

《空中辅导》与他相处不再怕

第 20 讲：冷漠型人物（2）如何与冷漠型人物更好相处

上一次我们一起听了关于冷漠型性格倾向的一些普遍特质，不知道你有没有好好的安静思考，检视自己身上有没有出现了这些特质而不自觉，或者想想，具体上该如何与身边有这些特质的人更好的相处，彼此接纳呢？除了用理性分析来帮助自己以外，希望我们也能在祷告中呼求神的帮助！

今天，我们会一起继续来了解冷漠型性格倾向的一些特点，学习如何与有这些特点的人好好相处。

你准备好了吗？

认识冷漠型性格倾向

有一些病人因为严重烧伤而需要经历过程漫长的治疗，康复道路艰辛。这些治疗过程往往会引起病人极度的痛苦，所以，有些烧伤病人甚至会采取放弃态度。每当护士运送病人去仔细洗擦烧伤的皮肤，以防出现感染的危机时，这些病人就会尖叫大喊叫嚷说：“不要碰我！不要碰我！”

亲爱的朋友，听到这样的描述，我们都会感到很心酸，没有人会否定这些病人在如此痛苦时表现出的拒绝和愤怒。而且，大家不单会很接纳，更会深表同情和怜悯。其实，有严重冷漠型性格倾向的人，在许多方面跟这些烧伤的病人都很相似，为了数不清的原因，他们在社交生活中表现冷漠和自我隔离，也同样会以嘴巴或行为狠狠来拒绝别人，表达出“不要碰我”的信息。很多有严重冷漠型性格倾向的人，他们的回避行为和心中的需要常自相矛盾，因为他们也很需要安慰和支持，偏偏却在最需要的时候把身边的人全都赶走。

圣经中的旧约先知约拿也许也有冷漠型的性格倾向。约拿在最需要的时候，连上帝他也想要摆脱，不想与上帝或任何人接触，自己一个人苦苦撑着，钻牛角尖。当神要约拿去尼尼微城宣讲神的话语时，这名神的先知居然往相反的方向逃跑，直到被困在大鱼的肚子里面，他才被迫停止，要认真的面对上帝和自己。然而，当他到了尼尼微，人们竟然真愿意听神的话悔改，弃恶从善，约拿却接受不了事情不如自己所想的，再次远离那群自己讨厌的人群，坐在城外的一棵树下，把自己隔绝。圣经告诉我们，当时约拿又哀叹，又生气。你会感到大惑不解，为什么众人都悔改，这么天大的好事，约拿只要高兴欢喜的一起加入、成为其中一个欢乐分享者不就行了吗？为什么他偏要从人群中逃离？

法国小说家卡缪说：“我越是指责自己，就越有权批判你。”

不少有冷漠型性格倾向的人，在潜意识中有这样的价值观。

潜伏于冷漠者的决绝行为背后的，很多时候，是一种自怜甚至觉得自己很羞耻的意识。冷漠者之所以这样拒绝别人，指责别人，十之八九都是因为感到了威胁，进而产生出拒绝的行为。

但是，他们可能甚至连那是什么威胁也说不清楚，不知道，但却觉得，只要拒绝你，否定一切，就能保护自己。

表面看来，冷漠型人物好像很满足，不需要你，不需要任何人，但这个冷静的外表有时候真的只是外表。在这满足的表面底下，很多时候藏着的，是一道又一道伤痕。

对冷漠者来说，与其要冒着被人伤害的危险，他宁可摆脱任何关系，免得再次受伤。

同样情况也出现在稳定型的冷漠者身上，他们认为除了自己外，任何人都具有潜伏的威胁。所以，稳定型的冷漠者会跟每个人都保持距离。

但在心底里，很多冷漠者并不想自己这样，却无法控制，因为他们不曾学过如何与人沟通，也不知道该怎么表达自己心中的感受，有时候怕表达了会被误解，索性什么都往里面咕鲁一吞。当他们学习到冷漠这种自我保护的方法，从此就无法放弃。他们表现出冷漠的外表，经常摆出一副若即若离的态度，以为这样就能不受别人伤害，有些甚至希望这样可以牵制别人。

不少冷漠者认为保持距离可以保护他们免受伤害，有时候甚至能让他们支配一些事情。

冷漠者视开放自己为一种缺点，是一种无知的表现。他们觉得开放自己的人很愚蠢。

这种想法就是问题所在。

他们认为，如果自己将感受告诉别人，公开自己的真心时，自己的力量就减弱了，好像缺失了什么，很害怕被别人掌握得到，令自己的价值低一些，也害怕被人知道自己只不过是一个不完美的人等等。

