

■心理关注

# 你身边有没有“阴阳怪气”的人?

## 其实他们可能是被动攻击型人格

我们平时似乎经常见到这样一类人群:他们总是一副人畜无害的样子,但是说话方式却让你感觉非常不舒服,好像总带着一种若有若无的敌意,当你觉得不满之后他们又会很平静地、仿佛事不关己地问你:为什么会不满?“茶”味十足。而且毫无例外,这类人通常都不太受欢迎。

这种行为在心理学上称之为“被动攻击”,这种人格称之为“被动攻击型人格”。这种人格在社交场合和工作场合中存在一种无处不在的消极态度和消极对抗,由于无法从各种关系中得到精神上的满足,他们便通过被动攻击的行为来表达自己的不满。经过长达40年的研究,心理学家们认为,被动攻击型人格并不完全是人格障碍。

被动攻击型人格通常有以下几种常见的表达方式:

### 1、“我没生气,我生什么气?我不生气,你想多了。”

被动攻击型人格不喜欢表达自己的真实想法和欲望,但他们的所作所为又总是透露出消极的态度。这类人群可能在成长过程中表达过自己的情绪而遭到惩罚或者刺激,因此他们只能通过被动攻击来进行泄愤。这使得这类人群会通过这种方法控制他人的行为,同时又可以把控制欲强的帽子戴在别人的头上。



### 2、“我都行,随便你。”

这是一种无声的抗议。你会很难与这类人群沟通出一个方案,因为他们不会直接给出建议,但会在你提的各种方案中吹毛求疵。

### 3、“难道没有人觉得……怎么样吗?”

这是一种想要分担发表不同意见、需要承担一些责任时的表达方式。这种方式可能是因为对自己的立场不够自信,需要其他人帮助站台。

这三种句式,你应该都见过,那他们就一定是被动攻击型人格吗?不一定,需要根据当时的情景进行判断。但如果这个人真是被动攻击型人格,我们该如何应对呢?

我们需要了解被动攻击行为形成的原因。很多人在无所谓的态度背后隐藏着抱怨、嫉妒、愤世嫉俗、仇富等一些负

面和极端想法。这类人群可能曾经因发表意见而遭受过极端刺激的经历,导致他们内心有着非常强烈的恐惧感和羞耻感,他们会时刻担心自己直接表达不满会对各种关系造成损害甚至破裂,因此他们会更倾向于隐藏自己的情绪。这使得他们自我防御机制非常顽强,也会为他们所排斥的事物产生被动攻击。

而这种情感的核心,其实是自卑心理。很多具有被动攻击型人格者都把事情归因于自己的问题。他们认为自己如果提出某些意见会被讨厌、会被孤立,他们不想这样,于是选择被动攻击:否认自己的愤怒、逃避冲突,会觉得自己的情况都是别人导致的,甚至认为只要不去正面回应冲突,就可以维持自己的形象。

益阳市高等专科学校  
孔自来 张自展

## 宣泄情绪讲方法,莫“伤人”“伤己”

在日常生活中,管理和控制情绪,对每个人来说都是非常必要的一门功课。许多人将控制情绪等同于压抑情绪,尤其是生气、难过等“负面”情绪,似乎不去理它、不去表达,它就会自动消失。但实际上,情绪如果不去处理,它就会累积、转化,并且可能在你最意想不到的状态下爆发出来。有媒体曾报道:在飞机上为了一点小事就对空姐发脾气甚至动手的乘客,那一刻也许是发泄了情绪,可是,在过后很可能就会陷入另一种内心冲突——在道德层面对自己的责难。

单纯压抑不是好方法,不加控制的发泄则会加重内心冲突,情绪该如何管理?首先需要去觉察当下的情绪并承认它、接纳它,不需要为情绪去贴“正面”或“负面”标签。觉察到了自己的情绪后,可以尝试着在合适的时机以适当的方式表达出来。

最简单有效的方法是说出来——找好朋友或者心理咨询师倾诉;写出来——写日记,写在纸上的越多,积压在心的就越少;画出来——特别适合小孩子,随手用不同的颜色画出自己的心情与感受;唱或者喊出来——去海边、山里、歌厅里把内心的烦恼大声表达出来。其他的方法有锻炼,如健身、跑步、打球、舞蹈等,想象坏情绪像球一样被打出去,会给人一种痛快感。做这一切的目的都是为了疏导情绪,释放大脑思考的内存,然后去勇敢面对遇到的问题。仔细想想,为什么这么难过、生气、焦虑?我要怎么做,才可以顺利应对这样的局面?怎么做可以降低我的不愉快?如果这么做了会不会带来更大的伤害?根据这几个角度去选择适合自己且能有效缓解情绪的方式,就可以做自己情绪的主人,而不是反过来被情绪所控制。

那么,万一面对坏脾气的他人,该怎么做才合适呢?

