

# 原来，这就是人际关系中的隐形攻击！（表达愤怒的方式很重要）

任何人一旦被攻击，一定会感到愤怒，并想还击。弱势方没有表达出强有力的愤怒，甚至没有表现出一点愤怒，但他们通过犯一些莫名其妙的错误的方式最终达到效果，“我不能直接攻击你，但我有办法令你恼怒”，这和直接用愤怒攻击强势方没什么两样。这种心理机制，叫被动攻击，也叫隐形攻击。隐形攻击是弱者的武器。隐形攻击常出没的地方，是家庭。

01  
很多人际关系是失衡的，一方明显处于强势，一方明显处于弱势。并且，强势的一方攻击性很强，同时又不允许弱势的一方表达他的感受。

然而，任何人一旦被攻击，一定会感到愤怒，并想还击。一个关系不管多么失衡，这一点也不例外。但在严重失衡的关系中，弱势一方不敢表达愤怒，更不敢还击，他们的意识和潜意识甚至还会发生严重的分裂，根本意识不到自己的愤怒。

但是，愤怒一旦产生，就一定会寻找宣泄的出口的。弱势一方根本不能直接表达愤怒，那么，他们绝对不敢违背强势一方的要求，绝对不敢挑战强势一方的意志，在强势方的强大攻击下，他们唯唯诺诺，乖得不得了。然而，他们会有一些莫名其妙的情况。很简单的事情，他们做砸了；很容易兑现的承诺，他们却不守信……总之，他们常犯一些莫名其妙的错误，令强势一方暴跳如雷。

当暴跳如雷时，强势一方看上去仿佛是遭到了严重侵犯似的。

这也正是弱势一方的还击，也是弱势一方潜意识深处的渴望。他们没有表达出强有力的愤怒，甚至没有表现出一点愤怒，但他们通过犯一些莫名其妙的错误的方式最终达到效果，却和直接用愤怒攻击强势方没什么两样。

这种心理机制，叫做被动攻击，常被比喻为“隐形攻击”。

隐形攻击常出没的地方，是家庭。

因为，父母和孩子的关系，以及丈夫与妻子的关系，最容易失去平衡，而父母也最容易一方面以爱的名义攻击孩子，同时又绝对限制孩子的还击。

然而，不管攻击时借用的名义多么伟大，被攻击的孩子都有愤怒产生，他们都得找到宣泄愤怒和还击的方式。

02  
【被动攻击是弱者的武器】

其实，不管关系多么亲近多么特殊，当你对另一个人表现出相当强烈

的攻击性时，对方在第一时间产生的一样是愤怒。许多人长大后认同了父母粗暴的教育方式，为父母辩护说：“他们这样做是为了我好。”然而，假若你请他们做一个简单的工作——描述一次一个被暴打的经历，他们会惊讶地发现，自己心中仍存着强烈的愤怒。

从这一点而言，民主的家庭营造的氛围，就远好于专制的家庭。并非说，民主的家庭没有攻击与被动攻击。

其实，任何家庭都和社会一样，家庭成员很容易会侵犯彼此的空间，而愤怒也由此产生，这一点是不可避免的。区别不在于有没有攻击与被动攻击，而在于攻击产生以后。

在民主家庭，家庭成员之间的关系是比较均衡的，没有明显的强势方，也没有明显的弱势方。这样一来，愤怒一旦产生，他们就可以进行表达，并且，因为他们可以进行很好的沟通，这种表达轻易不会发展到摧毁性的地步。由此，因为心中没有郁积愤怒，这样的家庭也就不会有那么多“隐形攻击”。

家庭中如此，社会中也如此。所以，一个民主氛围重的公司，人们相对比较积极主动。相反，一个专制的公司，人们势必会发展出许多被动攻击的方式，于是大家经常会犯一些莫名其妙的低级错误，譬如懒散、遗忘、拖沓与失约……这些所谓的马虎大意其实常常就是被动攻击。

尽管专制的父母、配偶或老板常压制对方表达情绪。然而，他们自己常会被激怒，因为他们发现，“无能”的孩子、配偶或下属常犯一些不该犯的错误，这些错误让他们暴跳如雷。

其实，这正是对方潜意识深处的渴望，“我不能直接攻击你，但我有办法令你恼怒，这和直接攻击你也没什么两样。”甚至，被动攻击造成的伤害反而更大。

被动攻击非常普遍，并不是只有严重失衡的关系才会产生被动攻击，实际上一般失衡的关系一样也会如此。在一般的亲密关系中，被动攻击也是常见的调节机制。瑞士女心理学家维雷娜·卡斯特的著作《怒气与攻击》中描绘说：

（关系的）一方占有优势而另一方处于劣势，优势的一方对劣势的一方心存顾忌，从而不得不作出某种程度的妥协，而劣势的一方对优势的一方则感到某种畏惧，必须表现出反抗才能使对方作出让步