这些想法都是不少冷漠者心中的围墙，让他们选择不去跟别人坦然分享，只会拒绝身边的人，却不发现，自己心底里并不如外表那样满足。

如何与冷漠型人物相处？

如果身边的人对你很冷漠，该怎么办？没有人喜欢受到百分百的忽略，也没有人喜欢遭受到

冷落。每个人被忽略和冷落的时候都有自己的感受。不幸的是，我们无法控制别人的情绪，如果对方选择要冷待你，请学习让自己适应、面对。不要灰心，我们依然有办法应付这些境况，让自己的心灵状态健康一些。下面的一些重点，不妨参考一下，再按照你具体的情况调整，希望可以让你跟自己或身边有冷漠型性格倾向的人，相处得自如一些。

面对自己内心的冷漠者

坦白说，你可曾以冷淡的态度待人呢？大多数人偶尔也会这样做，有时候是不小心的，有时候是故意的。这是人性之中用作自我保护的武器，在人际关系中出现什么威胁或不安的时候，这些冷漠的出现，有时候能保护自己，让自己退缩下来，寻找其他庇护，或者防止危机发生。

比方说，你看到一位同事朝你走过来，你知道他正要跟你大吐苦水，说老板怎么对待他，寻求你的帮助。这个时候，你故意或不经意的，让自己的脸色看起来没有很好，仿佛在忙着，又仿佛心事重重，要务缠身，正在苦恼之中。因为你知道，如果那位同事察觉到你好像没有平常那样开朗活泼，甚至气场中带点拒绝的态度，他一定会另找别人诉苦，不会来烦你。

这样的反应不一定是你生活中的常态，但是你一定也曾经亲身体会那种为了摆脱某人而刻意回避，甚至走另一条路，不想跟某人迎面接触的意念或行动。

当你在探讨冷漠型性格倾向的时候，想想自己在这些经历中的感受，你会比较能接纳冷漠者，可以产生出同理心。请试想想自己曾经在人际关系中退缩或拒绝别人的时刻，也许，这样我们可以懂得冷漠者的感受多一点。

探索生活中的变化

我们遇到很冷漠的人时，大都会觉得彼此有这样的隔膜，是因为对方不好而产生的，都是对方采取主动，造成这样冷漠的关系和气氛。

不过，我们必须承认一点，这些距离，也可能是我们自己有参与造成的。请试着检讨一下你过去几个月在生活上有没有什么变化。比方说，工作量、身分地位、健康、财政状况、家庭状况、人际关系等等。想到之后，请记下来。当你检视列表上的项目时，试试问一下自己，上述有没有哪些改变加剧了你们双方关系的裂痕？然后，试着从某位冷漠者的角度出发，你或许不会完全猜到他在经历什么，但不妨尽力而为，试试从他的角度想想。在把清单列出时，你要知道，对于冷漠者来说，那些芝麻绿豆的改变，也会对他们产生一种很大的威胁感。如果你面对的冷漠者是一位同事，不妨看一下公司的环境转变，比方说，最近的发展会不会令你们在其他方面有了工作上的竞争或矛盾？办公室中的人际关系有没有比从前麻烦了一些？你们会不会在争夺相同的人力资源？如果能找出生活中哪些变化正影响他的情绪，这是很重要的一步，进而能破解隐藏于对方冷漠行为背后的原因。

尝试与对方真心诚意的交谈

罗建成跟许多受到冷漠对待的人一样，决定不再处理他与同事彭力之间的关系，因为罗建成觉得对这位又是同事又是好哥们的人已经心灰意冷。

罗建成采取引退的态度，在工作上虽然依旧与彭力每天见面，但除了必须合作的情况，他就不再跟彭力交谈了。罗建成说：“这个人对我筑起了一道围墙，我苦苦沟通都找不到方法。不如我也对他筑起墙就好了，这总比要去找他那道墙的入口容易得多啊！”

听起来好像有点道理。

不过，罗建成筑起的这一道墙，却同时可以成为他自己的监牢。事实上，这些关系上的墙一旦筑起，人们都需要付出高昂的代价。

在你筑起一道墙之前，尝试问自己，你为什么要这样对那个一直忽略你的人？是因为他很重要，但是他对你很冷漠，让你感到受伤吗？其实，在你决定筑起这样一道墙前，请真心诚意的去跟那个人好好面对面、单对单的交谈吧。你可以跟对方分享你的感受，并且等他分享他的感受。你可以等他回答你，但绝对不是在一切还不知道原因前，你就自己猜想所有事情的原因，并且信以为真。

