

被动攻击者
不会直接将自己的
负面情绪表现出来

而是通过表面服从，
暗地敷衍、拖延、不合作等方式
对你进行隐形的暴力攻击



Living with the Passive-Aggressive Man 警惕你身边的 隐形攻击者

【美】斯科特·韦茨勒
(Scott Wetzler)
赵晓瑞 译

警惕你身边的隐形攻击者

[美]斯科特·韦茨勒 著
赵晓瑞 译

中信出版集团

目录

献给

推荐序

前言

第1章 被动攻击型男性的致命弱点

复杂且矛盾的被动攻击行为

如何识别被动攻击型男性

被动攻击型男性的人格特征

第2章 被动攻击型男性的情绪波动

他是如何让你开始怀疑自己的

你是如何助长他的被动攻击行为的

果断采取正确的对策

第3章 你会为什么会迷恋被动攻击型男性

你是否在扮演受害者的角色

你是否在扮演管理者的角色

你是否在扮演拯救者的角色

第4章 被动攻击型人格是如何形成的

先天遗传还是后天影响
被动攻击型人格形成的过程

第5章 被动攻击型男性的依赖性

解析他的依赖性
依赖性的三种困境
找到平衡点，提供支持与帮助

第6章 被动攻击型男性的愤怒情绪

机敏地识别他的潜在敌意
如何应对他的愤怒

第7章 被动攻击型男性与他人建立亲密关系的障碍

解析亲密关系
开启初次的坦诚交流

第8章 被动攻击型男性的性生活

逃避性行为
发现他的性偏好
你们之间的问题和需求
沟通与交流是解决问题的关键

第9章 被动攻击型男性的婚姻与家庭

警惕他的拐弯抹角、避重就轻
警惕他对你的误读与攻击

警惕他的独断专行

警惕他缺乏基本的责任心

积极寻找解决办法

必要时果断离开

警惕他对父亲角色的逃避

第10章 被动攻击型男性的职场危机

解析职场上的被动攻击行为

解析被动攻击型组织机构

后记

致谢

版权页

献给

谨以此书献给

我的父亲本杰明·韦茨勒

推荐序

被动攻击，又称“隐形攻击”。

其实能够把“被动攻击”这个概念说清楚的人并不多，但是被动攻击这种行为在我们的生活中又比比皆是，无论是在亲密关系里，还是在职场关系中。

如果简单解释“被动攻击”的话，那就是一个人用消极的、恶劣的、隐蔽的方式发泄自己的情绪，以此来攻击令他不满意的人和事情。

它不是一种直接的攻击方式，比如责怪、抱怨、愤怒，甚至肢体的攻击，而更多是一些隐秘的行为，比如冷战、敷衍、不作为、不合作、不负责。

我们经常说的“阳奉阴违”，也是被动攻击的一种方式。

被动攻击，在精神分析里是一种心理防御方式，同时一定伴随着压抑、不满等情绪。

中国有句古话叫“蔫人出豹子”。那些看似没有杀伤力的人，往往会有意想不到的攻击力。

所以有时候，你在和“好人”“老实人”相处的时候，尽管他们做事非常完美，却会让你觉得很不舒服。这可能是你已经在被“被动攻击”了。

在亲密关系中，被动攻击是特别伤人的，会让被如此对待的一方有一种“钝刀子割肉”的折磨感。

电影《无问西东》里的班主任许老师为了报恩和兑现承诺，被迫和太太刘淑芬结了婚。在两人的婚姻生活中，许太太被人称为“悍妇”，而许老师对所有人都和善客气、满面春风，唯独对自己的妻子视而不见、冷若冰霜，内心十分排斥与妻子亲近，甚至鄙视妻子，想要离开。

他的妻子忍受不了这种可怕的冷暴力，于是吵、闹，像泼妇一样满院子追打他。即使如此，他既不还手也不还口。

比起被冷漠对待，我们情愿跟对方大吵一架，至少这样不会让自己那么痛苦和折磨。

在关系中，被被动攻击的一方经常会有一种体验，那就是：对方好像也没做什么，但往往自己会感到莫名愤怒和难受，觉得都是自己的错。

那么，我们怎么知道对方是在被动攻击呢？

一般来说，使用被动攻击的人，往往有三种“武器”：依赖、疾病和拖延。

第一种被动攻击的方式是：依赖。

你会发现，当一个人特别依赖你，把所有的东西都扔在你身上的时候，你会感觉到像被卡住一样，特别是你的任何行为都没有满足到对方的话，你会感觉到很愧疚。

“依赖”的被动攻击方式在成年子女和父母之间经常发生。

比如，一些父母把自己的一切期待放在孩子身上，依赖孩子去帮自己实现，实际上这是一种不负责的行为，更是对孩子本身的一种攻击。

第二种被动攻击的方式是：疾病。

我有一位男性来访者很有意思。他的家人对他有非常高的期待，希望他能够成为家里的顶梁柱，为家族光宗耀祖。他很愿意满足父母的期待，但是他的身体经常会出现一些问题，不允许他去做一些对家族有更大贡献的事情。

如果从心理学的某一个角度来看，生病好像是可以让他“获益”的。

一方面，他可以委婉拒绝别人对他的期待，不是说他不愿意做，而是说他的身体不允许；另一方面，他也用自己的方式对父母表达了深深的不满：“你们凭什么要我来做这件事情？”

他告诉我，他的父母很爱他，他也很爱自己的父母，但是细聊下来，我发现他其实对自己的父母充满恨意——因为他要为家庭付出太多，所以他对父母有一种深层次的恨和愤怒。

当他无法表达这种恨和愤怒时，就会以让自己生病的方式来拒绝父母对自己的期待。

第三种被动攻击的方式是：拖延。

拖延其实很容易理解，就是你明明答应对方一件事情，但是到后来不去做，或者不兑现了。比如，有一个人跟你约好了见面的时间，但他每一次都会迟到。

有一位女性来访者跟我说，她的丈夫对她特别好，每当她要丈夫送自己去哪里或者接自己下班时，他都会非常愉快地答应。然而，他次次都会莫名其妙地迟到，而且迟到的理由大都让她没办法生气。

每次看到丈夫特别真诚地跟自己道歉，即使她感到很焦虑、很生气，也不好意思去责怪他。

后来我们经过仔细讨论，发现当她丈夫迟到以后，实际上更多的时间或事态发展便会由她丈夫来掌控，于是她便会产生失控感和焦虑感。

我问她：“你在等他的时候，有什么样的感觉？”她说：“我很愤怒，但是我只能把这种愤怒压在心里。虽然见到他时，我会说他两句，但看到他很真诚道歉的样子，我觉得责怪他是错误的，甚至会产生愧疚感。”

我问她：“你经常要你丈夫去接你，那么他就必须要放下一些东西，放下他手头上的事情来满足你。他会为此拒绝你吗？”

她说：“他好像从来没有拒绝过我。”