……  
（双方）进而形成一种脆弱的平衡。一旦这种平衡被打破，双方会发生冲突。此时，若强势的一方采取攻击行动，弱势一方大多会以被动攻击，如沉默不语、躲避、哭泣、离家出走等等，来进行自卫。这时，强势的一方将感到自己被忽视、被冷落、被蔑视而生气。

与此同时，他也会为自己的攻击行动所带来的后果感到懊悔，从而采取某种弥补措施，并作出让步，使双方达成一定程度的妥协。因此，在配偶关系中，被动攻击有时会起到调节机制的作用。

03  
被动攻击范例：

（1）你和某个人在一起，他不断地打哈欠。你问他，是否累了或病了。他回答说不是，他很好。这时，你再看到他打哈欠，会有什么感觉？你会想：“和我在一起，你觉得是这么乏味和无聊吗？”于是，你的自尊心受到了伤害。

可是，对方看上去会很真诚地对你说，他喜欢你和你在一起。然而，他还是不断打哈欠。他哪个信息是真诚的？你无从判定，也无法还击。继续和他在一起，你不情愿，但离开他，好像你又有内疚感。

（2）你的同事很健忘，他总是耽误重要的事情。你请他起草一份重要的文件，他向你保证没问题。然而，第二天你向他索要文件时，他却说：“实在对不起，我把这件事完全忘了！我现在马上去办。”他看上去是真诚的，他现在满怀歉意地去补办，但是，你的事情还是被耽搁了。重要的是，他一再这样做。

（3）一个14岁的女孩，有一个小她6岁的弟弟。自从弟弟出生后，父母原本对她的爱几乎全部转移到弟弟身上了，对她非常忽略。她渴望父母的爱，但她不敢表达，因为父母对她很不耐烦。因此，她心中很不高兴，但她不敢表达对父母的怨气，因为她担心一旦表达了，可能连目前的爱都得不到了。

于是，她争着做家务，争着照顾她无比嫉妒的弟弟。然而，她总是犯一些大大小小的错误。洗衣服时，她不是把各色衣服混到一起令它们相互染色，就是忘了晾衣服。做饭时，常把饭菜烧糊，还很容易摔碎碗碟。照顾弟弟时，她刻意对弟弟好，弟弟就是不愿意和她在一起。总之，她非常努力地去做各种事情，但好像什么事情都做得不好。其实，她的一切“无心之失”都可能是被动攻击。

04  
【愤怒是调节关系远近的重要武器】

被攻击，会愤怒。作为一种基本情绪，愤怒是调节关系远近的重要武器，并且，有了愤怒，一定会想办法表达。意识不想，潜意识也会做这个工作。不攻击别人，就会攻击自己。

正是从这个意义上，美国心理学家托马斯·摩尔在他的著作《灵魂的黑夜》中写道：最好只会和会表达愤怒的人做朋友。因为，看似不会表达愤怒的人，其实也在用他的独特方式来回击你，而最常见的就是被动攻击。

一些人看似从不愤怒，永远和善，但你和他在一起却非常不舒服，脾气变得很糟糕，这是因为，这些貌似永远不生气的人实际上频频以被动攻击的方式攻击你。

并且，因为被动攻击如此隐蔽，你好像没有资格实施回击。如果回击的话，也像是一拳打在棉花套上，不能发力。

此外，你还很容易内疚。毕竟，被动攻击者看上去是很无辜的。

不过，我们不能轻易责怪被动攻击者，因为之所以成为这个样子，几乎必然是他的愤怒被一些重要人物给严重压制了。譬如，孩子愤怒的资格被父母剥夺了，妻子愤怒的权力被丈夫给劫掠了。他们在这些重要的关系中形成了被动攻击这种消极的自我保护方式，然后将它带到了生活中各个地方。（在专制情绪遍布的工作场所和家庭场所，被动攻击性格的人很多，以温和的姿态出现，但你能隐隐感觉到他们被压抑的和不健全的人格。归根结底，人的内心需要一种平衡机制，如果正常的途径被压制，那么就会发展出另一种途径。）

但同时，我们每个人都应该反省一下，我是不是喜欢使用被动攻击。正如维雷娜·卡斯特的《怒气与攻击》中所建议：

我们每个人都应该问一问自己：你是否通过语言、态度、姿势等等伤害过别人，在这样做时假装若无其事甚至和颜悦色？如果你经常这样做而自己并未意识到，那么，你就应该反省一下自己，看看你的自我定位是否出现了偏差，你同别人的关系有哪些不正常。

05  
【几句话提示对方隐藏敌意被动攻击】

有人是否总让你的情感高低起伏，像坐过山车？有人是否昨天对你热情如火，今天又冷冷淡淡？想和家人朋友谈谈心，他们总是顾左右而言他？美国莫雷安大学心理学助理教授塞恩惠特森认为，如果你对上述三个问题的回答有一个yes，那么很有可能你被人实施了被动攻击，或者你自己也有被动攻击的倾向。