你知道吗？单凭猜想出来的事情，很多时候并不是事实，还会产生出更多误会。

在真诚沟通中，尝试去聆听、理解，而不是发泄。你如果把自己的感受说出来，而对方也愿意说话，你就可以设法慢慢在沟通中找出导致你们关系破裂的真正原因。当然，这个原因需要是双方都认同、承认的原因。如果能走到这一步，不少情况下，你们是会找到弥补裂缝的方法的。

有时候，一趟真心诚意的交谈，已经可以解决关系中的破口，让双方一起正视和修补你们关系中出现分歧的地方。与其立马就筑起围墙，不如最后一试，说不定有意外惊喜。

计算损失，感受伤痛

上一集我们讲到了一些突然出现改变、忽然破裂的人际关系例子，其中不少个案，事主直到今天仍不知道确实原因到底是什么。为什么会有这样的转变呢？其中有些人设法去找：会不会是自己曾经做了什么事伤害到对方呢？他们也多次真诚与对方交谈。

然而，在有些例子中，那些关系依然无法恢复原来的样子。有些关系破坏了，即便能修补，能做朋友，却没有办法回到从前那样，这让当事人感到非常难受、痛苦。

不过，在一定程度上，当事人也要学习接受这样的事实，千万不要对这段让你一再失望、已

经尽力修补，却无法重来的关系主宰你所有的情绪。

如果你在某段关系中也走到如此地步，这是我们该哀伤、难过的时候了。不必否认这些哀伤。

接受自己的哀伤吧！

另外，如果你想来想去都不知道自己做错了什么，努力补救改善也没用，那就请你不需要强迫自己对这段破裂的关系负上完全的责任。有时候，关系是双方都有责任的事情，如果你已经尽力挽回，剩下的，就只能交给对方也去尽上他该尽的责任。

此外，虽然你也许很想修复这段关系，但请你不必对这件事生出过多的希望，以免你一再失望受伤。在某些关系中，无止境的期待着对方有改变，那只会让你一直痛苦下去，永不翻身。

是的，你为失去的友情或关系难过很正常，不必否认这些情绪，但是，请不要永远活在对这段关系无止境的期望之中，毕竟我们不可以控制别人的选择。请你先为自己内在的痛苦寻找解决办法吧。

圣经中记载主耶稣在自己的家乡也受到了冷落。主耶稣不再在家乡行什么神迹，只是给几个病人接手，治好了他们。这段圣经是如此的安慰着我们啊！主耶稣也会受到冷落，但是却可以自由的选择不要被这样的经历捆绑，能享受神里面的自由。

当你发现某人忽然对你很冷漠，让你非常难过的时候，除了尽力而为之外，当你发现对方不再和你保持过去那种亲密的关系的时候，尝试接受这个事实。

同样的，给关系一个暂时的句号，不要再在里面纠缠，请安心的深呼吸，让自己松弛下来，好好继续走你的人生路。

如果将来有一天，你们的情谊重新有转机，重建交情，你们都会为此高兴不已。

但是在现在，请不要再让这段关系中的问题主宰你、困扰你了。

不要误把冷淡态度当作拒绝

面对一些稳定型的冷漠者，我们特别容易产生误解，我们会想：“他怎么对我这么冷漠！他一定是针对我了！”实际上，事实并非如此。有不少大学生去寻找辅导的原因，是感到自己受到个别教授的针对。其中一位感到特别沮丧的学生说：“教授从来不跟我打招呼，当我想尽办法对他友善的时候，我更觉得自己好像一个傻子，在对空气讲话。他一点反应都没有。为什么他要这样对我？”

听完之后，辅导员向这位同学指出，这名教授的行为是冷漠，但不是对这位同学的拒绝。怎么说呢？辅导员再请这位同学去找多几位同学谈一下这问题，问问他们有没有受到教授的冷待。这名学生后来主动告诉辅导员说：“你说的对！我的同学们几乎全都跟我有同感啊！”

亲爱的朋友，很多时候，稳定型的冷漠者并非特别拒绝你，你被他们拒绝的遭遇有时候根本不是什么特别的例子，因此，请不要误会你们之间发生了独特的私人恩怨。你这样想，很容易会弄得自己误会之余，情绪还受到影响，甚至怀疑自己的自我价值，影响你的自我形象。