我说：“如果他不愿意来接你，你会怎样对待他？”

其实很明显，丈夫表面愉快地答应了妻子，实际是以迟到这种被动攻击的方式来表达自己的不满；同样，他也需要把自己那些不好的感受，比如委屈、愤怒等情绪压抑起来。

很多时候，我们无法说清楚被动攻击的具体行为，即使感到不舒服，也不知道如何表达，所以经常会莫名其妙地出现一些问题，导致事情无法顺利完成。

在这本《警惕你身边的隐形攻击者》中，作者能够具体地描述、识别和解析被动攻击的行为，同时给予我们更多应对被动攻击的技巧和策略。

读完此书，你会觉得很“解恨”，并且能够长舒一口气：“原来不是我的错！”在书里，你将清楚地知道，愤怒、嫉妒、怨恨——这些情绪都是有权利表达的。

如果你正处在一个受到被动攻击的状态，那么你可以看看这本书，这样你能够厘清你所处的关系中发生了什么，也能够理解你内心的一些感受。原来不是你过分苛求，不是你不讲道理，也不是你做错了，而是因为他人的原因，你让自己一直在承受着种种打击。

当然，当你将被动攻击行为揭露出来时，施加攻击的一方未必会承认，但是你能够把自己内心的感受（包括愤怒）表达出来，由此对方的被动攻击行为也就失效了。从被动攻击转为主动攻击，是调整关系状态的一种手段，并且不会再让你有被折磨感。

如果关系中的一方经常使用被动攻击的方式和你相处，或者他总是在隐蔽地表达自己的不满，那么你一定会被“憋坏”。如果被动攻击者能和你大吵一架，把他隐藏的攻击性表达出来，你内心的感受便会平衡。

读此书，能够帮助你从很细节的方面认识被动攻击行为，以及男性使用被动攻击的动机和其背后的内在需求。

其实女性和男性在很多地方是一致的，因为我们都是人类，都可能曾经在权威或者控制的关系下生活过，比如童年时被暴力对待后，我们都是敢怒不敢言。

比如，一个小孩子，如果他遇到一个脾气暴躁的妈妈，他往往会用慢动作来做事——吃饭慢，做作业慢……其实从那时起，他就学会了用这种安全的方式来表达自己的攻击性。当然，如果父母能够意识到孩子是在用行动表达他的不满，他们就可以换一种方式和孩子相处。

如果一个孩子一直用被动攻击的方式来对待父母的话，那么当他成年后，在人际关系中就有可能变成一个无法跟他人合作的人。

因此，我们需要主动了解更多有关被动攻击行为所造成的影响，在识别这种行为的同时，我们也要设置好关系中的边界，进行有效沟通，化解人与人之间的冲突和矛盾，从而建立起合作型的人际关系模式。

这样，无论是在亲情、爱情，还是友情中，我们都能获得更好的沟通体验与更融洽、更亲密的人际关系。

胡慎之

关系心理学家，“绅塾”创始人

前言

作为一名职业心理学家，我听过一些女性讲述自己一生中遇到的某些男性的经历，其中很多经历细节极为相似——无论她们谈论的是约会、结婚、家庭冲突、职业发展，还是表面的日常接触，这些经历都有很多相似之处。

她们在描述自己与男朋友、丈夫或老板的关系时，会出现很多模式。比如，大部分男性会通过复杂的权力游戏、阻挠策略和一边倒的逻辑让她们心生恐惧。不管是表示亲密行为、赢得尊重、在职场取得成功，甚至是向服务员点餐这类简单的事情，似乎都会出现“明争暗斗”的情况。“如果我让那个家伙知道了我想要什么，”我的女病人反复对我说，“那么他就会从中作梗，让我更难以得到。”

她们谈到的令人沮丧和发狂的行为实际上属于同一种行为——“被动攻击行为”，正是这种行为令女性“发狂”。这些男人到底做了什么？被动攻击行为有何表现？看看你是否熟悉下面列出的真实事件。

马克和希瑟在一起生活了一年，但最近马克开始经常扮演“临时情人”——他会脱掉衣服，倚靠在椅子上，然后看一眼希瑟，表示他想和她发生性关系。但希瑟却不敢肯定，因为马克对她的主动要求既不表示反对，也没有表现出很大的热情。即使是在发生性关系的过程中，希瑟也不敢确定他是否只是想满足自己的欲望，还是在乎两个人之间的亲密接触。她问马克他想要什么，他会说：“你懂的。”她问马克他的性需求是否得到了满足，他会转过脸，不看希瑟，含混其词地应付一句，让她没法再问下去，或者说句呛人的话：“你总是想听奉承话……”

爱的美好体验顿时变成了令人心有余悸的事情。

杰克是一位有远见、有抱负、特别受人欢迎的市场营销副主管。公司安排他和同级别的一位同事诺拉一起工作。但杰克认为自己是所在部门的“核心人物”，他十分骄傲，总是告诉客户和下属他是部门负责人。但这只是他自己的想法。诺拉虽然不爱说话，但自从她4个月前到达该部门，已经推动部门员工在业绩上取得了很大的成功——这是事实，是杰克做不到的。

现在，杰克和诺拉需要合作完成大客户的一个项目。在合作过程中，诺拉才发现谁是“真正的负责人”——杰克总是忘记给诺拉发送一些关键电话信息，杰克在和客户约好见面后也不通知她，每天杰克总是试图阻挠她和客户达成交易。这让诺拉感到绝望、愤怒，于是她把杰克约出去当面质问他。杰克告诉她：“没有人比我更有团队精神。”第二天一早，杰克向他们的上司抱怨说，诺拉拖延交易，未能及时赴约与客户谈判，而且没有及时给客户回电，客户对她的工作很不满意。

珍妮特除了主要节假日一般很少和父母见面，于是她答应和退休的父母吃一次团圆饭。她的大哥艾迪每天在城市报社工作很长时间。珍妮特除了要经营自己的邮购业务，还是一个单亲母亲，平时需要照看两个双胞胎儿子，所以一直很难找到一个对大家都合适的见面时间。

最后，艾迪同意了约定的时间，并承诺一定会到场。于是珍妮特预先订好了外卖，花了不少钱和时间。艾迪表示自己迫不及待地想见

到家人，但他最迟7点半才能到珍妮特的公寓。6点钟的时候他打电话说自己会晚到半个小时，但他实际上是在5个小时以后才到，到了之后也没有向大家道歉。

这下珍妮特忍不住发火了。她母亲开始哭，父亲开始指责艾迪“被宠坏了，太自私了”。艾迪不明白，他只不过是及时赶到而已，为何每个人都如此生气。

艾迪说，他收到了一个电话，说他的报道可能会成为报纸头条，当时必须马上和提供消息的人见面，所以没有及时赶赴家庭聚会。他以为家人会为他感到高兴，因为这可能是他职业生涯的一个转折点。为什么他们不能原谅他？一顿家宴怎么能和他事业的成功相比？再说了，他并没有让珍妮特定制什么该死的晚宴，不是吗？他说家人们真是小题大做，总是在他“做自己该做的事情”的时候要求他去干别的事情。