所谓被动攻击，指的是故意掩饰自己来婉转表达愤怒的方式，包括对目标对象实施的一系列行为，使对方觉察不到自己的愤怒。

以下10句话是被动攻击的典型表现，可以帮你识别隐藏的敌意进行早期预警。

1、“我现在很冷静”被动攻击者不会坦白地表现敌对的情绪，而是否认愤怒的感觉——他一边坚持自己“很冷静”，一边却怒火中烧。

2、“好吧。”“随便。”满心不悦地退出争辩，是被动攻击的基本策略。人们相信，直接地表达愤怒是不好的，所以用这两句话间接表达不快，同时切断和你的直接情感交流。

3、“快了！快了！”口头上答应，却迟迟未见行动。例如，你叫孩子打扫自己的房间，他答应得很爽：“好的，马上！”但却不见动静，很可能他在以被动攻击的策略来应付你。

4、“我不知道你现在就要啊。”一般人拖延的只是不喜欢的任务，而被动攻击者是拖延大师，用拖延来折磨别人，或者摆脱苦差事，而不会直接拒绝。

5、“你样样事情都要求十全十美。”除了拖延，更复杂的被动攻击策略是按时完成任务，但完成的质量却不是你所希望的。例如，学生交上来的作业很马虎，老公给不喜欢牛排的老婆做一顿美味的牛排，员工在一个重要的项目上严重超支……这些情况下，你去批评他，他不但为自己辩护，还反过来指责你不懂变通，或者过分追求完美。

6、“我以为你知道啊！”被动攻击的最高境界是特意“疏忽”。为了表达愤怒，他故意不告诉你一些事情，让你很不好过。你质问他为什么，他就推说疏忽来为自己的不作为开脱，而背后却在幸灾乐祸。

7、“放心吧，很荣幸为您服务。”在客服部门，经常能够见到貌似很关心你的工作人员，或者在客服电话中听到超级有礼貌的声音，向你保证问题都能够得到解决。表面上，客服代表的态度是合作的，但要留意笑容后面的怨气——一转眼，他就把你的申请扔进废纸篓，或者在你的申请表上重重地盖上“不予受理”。

## 念经 许愿 放生 改善自己命运

# 学佛三大法宝不可思议

感恩南无大慈大悲救苦救难广大灵感观世音菩萨摩訶萨！感恩十方三世一切诸佛菩萨及龙天护法菩萨！感恩大慈大悲的恩师父！

我怀着无比感恩的心分享我女儿查出纵隔结节0.9CM，用心灵法门“三大法宝”快速变成没了！

我女儿在4月30日的一个星期之前扁桃体发炎，伴有疼痛感。下班后去家附近的中西医结合院看急诊，护士给女儿量体温37度3分，有3分的热度，当时情况医生提出要验血并做个胸部CT，结果出来后，扁桃体及肺部没问题，但CT检查附件胸部纵隔可见结节影，直径约0.9CM，医生说这个位子可能靠近心脏，不是太好，建议我们再去专业的胸科医院检

查，必要时做增强CT。回到家后，女儿面对这个CT报告的结果哭了，说：“妈妈，我们去托托关系看病，这种情况究竟以后怎么办？”我说：“怕什么，我们有观世音菩萨心灵法门的“三大法宝”！你这个问题我们可运用观世音菩萨的心灵法门来把它转好。”

一个业障即将要爆发了，赶快念礼佛大忏悔文，念消灾吉祥神咒，赶紧许愿，说不定就没了。过两天医生说“有可能”。念完之后，查了一查，最后又没了，它就消掉了。我就赶紧上香许大愿，给女儿放生5000条鱼，49张小房子，身体好了现身说法。转功德是解决问题最快的方式，我祈求大慈大悲观世音菩萨慈悲，把我给师兄

后去看结果，医生说结节影没了。真是奇迹！观世音菩萨如是慈悲无人可及！许愿、念经、放生，再查一查医生说没了。真的结节没了，当时我们心情一下子轻松了，感恩菩萨！法喜充满！

以上我的分享，请师兄们一定要相信观世音菩萨妈妈真实存在，相信佛法，相信师父。只要有一颗虔诚的心与坚定的学佛信念，一路坚持修行，就一定能够看到转变的法喜！愿我的真实分享还能给大家一些启发，愿那些还在佛门外徘徊的有缘人，请赶紧捧起经文念经吧！自修自得！

怀敏 2020-05-26

有关于学佛和念经上的问题可以咨询”大华府观音堂“。

念经 许愿 放生 改善自己命运

# 觀音堂

7-162  
1111 Spring Street, Suite 301  
Silver Spring, MD 20910



(301) 683-8831, (240) 621-0416

xinlingmd@gmail.com

改变命运 远离病痛 超度亡人 消灾延寿



家宅平安 子女教育 挽救婚姻 净化心灵

## 開放時間與活動安排

每天10:00 - 14:00 開放  
每周六有免費素食分享  
與學佛、祈福、共修活動

歡迎大眾來學佛祈福