跟一位双方都尊重、可靠的朋友谈谈

张超在学校读书时曾经跟一位冷漠型的同学王忠交朋友。他们不是最要好的朋友，但关系也算好。但王忠对张超的态度越来越冷漠，张超简直不明所以，不知道为什么王忠要对自己这么冷淡！

终于有一天晚上，张超在食堂碰到另外一位也认识王忠，而且性格稳重的朋友聊起天来，张超问这位朋友有没有留意到王忠最近是否有什么不同。不料对方立马就回答说：“当然有啊！你不知道王忠的父母最近闹离婚吗？”

张超对此毫不知情，因为王忠没有提起，只是自己默默放在心里。是的，张超从来没有见过王忠的父母，也没有听王忠说起过，他又怎么会知道王忠家里的这些事呢？

不过，张超却学到了非常宝贵的功课，就是，不要自己轻易下结论。

同时，他也明白到，需要时可以尝试去找一位双方都认识，并且可靠的朋友查询一下。

不过，请千万要小心，你要慎防自己在跟这位可靠的朋友描述时，变成散播是非，说长道短。

请怀着毕恭毕敬的态度，找可靠的人澄清事实。在某些关系上，这是一个能参考的做法。

让我们提醒自己，不要妄下定论。不妨做一个可靠的小调查，你也许会发现对方根本没有针对你。

甚至，你也许能找到对方最近变得冷漠的真正原因。

避免寒气攻身

有些人不肯相信朋友已经改变，苦苦期待着关系一定快快要回到本来的样子，还冒着被对方的冷漠寒气冻伤的危机，一次又一次的回到冷漠者的冰箱里。不少人期待着自己可以融化对

方。虽然无补于事，不少人却依然不断努力尝试。这种执着是可以理解的，其中的精神也教人敬佩。

然而，在某些关系中，事实并非如此。也就是说，对方根本不会，也没有在你预期的时间内发生任何改变，关系没有出现扭转。

这个时候，请参考这种心态：是的，也许不需要放弃希望，但也不必一直冲上去受伤。请阻止自己继续受到无止境的伤害。

有时候你退后了，不单为了让有限的自己不要崩溃，也能让冷漠者有足够的空间，看清楚自己失去的是什么，需要的是什么。

是的。你的退后，有时候能把角色逆转，给冷漠者一些从来没有的冷静反思空间。

虽然，这个做法并不能保证你们的关系有扭转，但在你筋疲力尽的情况下，这个方法对双方其实都有好处，尤其对那些总觉得是别人令自己透不过气的冷漠者来说，这做法很多时候有帮助。

暂时该放手的时候，把一切交托神，也求神医治你吧！

从痛苦中学习

有一首歌的歌词说：“我们都没有时间去痛苦”。是的，谁的人生有太多多余的时间，值得让痛苦永远折磨自己呢？我们都宁愿生活过得顺心顺意，避免遇到倒霉的事，最好不要有冲突。

不过，人生却不会如此如意啊！我们大都在成长中遇到一些痛苦，包括被人冷淡对待，疏忽甚至拒绝。不少人在面对人生关键时刻时，没有人在情绪上支持过他们，或伴侣突然冷淡对待自己，疏远自己而痛苦难当。我们在人生各个阶段，都有被拒绝的可能。不管是什么原因引起我们的痛苦回忆，只要遇到冷漠型的人，原来很容易会把这些回忆引发出来，激发出还没有好好处理的伤痛。

不过，借着默默祈祷、交托给神的过程，这些因为冷漠者而造成的伤害是可以抚平过来，可以被神治好的。

巴刻曾经说：“上帝利用痛苦和软弱，加上其他折磨做工具来雕塑我们的生命，软弱加深我们对基督的依靠，每天从祂那里取力量……无怨无尤地带着刺而生活，才是真正的成圣过程。”

亲爱的朋友，认识冷漠型的性格不单让我们更加知道如何面对冷漠的关系，也教我们取得爱

别人和自爱的平衡。

这些经历教我们如何面对自己心中的冷漠倾向，和那些没好好处理、与冷漠关系相关的历史伤痕。

有时候，基督为我们拔刺儿，医治伤口；

有时候，基督教我们拔刺儿，离开创伤；

而有时候啊，软弱加深我们对基督的依靠，每天从祂那里取力量……

每个阶段都不同，需要看看，是要无怨无尤地带着刺而生活？还是要选择离开刺？还是什么呢？

但肯定的是，当你愿意依靠主耶稣，祂必然会一步一步带领你。

在最适合的时候，主耶稣会把答案呈现在你的心中，就在生活之中。

求神祝福你！