在这些经历中到底发生了什么？很简单，就是一个人在欺负另一个人，而且他做出了被动攻击行为。比如，一个男性暗示你发生性关系或对你做出了承诺，让你相信他是真心实意的，但很快他就食言，还自圆其说，拒绝接受你的不满……他还反过来指责你有问题。

如果这些描述能引起你的共鸣，说明你已经知道什么是被动攻击行为了。与希瑟、诺拉或珍妮特一样，你也有生气的权利。被动攻击型男性的做法很不公平。马克、杰克或艾迪这类人可能很尊重、很喜欢或甚至深爱着他们生活中的女性，但这些女性对此却一无所知。

在两性关系中，被动攻击型男性会拒绝承认女性的需求和感受。他们不给彼此解决问题的机会，只关注实现自己的欲望，于是就出现了这样的僵局：一方面，女性与他们对抗似乎是徒劳无益的；另一方面，接受他们的行为更令人愤怒。

在阅读本书各个章节的过程中，你会见到各种各样有被动攻击行为的男性。他可能是一个沉迷于爱情并且想跻身上流社会的人，为了满足自己的需求不惜编造自己的经历，就像司各特·菲茨杰拉德在《了不起的盖茨比》（*The Great Gatsby*）中刻画的盖茨比；他可能是一个脾气暴躁的出租车司机，忘记了到你家的最佳路线，迷失了方向，还生气地向你抱怨说自己为了生存不得不开出租车；他可能是一个在财富五百强企业步步高升的冷酷无情的中层管理者。总之，不管是谁，他都会把你的生活搅得一团糟。

当今社会中的被动攻击型男性

“被动攻击行为”这个术语是第二次世界大战期间军队的一名精神病医生威廉·门宁格（William Menninger）上校创造的。门宁格接受过专门培训，主要负责治疗士兵对军队生活产生的强烈消极负面情绪。门宁格意识到，军队要求绝对的统一和服从，所有军人的个人选择、观点或专业知识都不能改变军队的规定，军人有义务暂时搁置左右自己命运的一些决定。他还注意到，一些人在这种严格的组织机构内能健康成长，一些人则会消极抵抗，有的人甚至因此死亡。有些人会和《第二十二条军规》（*Catch-22*）里为了离开第八飞行小组而不得不“发疯”的主人公一样，或是采用温和的方式来进行抵抗。面对被迫改变自己、没有机会做选择的窘境，这些士兵就开始抵抗、违背军令、撤退，或者一心只想逃离。门宁格把这种抵抗称为“被动攻击行为”，并将其看作“一种不成熟的反应”。

一些机构没有给个人提供什么自我展示的途径，比如说军队或大型官僚机构，这些机构是滋生被动攻击行为的温床。被动攻击行为被认为是弱者想战胜权威，也就是战胜势力强大的对手时的一种无效尝

试。如果有人因为没有权力和资源直接挑战权威，就会出现间接隐秘的反抗行为。

从一定程度上来说，第二次世界大战中不服从命令的士兵就是今天所说的被动攻击型男性的原型，今天有被动攻击行为的男性也会拒绝满足别人的期望。被动攻击行为成了日常生活中的一个普遍问题，已经从军事领域进入了个人人际关系领域，在家庭、卧室和职场中无处不在。这个问题在当代之所以引人关注，主要是因为它关注的不再是弱者与强者的对立斗争，而是那些认为自己软弱无助且没有权力的男性的故事。这类男性把被动攻击看成是自己对“强者”所能做出的唯一反应。在他们的眼里，妻子变成了军士长，老板就是独裁者。

如今，被动攻击行为的悲剧在于，有被动攻击行为的男性把个人人际关系误解为争权夺利的斗争，认为自己无权无势。在本书中，我们提出了解决这种问题的方法，那就是纠正这种错误认知，让他们有更多的自主权。

如今，被动攻击行为在世界范围内普遍存在，所以，不管从字面意思还是从象征意义而言，有被动攻击行为的男性都很容易跨越边界。有马克、艾迪这样的人影响你的个人生活，就有位高权重的独裁者通过被动攻击来搅乱世界秩序和经济。

较为典型的被动攻击行为是糖衣炮弹型被动攻击。这类人会在晚上向你发射自己的“情绪飞毛腿导弹”，请求开战，与此同时还会指责你妨碍了他们开火。这就是我所说的日常生活中的“冷战”。

我不仅听到很多女性向我讲述她们与自己所爱的男性、一起生活或共事的男性的“冷战”故事，还从报纸上读到公开报道的与政治或商业有关的被动攻击行为。这些故事激发了我对控制欲很强的男性的研究兴趣，因为无论在会议室还是在卧室，他们都是协商谈判的高手。

在我看来，被动攻击似乎不仅是一种建立联结的方法，而且越来越被人们所容忍和接受。

为何被动攻击行为会有明显的上升趋势？被动攻击行为是如何产生的？

实际上，被动攻击行为早在第二次世界大战之前就已存在，在当代美国文化中也十分常见，但其普遍上升趋势可能与过去几十年出现的性别角色革命有关。30年前，男性通过对抗来维护自己的男子汉气概。如果一位男性想要什么东西，他会为它而战，这种行为被称为“进攻”，会受到社会的惩罚。调停者能缓和尖锐矛盾，消除严重冲突。他们的社交手腕、聪明才智和调解作用较为被动，更具有传统女性角色的特点。

在妇女运动出现之前，如果妻子财务不独立，需要依赖丈夫的话，她就很难表达自己的不满情绪，也不敢提出要求。如今，夫妻关系中的权力不平衡已经有所改善，女性有了更多独立的机会，更愿意说出自己的心声。当女性要求获得更多的权力时，她们接触的一些男性开始感觉自己变得弱小，心生恐惧。妇女运动不仅让女性明白了自己在家庭内外的权利主张、自尊自爱和需要实现的目标，也改变了男性。当然，有些男性的改变不易察觉，但有的男性的改变则非常明显。妇女运动催生了新女性，但随着新女性的出现，也出现了新男性。

新男性也有机会大声表达自己的感受。如果他们的配偶或同居伴侣愿意工作，他们也会支持配偶或同居伴侣工作，欢迎对方替自己分担一部分财务负担。他们反对刻板的性别角色安排，会帮助伴侣抚养孩子，平等对待女性。妇女运动引发了一场男性和女性的身份危机浪潮。女性希望获得普通男性才拥有的机会，并奋力去争取；男性则希