服务行业工作者遇到这类情况时,切忌硬碰硬、火上浇油,而应以柔克刚。对方本身已经像个点燃的爆竹,如果再还给他一句硬邦邦的话,这个爆竹一定会炸开。就像击拳比赛,对方恶狠狠地挥拳过来,如果不接反避,让对方有种扑空的感觉,继续战斗的意志得不到补充,就有可能获得一个冷静下来的空间。同时,也避免了他当着众人面下不了台只好强硬死撑到底的状况。千万不要几位服务人员同时出面干预,这容易激发起周围的客人产生“你们某某公司”“我们客人”的感觉,形成两大阵营,反而把问题扩大化。

济南市第五人民医院 张洪军

## 善于说的人心理更健康

当我们的内心有不良情绪时,倾诉是最有效的改善途径,也是最为常用的疏解方式。“言为心声”,因某人、某事产生的纠结或者不满,遇到合理的倾诉环境和对象时,如果能淋漓透彻地吐露心声,就会将积累在心中的不满有效地释放。

许多患者来看医生,有时并不是为了诊断和治疗疾病,而只是想同大夫聊一聊心事。

我认识一位老患者,快80岁了,老伴故去,又找了个新老伴,但有些事不方便与新老伴和儿女讲,同事同学邻里也不好说,每次来就把她最近办的几件大事给我讲讲。“最近把家中大一点的老房子卖了,换了个小点的房子自己住,剩下的钱自己留些养老,再计划给儿女一部分。”老人说完,取点常用的药,就会心满意足地回家。她自己讲,每次来到我这里,讲一讲最近发生的事,回去心里就会安稳好长一段时间。

### “说”出情绪不迁怒他人

孔子称赞颜回“不迁怒”,这其实是一种很高的修养。迁怒,即把对一个人的怒气发到另一个人身上,或自己不如意时就跟无关的人生气。这其实就是内在的不良情绪没有化解,如果能够有畅通的倾诉渠道,让自己把不良情绪释放出来,那么即使碰到些小郁闷,也不会随意迁怒他人。

我的妻子在单位碰到不愉快的事情,回家常常会给我叨叨。如果我耐下心来,听她讲讲,有时我都不需要做出指点和评论,她自顾自说完就很开心了。如果偶尔我不耐烦,她说两句就烦躁地堵住了她,那她过后就会找个理由对我或者对孩子发火,用一种不愉快的方式把她的不良情绪发泄出来。

许多丈夫遭遇妻子的无名火,客观上就是没做好对方的情绪疏导,没有做好“防火灭火”工作。妻子现在看似的无理取闹,源于内心日积月累之下的恼火,

一旦遇到导火索便会对外宣泄。

### 会“说”情绪优雅表达

当然,过度地倾诉,自顾自地倾倒心灵“垃圾”,有时也是对倾听者的伤害。我们需要把自己的垃圾做一下简单的“分类”和加工,一些烦恼,要找合适的机会说;一些情绪要找合适的环境说;一些困惑,要找合适的对象说。有的人不分青红皂白,见人就抱怨,说些不合适的话,影响到自己和他人的心情,也可能破坏了和别人的关系。

此外,聪明的人还能恰当地处理自己的情绪垃圾,使其“变废为宝”。比如,有的人会把自己人生经历的情绪通过艺术的方式倾诉出来,记录下来,并且用一种优雅的方式表达出来,其精华者千古流传,与芸芸众生分享着他们丰富的情绪。优秀的艺术作品,都是作者内心真实情绪的优雅表达,并在漫长的岁月里依旧感染、熏陶、启迪着我们。

北京大学第三医院中医科  
副主任医师 王春勇

老人容易被忽视的心理需求③

## 工作的心理需要

68岁的蔡阿姨原来是一名工人,退休后身体出现各种毛病。后来蔡阿姨去朋友开的超市帮忙做导购,每天忙得特别欢实,毛病也没有了,还结交了几个好姐妹。

**解析** 老人退休后没事做,原有生活节奏被打乱,此时很容易陷入迷茫,产生孤独、空虚、无用感。

如果能够利用好退休后的空闲时间,继续参与工作,与人保持交流,不仅能获得归属感、价值感,还有利于老人维持社会功能、保持心态健康、延缓衰老。

周红,据人民健康网  
来源:本报微信公众号