜在表现：他们通常非常坚持一个想法，就是认为：独行侠式的自主跟婴儿式的无助，这两者之间，并没有中间点。

怎么说呢？也就是说，他们觉得，自己要么就像独行侠一样决断自主，完全不能依赖别人，要么就像一个无助的婴儿一样完全要依赖别人的喂养才能生存。

林勇之后说：“其实有时候我也知道自己那样不合情理，但我接受一丁点帮忙都会感到自己像一个无力的婴儿那样。去年我的手断了受伤了，我还是不愿意让妻子帮我洗衣服。之前她也有替我洗衣服的。不过那时候我就故意说我不想让她辛苦，用这个借口拒绝了她的帮忙。我口里说她已经很多事情要忙，我无法帮忙，不想增添她的担子，但真正的原因是，我讨厌那种失去自己支配力的感觉。”

受害者型的人害怕失去支配力。其实林勇能这样检视自己的真正想法，已经是相当难得的

了。

不过，大多数受害者型的人没有办法像林勇这样，比较客观的看看自己的情况，了解自己的需要。

他们想要靠自己独力承担一切，却没有能力。慢慢的，他们会在情感上孤立自己，而这种孤独、绝望的情感，却又是自己强加给自己的。“Getting Off the Merry Go Round”的作者佩蕾丝说：“在那些陷入了各种严重麻烦的人身上，仿佛可以找到同一种心态，那就是：‘我自己能应付得来’的心态。这些人不愿意承认自己也需要别人帮助，他们宁愿沉醉在一些足以毁掉他一生的习惯之上，比方说吸毒、醉酒，或者不听医生的教导去服用不同的药物，以减轻情感上的痛苦，想要保持那种自己依然支配一切的幻觉。他们以为人能支配自己的一切，不需要靠其他人就能解决问题。然而，那个问题却永远还在，没有得到解决。”

受害者型人物渴望支配一切，刚才说了，有时候，他们以努力自给自足，不靠别人来达到这种支配欲。不过也有些时候，他们是靠另一种方法来达到自己的支配欲，那就是自我牺牲。

是的。受害者型人物很多时候会做出夸张的自我牺牲，为别人做尽一切，看来就像完全不求回报的样子。他们靠付出来寻找到安全感和存在感，也喜欢在别人眼里很伟大，乐于牺牲的形象。

然而，在牺牲过后，他们往往会对那些依赖他们的人抱怨，感觉自己被这些人剥削，得到不公平的待遇，没有人赏识自己。这些受害者型的人喜欢把委屈累积起来。他们将别人欠自己的一切记在心头，却装出满不在乎，不求回报的样子。其实，他们才是最在乎的人，甚至会在忍不住的时候抱怨，想让四周的人感到内疚。

其实，他们之所以这样不断付出，是因为心里很恐惧。这种害怕受拒绝的恐惧，是受害者型的人需要努力对付的。

受害者型的人之所以不愿意接受帮助，希望自己能支配生活的一切，甚至常常刻意表现牺牲自己，真正的目的可能是为了掩饰内心的痛苦、恐惧，甚至一种深深的觉得自己在人群中毫无价值的感受。

很多时候，受害者型人物在童年时已经开始误会了自己的需要是不重要的，自己是次等的。

他们以为自己不配接受美好的事物，所以，当别人给他们送上好东西时，他们会觉得很不自在，觉得很亏欠，也担心很多。因为，他们觉得自己不配受这些东西甚至关心。

正在读大学三年级的袁娜第一次送礼物给她男朋友，谁知道对方拒绝了这份礼物，还对袁娜说自己不配收这份礼物。当时袁娜真的愣住了，她只感到对方怎么能这样拒绝自己的心意，所以很生气。之后，袁娜才知道男朋友收礼物时原来真的会感到如此不安，她不知道如何是好。直到有一天，袁娜去男朋友家拜访对方的父母，她才惊醒为什么男朋友会有这样的想法和性格。袁娜说：“我男朋友的母亲对他的教导有点另类的偏激。小时候他母亲就对他讲，如果你是一个知足的孩子就什么都不要要求，要记得你一无所缺，不许要求多多那么贪心。”

自然而然地，无论任何人为袁娜的男朋友做什么事，他都会觉得内疚不安。正如袁娜所讲的：“我男朋友在妈妈这一套教养方式下成长，慢慢的就相信自己不应该接收任何东西，而收任何不需要的礼物都是不道德的行为。”

很多人在家里或公司中都扮演着受害者型人物的角色，承担一切痛苦和责备，却不接受帮忙，也不务实的想想如何解决问题。的确在这些人中，有以部分人的丈夫是酗酒者、瘾君子或赌徒，也有一些人受到自己亲人在精神上或肉体上的虐待，对他们拳打脚踢或出言侮辱等，他们是不幸被扭曲的人。

不过，事实是，更多的受害者型人物，他们都只是普通人，他们却认为自己是受到最不公平对待的被害人物，是一名受害者。

下一次，我们将会一起来听听我们可以怎样更好的与受害者型人物相处。和他们共处的时候，我们有什么需要注意或者避免的呢？愿我们也为心中想到的人祈祷，向主倾诉交托吧！