望拥有一直属于他们的权力，但有些男性通过被动攻击行为放弃了他们的权力，有些男性仍未放弃。

对新男性来说，抱怨工作（曾被看作“女性化的做法”）、哀叹自己的命不好、为贫穷辩护、向他人示弱，这些都是司空见惯的做法，他们已经不再是老派的坚韧克己、立场鲜明的领导者了。迈克尔·科达（Michael Korda）在《如何获取和使用权力》（*Power! How to Get It, How to Use It*）一书中写道，有些男性把屈辱变成了一个“高效多产且有利可图的系统”。然而，曾几何时，男性大都会毫不犹豫地显示其自豪感、权威性，领导别人，但如今生活已经发生了变化，“.....所以，我们很难找到一个愿意为艰难抉择承担责任的人。以前的年轻人会把每一个艰难决定看成是成功道路上的中转站，只想证明自己可以独自胜任，而不需要由委员会来负责。”

看到新男性在其个人生活和职业生涯中发生的巨大变化，我有时会想，“被动攻击行为”这个带有指责意味、四处流传的标签，是不是实际上并没有揭示出对20世纪60年代或之前时代的某种怀念之情。那个时候，男人是男人，你们和他们都知道他们的立场。

当然，被动攻击行为并非只有男性才有，女性也有这种行为。但在本书中，我只关注男性的被动攻击行为，原因是有被动攻击行为的男性特别具有破坏性，而且他们举止笨拙，会干扰或破坏自己的爱情和工作关系，甚至破坏世界秩序。他们不仅会折磨自己，还会伤害他人。或许是因为女性的社交化程度与男性不同，她们从小就开始学习礼仪和社交技能，又或许是因为女性的睾酮水平低于男性。总之，不管是什么原因，被动攻击行为对女性来说并不是一个严重的心理问题或心理冲突，但对当今的男性来说却是如此。

了解被动攻击型人格的意义

为什么要写这本书？答案很简单，被动攻击行为会破坏原本可以健康发展的人际关系。

如果你认识我们前面提到的马克、杰克或艾迪这样的男性，如果他就是你的丈夫、男友、兄弟、老板、朋友、同事，你就知道他是如何破坏你们之间的关系的，你就会看到他是如何浪费自己的潜力的。这种逃避技能很可能已经对你产生了很大的影响——你若对他敬而远之，他就会把你彻底毁灭。

本书特别适合女性读者阅读，尤其是需要解决与被动攻击型男性一起生活时遇到的问题女性，比如与其生活时受到伤害但仍对这种个性独特的男性抱有一线希望的女性。如果你爱的是这样的男人，那么你就要清楚，他可能是一个永远也不会百分之百爱你的男人。他会向你承诺，但很少会兑现承诺。他认为自己经常被他人误会，并且会重复做出一系列别人无法理解的行为。他的性格令人费解，因为他不仅消极被动、具有欺骗性、令人难以捉摸，而且会对抗攻击你、拒绝亲密行为、不愿承担责任、排斥理性。

现在，你可能被他的被动攻击行为搞糊涂了，甚至开始怀疑自己，而不是怀疑他。如果你和一个有被动攻击行为的男性有关联，让你给他下一个定义，你会觉得这个任务比丈量珠穆朗玛峰还要艰巨。作为一个有经验的心理学家，我发现被动攻击型男性并不比你有优势，他可能和你一样，也没有弄清楚自己是谁、为什么会做出这种行为。但被动攻击行为是一种可以理解的心理模式：愤怒是其背后的动力，秘密是其深藏的根源。你在阅读本书的过程中认识到这种模式，就不会被生活中被动攻击型男性和他们的把戏所迷惑。你们关系的最

终成败取决于你们两人是否愿意解决问题，以及如何解决各自的问题。

当你对被动攻击型人格有了一些了解，你会嘲笑这类男性的把戏和循环论证逻辑。你可以接受他或离开他，做出最有利于自己的决定。你可以发现他的策略，以减少自己的损失。不过，如果你陷入了圈套——无论是在家里，还是在工作单位，或只是在偶然间（但让你的生活受到了影响），那么，你可能会感情受伤、情绪低落。

如果你对有被动攻击型人格的男性（或成长过程中遇到的这类男性）很“着迷”，那么你经常会被他的鬼把戏所伤害、气愤不已。你希望自己能接受他或离开他，但不知道为何下不了决心。一方面，你要面对有被动攻击型人格的男性和他的把戏，但另一方面，你也向他暴露了自己的弱点。

我希望本书能带领读者走出被动攻击型男性的推理和行为的迷宫，解开他们人格的谜团，探索问题产生的根源。

本书有三个写作目的：

一、发现被动攻击型男性的想法、感受和行为，以及相应的原因；

二、解释为何人们会对这种男性有这样或那样的感受；

三、提供一种视角，帮助读者重新认识与被动攻击型男性的关系。希望大家能重新审视自己对这类男性的期待，并根据我提供的方法来尝试修复与被动攻击型男性之间的关系。

本书主要讲述了我的病患、朋友以及社会观察人士的相关经历。对病患经历的描述采用了综合方法，所以无法具体识别是哪一位病患

的经历。朋友以及社会观察人士与读者的角色差不多。本书不只对异常行为进行了分析，而且深入研究了女性和被动攻击型男性自己采用了哪些方法来解决问题，以及在可能的情况下他们是如何改变这种行为的。

在后面的章节，我们会讨论这种行为引人关注和令人沮丧的原因。我会借助被动攻击型男性的实际画像来近距离考察这种男性行为的演变发展过程，也就是了解他们为什么会成为这样的人以及他们形成这种人格的过程。我会阐述他们的主要特征，以及他们为自己和女性设下的具体诡计和行为圈套。

我希望读者能从本书中获取有价值的观点，了解如何建立人际关系，明确自己想从男性那里得到什么。本书会引导你，让你知道自己是否遇到了被动攻击型男性，如何做出最有利于自己的决定。改进交流方式会让你清楚地知道自己能否解决这种有问题的关系，以及自己是否需要寻找其他选择和替代方法，赢得应有的尊重。

我们都在探索自己情感和行为的意义。开启一段旅程，探索自己为什么会有这样的行为方式，为什么会爱某些人，这将是一次十分有意义的旅行。我相信，我们生来都有一些天赋，能有所意识、有所思考，能利用多种能力自救并帮助别人。我们有能力主动改变无效的人际关系。改变绝非易事，而未经他人允许就试图去改变别人也是一件根本不可能实现的事情。

本书从女性视角出发，通过解读女性与被动攻击型男性生活和相处的经历，为读者提供了被动攻击行为的相关信息和改变关系的策略。但本书最主要的目的是为读者提供了解和重新发现自己、开始全新的生活的机会。

第1章 被动攻击型男性的致命弱点

在《爱丽丝梦游仙境》中，红心女王试图让歇斯底里的疯帽匠安静下来，于是她说：“不要紧张，否则我就把你杀了。”这样的警告很容易从被动攻击型男性的嘴里说出来。“是的，不是！”“停，走！”“我从不说谎，我只想保护你，不让你受到真相的伤害。”他到底在说什么？红心女王和大部分被动攻击型男性都有一个共同的（令人发狂的）特点，那就是他们永远无法准确说出自己的真实意图。

