

## 操控者使用的典型方法（一）—罗加怡老师

播音：星星

操控的人，所用的是一些不起眼、别人也看不出是操控的表达方式。操控人的人，他们不会公平、合理地提出要求，却会使用一种或多种手段，来达到自己的目的。以下是 8 种攻击性的操控方法：

### 一、用“应该”的行为方式

是以自我为中心，希望别人满足自己要求，而没有体谅别人。他们把别人的爱，看为是理所当然的。

常常不自觉地说“应该做什么”、“应该怎样”的人，会让对方心里感到不舒服和不高兴，因为这种说话里没有包含体谅、爱的意思和感受。当我们向别人说“应该”怎样怎样的时候，是没有尊重别人、以自我为中心的表现，好像全世界的人都亏欠了自己，人人都要满足自己的需要。自我为中心，是把自己放在一个很高的位置。

### 二、叫喊的方式

大喊大叫很容易给人造成心理压力，这是操控者经常使用的手段。大喊大叫可能是操控者在公众和个人面前，表现非常愤怒，或者是一些带有攻击性的行为。操控者大喊大叫，目的是让别人按照自己的意愿做事。

叫喊是向别人施予压力，叫喊会破坏彼此的交流，叫喊更是威胁逼迫别人顺从自己的意思和要求。操控的人的意思是：如果你不按照我的意思做，我会让你不好受，甚至让你后悔。

### 三、讥讽的剑

用尖刻性、贬低别人的话和人交谈，或善用影射的话伤害别人的感情。要使人感到自卑无能，以致达到控制和干涉人的目的。

圣经说：“他们用荆棘编作冠冕，戴在他头上，拿一根苇子放在他右手里，跪在他面前，戏弄他，说：恭喜，犹太人的王啊！”（太 27：29）这节圣经，就是记载耶稣被钉十字架前，受到兵丁戏弄的情况，他们说出讥讽的说话来侮辱耶稣。

### 四、性诱惑

是用美色来诱惑敌人，让他放松从而失去警觉的心。这种方式，特别多用在女性操控者。面对女性的诱惑，男人为了满足自己一时的欲望，很容易会受引诱，被对方操控。今天社会也会出现这些色情陷阱，如果人不小心提防避免，一掉进这些诱惑里，就被设陷阱的人抓住把柄来操控自己，这是非常可怕的操控方法。

### 五、情感陷阱

这是通过花言巧语引诱人，也有藉着一些小恩小惠，给别人一点点好处来控制别人，让人来达到自己的想望和目的。花言巧语可能是一些过度称赞的说话，目的是挑起人的骄傲。小恩小惠，给人好处可以是花钱送礼物，或经常帮一些小忙，让接受的人心里常有亏欠的感觉。有时候为了报恩，就很容易被送礼物的人操控，为他们做想达成的事情。

### 六、微妙的暗示

主要是运用一些让人心中有愧疚的手段，因为当人对某人感到内疚的时候，会很容易答应对

**方的要求。**就算对方的要求是无理的，也甘心地答应，按着对方的要求来做事。操控的人正是这样利用别人这种有愧疚的心态，来让对方达成自己的目的。

### 七、寻求同情

**利用别人的同情心，成为操控的手段。**扮作无助，让对方产生优越感，觉得自己有能力，是可以倚赖的人。利用同情心去操控的人，不会先想方法解决问题，只是藉由寻求同情操控别人，来达成解决问题的出路。

### 八、威吓合作

**这个情况在职场上比较明显，就是工作上遇到不合理、以权谋私的上司或公司，**要求在工作上合作做假，如果不依从他们的要求，就会因此失去工作。不少人为保住工作，过着挣扎求生的职场生活，他们受到的是威吓性的操控。

这 8 种攻击性的操控方法，都是比较外显和主动性，让人感受到攻击。

欢迎来信辅导部 [cc@liangyou.net](mailto:cc@liangyou.net)，回应讨论话题。学员如需要接受辅导服务，请填写在良院网站的“表格下载区” / “下载资料”的“辅导申请表格”，辅导部会按着个别情况和需要，安排电话约谈时间。

欢迎浏览良友圣经学院网站 <https://lts38.net>，或 <https://lts33.net>，电邮至 [school@liangyou.net](mailto:school@liangyou.net) 联络。