他可能是一个精通法律的奇才、一个计算机天才、一个才华横溢的药物分析科学家或一个经营报摊的个体户。但说到与他人的关系，被动攻击型男性才刚刚开始入门，他和你一样不清楚自己为何会做出那样的行为。

病患在描述自己遭受的心理虐待时，经常会用同样的方式开头。例如，一位女性对我说，“这个家伙不可救药”，“这个家伙很难缠”，“每一顿饭、每一次交谈、我们所做的所有决定——整个过程就像两个交战国在进行停战谈判一样，完全不像两个互相关心的亲人”。她说的这些话未尝不适于描述其他女性对其丈夫、父亲、老板、认识的鞋匠的印象。

一个对你说“我爱你/我恨你”或“我发誓……/我为什么要为你做一切”的男人有什么吸引力？如果你对一个被动攻击型男性投入了任何感情，很可能是因为你被他的“推销术”给欺骗了。他非常善于推销自己，包括推销他神秘莫测、坚韧克己的品质，低调朴素的可爱之处，年轻帅气的男孩气质或不可抗拒的个人魅力。你相信他有捉摸不定的一面，但也知道他有自己的需求。你同情他，想冲破壁垒、摧毁高

墙、让他振作起来——但在大部分情况下，这都是费力不讨好的事情。

被动攻击型男性的致命弱点就是伪装无辜、慷慨或被动的同时，采用不恰当的间接方式表达潜在的敌对情绪。他们的问题就是自己的致命弱点造成的。如果他们的说法或做法让你困惑、让你生气，那正是因为他们有这样的致命弱点，并非只有你才会有这样的反应。以上就是我们所说的被动攻击行为。

复杂且矛盾的被动攻击行为

表面来看，“被动攻击行为”似乎是一个自相矛盾的术语。我们不禁会问，一个人怎么会同时具备被动性和攻击性，而不是只有被动性或只有攻击性？人们一般对被动攻击性有一种误解，认为有被动攻击型人格的人会在两种行为之间来回转换，他们不是蓄意预谋控制别人（攻击性），就是保持谦逊低调的做事方式（被动性）。

事实上，被动攻击型男性并没有这样的情绪波动（但他们可能会让你有这种体验）。他们不会因为情况变化而在今天消极被动，明天却攻击挑衅——他们会同时保持被动性和攻击性。这种自相矛盾的情况之所以存在，是因为他们在做出实际攻击的时候放弃了攻击行为。

因为被动性和攻击性从来源和行为来说是自相矛盾的，所以你会发现，你面对的是一个复杂而又矛盾的人。

我们很难在一开始就识别被动攻击性策略，通常都需要一段时间才能弄明白对方到底想说什么。这类人语义模棱两可，是因为他们要让自己的表面行为和实际行为之间保持一致，但他们的真实行为能更好地说明他们的真实意图和感受。你经常会收到矛盾复杂的信息，因为他们既想让你猜到他们的心思，又想愚弄你或欺骗你。下面是他们常说的一些玄虚之词。

“没有你，我活不下去。”——你的被动攻击型男友和你吻别时对你说。或者，当你俩独处时，他会问你：“你怎么一直陪在我身边？”实际上，他想的是：“我担心你会离开我。”

·“你是不是来‘性’致了？”——这是一位被动攻击型丈夫对主动想和他亲热的妻子说的悄悄话。实际上，他真正想的是：“我并不是那么有‘性’致，我为什么要那样问她？”反之，或许他会说：“有时你可能高估了自己的性吸引力。”他实际上想的是：“我需要你。”他内心希望妻子明白，他很想让她诱惑他。

·“我们注意到了你高超的管理术，很想和你讨论即将开始的一个特殊项目。”——被动攻击型老板会这样奉承你，暗示要提拔你，但之后却音讯全无。其实他的真实意思是：“你凭什么认为我会考虑你来管理那个机密项目，你是怎么找到与其相关的信息的？”

或许，他们会说出下面这样无法兑现的承诺。

·“好的，我知道我答应要去苏住的地方收拾你的厨房用品，但我的车坏了，要不明天……”——被动攻击型的男性会这么安慰你，但事实上他在想：“你为什么一直让我去苏家？你明明知道我不愿见到她，而且，我讨厌用我的新车去拉货。”

·“我想成为第一个为你的新音响买碟片的人……这是18世纪拨弦古钢琴曲珍藏版，我花了一周时间才找到，你一定会喜欢的。”但他实际的想法是：“我这么做是想让你知道，你的音乐品味有多低俗，你对音乐文化的了解仅限于‘迈阿密之音’合唱团的专辑！”

上述每一个例子中的男性都没有玩外交手段，他们的引诱行为也不是无意为之，不过他们倒希望你认为是他们疏忽大意所致。这些男性的动机都无可置疑、无可指摘，看上去坦率真诚。这就是为什么你会发现，大部分被动攻击型男性看上去是与世界妥协相处的“好男人”，他们否认自己有过丝毫的敌意或冲突暗示。

有些男性经常不守诺言，哪怕食言五六次也不会说一声：“对不起，我做不到。”这种男性会一直控制你，直到你无法忍受，最后在你的逼迫下不得不承认他确实做不到。如果这种人在你的生活中已经存在，你会发现自己年复一年一直在和他争论同一件事情。最重要的是，你不明白自己为何还会跳进他的陷阱，他怎么还能屡屡成功惹你生气。

如果你遇到了一个典型的被动攻击型男性，在你无计可施的时候，你会幻想着结束你们的关系，包括放弃让你“无法忍受的”亲戚关系，比如与父亲的关系或与兄弟的关系。当然，你不会忍心这么做。如果他是一个影响你工作的关键人物，你可能为此放弃工作或辞职，但那位留下来的被动攻击型同事并不认为自己的所作所为妨碍了你的职业发展。很可能，他还希望你能赞赏他为你所做的一切；如果你没那么做，他可能还会说你“忘恩负义”。

不管你遇到的是哪种被动攻击型男性，你和他的关系可能总是让你感觉不稳定，没有安全感，你不知道为何自己总是徘徊在感情的十字路口。最主要的问题是，你不知道该如何与对方相处，开始新的生活。在我们回答上面的第二个问题之前，我想让大家先了解一下被动攻击型人格形成和持续存在的原因。被动攻击型男性的行为模式有两大构成元素——被动性和攻击性，下面我们会逐一进行解释。

●他的被动性

当被动性被男性当作一种权力游戏来对抗你的时候，它会激怒你，这和公开表示敌意的效果是一样的。但为什么这类人的不作为会令你如此愤怒？

答案就和被动性的主要特点相关。通常来说，被动的人很少会积极主动地获取自己想要的东西。提出主张需要付出劳动——如果他真的提出了自己的想法，也会欲言又止。男性被动性涵盖的行为表现非常广泛，既有典型的“失败者”的行为，也有“循规蹈矩者”的行为。“失败者”通常指很难保住工作的能力低下的弱者。“循规蹈矩者”为了得到别人的认可，会随波逐流，但不会兴风作浪；他们会为了迎合别人而改变自己的看法，无论在什么时候都很少说出自己的感受和想法。

在公司或管理层，他是好好先生，也是善变的人。如果他在合适的时间向合适的人表达了合适的情感，他可能会得到自己想要的东西。作为一个与人融洽相处的人，他可能会取得某种成功，但他绝对不会是一个优秀的领导者和决策者。他不愿承担重任，与最高职位通常只有一步之遥。在他看来，其他人比他更善于做出正确的决定。

“这个男人还是一个不懂事的孩子——他思维敏捷、魅力十足，但只有4岁小孩的情商。”女性通常会这么评价被动的男性。她们说的没错——被动的人（这里也包括女性）的内心因为还没有完全长大，所以容易受伤。他们就像孩子一样，还依赖着别人。

拉里就是一个说明男性被动依赖性的好例子。拉里是建筑行业的一位工程师，出去吃饭时他永远想不起来带现金、支票或信用卡。这不是说拉里很小气，而是他有一种强迫症，总是让别人为他买单，他需要你去喂养他。他的借口也是一样幼稚和不切实际：“有条狗吃了我的学期论文。”你不会相信拉里的话，但他孩子般讨好的表情（希望你能爱他和原谅他）很容易欺骗你，让你心甘情愿照顾他。

拉里需要有钱人（也就是有权的成年人）来“养育”他，这让他很被动。他不得不欺骗大家为他做一些事情，所以他让自己养成了被动攻击型人格。

你会发现，性格被动的男性和情况较为复杂的被动攻击型男性都有一个共同的特点，那就是他们都不愿直接、坚定且机智巧妙地表达自己的意见。他们会逃避和害怕坚持己见，并且把坚持己见当作释放进攻信号，担心坚持己见会产生不良后果。他们内心的想法是这样的：“如果我坦诚面对所有人，那就等于是告诉大家我的想法、我要做什么或我的感受，这会让我面临挑战、纷争，或失去支持。”

如果坚持己见会让他们与别人产生直接冲突，下一步又该怎么办？他们能应付别人的攻击吗？这种情绪化的思考方式困扰着他们。他们怀疑自己应付不了，所以会竭尽全力采用各种迂回战术避开冲突。对有被动性和被动攻击型人格的人来说，拒绝和回避是他们的避风港。被动攻击型男性一生中会走弯路、进入死胡同或遇到立体交叉道绕回起点，其中的一个原因就是前行让他们走上了于他们而言最坎坷的道路。

被动攻击型男性即使没有被动性也会假装很被动。他们的表面被动性（恐惧和依赖性）是由纯粹的攻击性造成的。正是攻击性让你感到生气、被愚弄。对方被动的性格从来不会让你发怒，因为它并没有对你构成威胁，但会持续不断地向你注入敌对情绪，剂量逐渐增加，直到最后你无法忍受、勃然大怒。

攻击性是被动攻击型人格的另一个方面。被动性会让一个人克制自己、抑制自己，生活中缺乏挑战或“味道”；而攻击性则会让人联想到武力、能量和进攻，它们一起构成了令人费解的男性权力观。

●他的攻击性

攻击性是一种古老的本能。攻击性常常被看作人类的弱点，看作一种冲动。人们将其等同于敌对情绪、残暴行为、生气发怒、支配统治和流血冲突。不过这种看法值得怀疑。攻击性普遍存在于人类广泛的经验之中，每个人在某种程度上都会受到攻击性冲动的驱使。例如，一个头戴面具的恐怖分子在飞机上用手枪瞄准乘客是一种残暴的攻击行为，一个粗鲁无礼的顾客冲到面包店里要求插队购物是一种肆无忌惮且厚颜无耻的攻击行为，争吵的时候把一套餐碟摔到厨房的墙壁上是一种极端愤怒的表现，而靠勇气和力量赢得足球比赛的球员则展现出了另一种攻击行为。

在攻击性和被动性这两种冲动中，引起社会学家、心理学家、生物学家、伦理学家、宗教学者、科学家、研究者和哲学家普遍关注的是攻击性而非被动性。或许吸引我们的是攻击的力量和强度，因为攻击性是一种力量，它可以建设一切，也可以破坏一切。攻击性不仅能成为头条新闻，也能完成任务、达到目的。不过，研究攻击性的人一致认为，我们必须控制自己的攻击性行为。

例如，社会理论家提出，攻击性在人类原始基因库的浪潮中永恒存在。在接受文明教化前，我们在地球上像动物一样四处游荡，而攻击性就是人类文明开始之前的残留物。攻击性曾让我们获得食物、住所和伴侣。今天依然如此，但它披上了文明的外衣。不过，随着前脑的开发和太空时代技术的发展，一些社会理论家开始提出这样一个问题：我们真的需要这样的冲动吗？攻击性的破坏性远大于建设性，它会破坏社会结构，导致战争、犯罪和家庭暴力。理论家还指出，我们必须控制攻击性，比如通过司法制度。

伦理学家关注的不是思想（未经实践的想法），而是行为（行动）。他们对攻击性的看法也是负面的，认为攻击性是不道德的。在他们看来，如果你的行为充满敌意，你就会受到他人严厉的批评，痛

苦内疚一辈子。神学家认为，攻击性是罪恶的，善良是神圣的。他们谴责攻击性，但缺乏对人性的认识 and 了解。他们认为，不要发怒，否则你会进地狱。这些理论都以不同的方式推动了被动攻击性研究的发展，因为它们都在阻止个人承认自身的愤怒情绪，或放纵自己的愤怒情绪、肆意行事。

心理学家则提出了截然相反的观点。心理学家认为，每个人都有攻击冲动，表达出这种冲动有助于个人的心理健康，但我们必须选取恰当的表达方式。例如，假设有一个天赋和经验都不如你的人得到了你想要的职位。如果你不假思索地表现出你的愤怒情绪，这就不是一种明智的做法，因为这会影响你未来取得成功的可能性。如果你想知道自己没有晋升的原因，就要了解老板的做事风格，要知道如何接近他、采取什么方式才能获取你需要的信息。你要知道在心灰意冷的时候该说什么、不该说什么，你甚至可以通过挫折激励自己更加努力。

但是，如果你仅仅因为有人在高速路上不顾一切地超了你的车而生气，这个时候，可能一句话或一个手势就能恰当地表达你的感受。有时候，也会出现这样的情况：或许这个家伙为了报复而移动车位，与你的车发生追尾，但更有可能的是，他也会用一句话或一个手势来回应你。这种直接恰当的反馈比无反馈或事后把情绪发泄在其他人身上要好得多。

人类的相同之处在于，在某种程度上我们都具有攻击性。我们都具备同样的评价、衡量、比较、审视和控制攻击行为的能力。想想看，你有时是不是太咄咄逼人、太强词夺理、太过苛刻、太不友好、太容易发怒？

只要我们愿意审视自己，了解自己攻击性形成的原因和过程，就能够在它破坏我们的关系前控制住这种冲动。一些人的攻击性和他们放任攻击性、冲动行事的频率和程度有关。

但最重要的是，总是大声叫嚣的男性未必比低调、不动声色的男性更具有攻击性。后者的被动攻击性可能会更强。

由于我们很难对每个人的冲动和感受进行比较和测量（谁爱谁多一点儿，谁恨谁多一点儿，谁对谁伤害更大等问题根本无解），所以，我们也没有办法确定哪些人更具有攻击性。重要的是，我们要了解攻击性行为的类型，以及人们是如何应用攻击性行为的。攻击性可能被用来搞破坏，比如，丈夫“一不小心”把你明天工作要用的材料给烧了。同时，攻击性也可能被用来做具有建设意义的事情，比如，为你心目中的正义之事而战斗。总言之，攻击性的行为表现比攻击冲动出现的频率更重要。

西格蒙德·弗洛伊德和早期的精神病学家认为，如果人们不能逐渐释放自己的情绪，攻击冲动就会在内心堆积，让脆弱的心灵不堪重负。他们认为，攻击冲动就像破坏水坝墙壁的洪水，会冲破堤坝，让人们的精神崩溃，导致令人意想不到的爆炸性攻击行为，从而造成严重破坏。怒气冲天时，人们会完全失去理智！

弗洛伊德的水压隐喻只说出了部分真相。实际上，攻击性就像爱一样，它并不是一个供应有限的商品，它不需要分配，也不会用完或消失。准确地说，如果一个人的攻击性通过某种方式表现出来，那么他就会越发想要保持攻击性。弗洛伊德认为，攻击性和愤怒都需要管理，有时甚至需要自觉保持警惕。我认同弗洛伊德的看法。最重要的是，我们可以对支配攻击性的能量和冲动加以引导，用于成果创新、提高工作效率、改善人际关系。总之，我们可以采用最有效的方法来利用攻击性产生的能量和冲动。

心理学家卡罗尔·塔夫里斯（Carol Tavris）在他的《愤怒：被误解的情绪》（*Anger : The Misunderstood Emotion*）一书中写道：“愤怒是一种人类情绪，因为只有人才能评价行为的意图、正当性和过失。每

一个愤怒事件都会包含一系列的瞬间决定。”你所做的决策会依次出现以下几种情况：（1）掩盖/平息愤怒或攻击性。你可能会跑开、擦洗厨房、做一件雕塑，或摄取一些你通常不让自己服用的东西，比如，你会用酒精、巧克力饼干、快餐食品来“犒赏”自己，让自己冷静下来；（2）毫无保留地说出来，告诉让你发怒的人，你为什么会发怒。不管你决定如何处理愤怒情绪，你的情绪都在你的掌控之下。

●区分适度与不恰当的被动攻击行为

在一定条件下，被动攻击行为可以被看成是一种健康的高度适应性反应。不管你用“捉摸不定”“老练圆滑”“风趣幽默”“克制忍耐”“利他主义”，还是“勇气可嘉”来描述它，它都是被动攻击行为。例如，幽默或外交手段可以让高度动荡的局势平息下来，阻止“原子弹”的投放（不管是真实的原子弹，还是隐喻意义上的原子弹）。著名的被动攻击性案例包括圣雄甘地和马丁·路德·金领导的非暴力抵抗运动。

对于一个受压迫、真正被剥夺了权利却无法反抗的人来说，非暴力抵抗就是一种让大家知道自己的感受和需求的方式。不通过愤怒情绪来表达自己的看法是一种健康的反应。

健康的被动攻击行为和神经过敏引发的被动攻击行为之间有明显的区别，这种区别在于该行为是机智应变还是主动逃避，是轻松幽默还是惹人生厌，是非暴力抵抗还是蓄意阻挠。如果你看到具体的行为表现，你就会明白这一点。健康的人会利用被动攻击行为帮助自己实现目标，而神经质的人只会用被动攻击行为掩盖问题的真相，让你茫然不知所措。

每个人都具有被动攻击性特点，包括正常人，以及身体功能有缺陷的人。我们可以把这种共性比作一种大家都能理解的感受，比如焦虑。焦虑可能是一种不愉快的情绪，但它是人类满足生存需要的一种心理功能：在我们面对即将发生的危险时，焦虑情绪会向我们发出信号，告诉我们需要采取行动；焦虑还会激发我们尽自己最大的努力摆脱危险。

人类的进化演变是有原因的，保持适度焦虑是最重要的适应性功能之一。过多的焦虑会干扰我们的自适应功能，让我们一动不动或者胡踢乱打；过少的焦虑则无法提供足够的动力，让我们采取行动。同样，被动攻击行为的问题不在于出现了这样的行为，而是这种行为出现过多或表现方式不恰当。当被动攻击性不是只出现在孤立的个案中，而是出现在各种不同的互动交流中时，它就演变成了神经官能症。

正是这种不恰当的被动攻击性才是所有麻烦的根源。

如何识别被动攻击型男性

被动攻击型男性也能履行自己的职责，他们会制订计划，制造浪漫，在工作竞争中取得胜利。他们甚至还能身居要职。有位著名的政客就是被动攻击型人格的典型代表。他的行为表明，他是一位优秀的外交事务战略家，一位给大众留下深刻印象的公众人物。但当他受到公众批评时，他会觉得自己是个受害者——他感到自己被人出卖了，受到愚弄，成了牺牲品。这时他往往会强调他的资历，好像他的资历能为他的行为开脱似的（“我是政界要人。”）。

这位政客才华横溢、竞争实力很强，他也受到了他人的嫉妒，特别是那些天生条件优越的男性的嫉妒。政客的许多政治活动依赖于外交手段，他们会用计谋打败敌人，永远不让别人对自己的计划和动机有过多的了解——对被动攻击型男性来说，这是一份十分完美的职业，但这位政客却感觉自己很不称职，缺乏真正的自尊，正是这些原因最后导致他不得不下台。

缺乏自尊是所有被动攻击型男性的共性。

被动攻击型男性很少是“坏人”。他们不是暴徒、家里或工作单位的暴君、好色之徒或危害社会的骗子，但他们也不是清一色的“好人”——他们是让你心灰意冷的男人。他们忍受着内心捉摸不定的巨大恐惧，这种心理机制注定要让你和他都受到牵绊。

被动攻击型男性会肆意挥霍天赋、时间和感情，让你时不时有种被蓄意伤害、被操纵利用、被背叛、被贬损、被屈尊俯就的感觉。这一刻你还对他信心满满，下一秒他就会高度克制，表现得冷漠无情。

虽然你会积极热情地维护你们的关系，但到头来仍会浪费时间，导致你们的关系陷入僵局。

首先，被动攻击型男性的内心充满了冲突、矛盾和令人费解的种种“真理”。他受到这种“真理”的引导，并对其坚信不疑。仔细观察，你会看到一个愤怒的男性，实际上他对自己的愤怒非常恐惧，一直处于愤怒和挥之不去的恐惧之中，而所有这一切都隐藏在亲和的面具之下。“好好先生”纯粹是一种伪装——他是自我保护的突击队员，在弥漫着浓烈敌对情绪的紧张气氛中艰难跋涉，并渴望被溅上泥污。让我们来看看诱因到底是什么。

对于其他的心理症状，比如抑郁，我们都可以较为准确地描述出相关的模型和因果关系，但被动攻击行为无法被恰如其分地归入任何一个绝对的范畴之中。尽管被动攻击行为也属于个人心理冲突的基本范畴，但它在两性关系领域的影响最为明显。被动攻击型男性通常都需要一个对手，而你就成了他的“敌人”；他也需要一个人对他有所要求和期望，这样他就可以拒绝对方的期望和要求。被动攻击行为经常在人际关系中表现出来，所以看上去这是一个“关系”问题，但实际上，它大多是一个人的问题，即他的问题。

温迪的经历可以很好地说明这种行为。温迪的现男友维克是一位离了婚的股票经纪人。她来找我治疗的时候，重点关注的是她和维克的关系状态。她的所有抱怨都是在说维克忽视了她，对她缺少关爱。她讲述了维克忽视她的很多“小”事，这让我看出他们的关系并不健全。下面是温迪的讲述：

维克有时会忘记我们的约会时间。平时，他到我家来也不先打电话通知一声。他顺路过来看我是希望我开心，我确实很开心。但我知道，维克是因为看到我猝不及防的狼狈相而幸灾乐祸。

然后他会甜言蜜语一番，让我感到自己对他很不公平。第二天，他会表现得好像我们初次相识一般。他会很冷漠、很生气。如果我问他怎么回事，他就会不理我，所以我无法得到答案。如果我告诉他，他伤害了我，他会说：“如果你很容易受伤，那我也没有办法。”

我被这个家伙折腾得总是失眠，但好像我既不能亲近他，也无法和他分手。

温迪的经验之所以重要，是因为她所描述的这些“小”事对于和像维克这样的男性有来往的任何女性而言，都是不陌生的。从她的讲述中，你能明白她为什么愤怒、为什么自责、为什么要寻求帮助。看得出，维克很少考虑她的感受、标准或时间观念。尽管如此，温迪因为在乎他，所以不断调整自己来满足他的需求。她怀疑自己，却相信他。

让我们深入分析一下他们之间的关系：温迪爱维克，她希望维克也能爱她，但她发现自己总是忙于了解他的想法，而不是发展与他的亲密关系。维克的想法和行为与温迪截然相反，他让她既着迷又有挫败感。虽然维克不是一个完人，但他的魅力足以令温迪对他保持兴趣，对他产生依恋之情。她想：“维克要是没有这么多的敷衍搪塞该多好！”

让温迪最恼火的是，维克戴着“天真无辜”的面具，逃避责任的同时还振振有词地说自己已经尽力了。他曲解了温迪对他的合理抱怨，反倒说自己是被冤枉的一方。她不清楚自己做错了什么，冒犯了他。维克的行为中有攻击性行为，但不是公开的冲突，更像是间接的敌对情绪。

最后，通过治疗，温迪知道维克具有典型的被动攻击型人格，于是她不再自责，也不再怀疑自己的反应。她还知道，她的“敌人”其实

名叫“被动攻击者”。尽管这些知识没有马上治愈她的感情创伤，但她可以从了解维克人格形成的动因开始学会与这类人相处。

识别生活中像维克一样的被动攻击型男性对你有什么影响？就像温迪一样，你可以弄清楚你与他的关系中原本模棱两可的问题。男性的被动攻击型人格会造成女性的感情困惑和痛苦。识别或者说做标签的过程会帮你把自己的问题和他的问题区分开，你没有必要因为与他的交流没有效果就觉得自己是一个失败者，这不是你的错，与你有同样感受的大有人在。识别过程会为你提供一个视角来认识你们的关系，帮你做出更有助于健康的反应，来应对他的阴谋诡计。

被动攻击型男性的行为具有复杂性和模糊性，刚开始你可能很难一下子识别出来，但这并非不可能。识别被动攻击型男性，是有效解决与他相处问题的第一步。

被动攻击型男性的人格特征

被动攻击型男性可能会表面假装甜蜜或顺从，但内心却隐藏着不同的主要人格特征：他们爱生气、小气、嫉妒和自私。他们并没有像表面看上去那么好，但也没有他们自己感觉的那么糟糕。我们该如何调和这些“不可调和的对立矛盾”？

了解一个人行为的根源并不是说就可以原谅这种行为。一个人一周连着几天在下班后到救济厨房发放食物，虽然他这么做是为了“补过自己的邪恶念头”，但他的行为仍然值得赞赏。同样，被动攻击型男性的行为也有其产生的心理动机，比如愤怒、依赖性、对自主性或权力的恐惧等，但这一事实并不能为他的所作所为开脱。

你会发现，我们在下面的章节介绍的特征基本可以用于描述所有类型的被动攻击行为，但被动攻击型男性并不是只具有其中的一种特征，而是会同时具备多种特征。同样，这些特征也并不能反映被动攻击型男性的全部人格特征，他可能还有其他非被动攻击性的人格特征。

在学习过程中，我会引导大家一步步学习如何与被动攻击型男性相处；如何面对他、接受他；如果他愿意改变，我们又该如何帮他改变。首先，让我们来看看这类男性有哪些特征。

恐惧依赖性。他缺乏自主性，害怕独处，通常会试图通过控制你来满足自己的依赖需求。他想让你认为他并不依赖你，但其实他对你的依赖程度比他愿意承认的还要大。如果他否认需要你的支持，你们

的关系就会出现冲突，而在你们的关系冲突中，他不能失败，只能成功。

·**恐惧亲密行为。**他总是心生戒备，生性多疑，不愿表露自己脆弱的一面。他经常会躲避亲密关系，本能地否认他认为会“陷害”他或暴露自己的感情，比如说爱情。他之所以挑起争端，只是想在你们之间制造隔阂。

·**恐惧竞争。**他感觉自己能力有限，在工作和爱情方面无法与其他男性竞争。他要么是一个自暴自弃的懦夫、一个失败者，要么是一个暴君，自诩无懈可击、完美至极，想要清除一切对他的权力构成威胁的男性或女性。

·**蓄意阻挠。**如果你告诉他你想要什么，那么无论大小事务，他都会承诺帮你办到。但他不会告诉你具体时间，他会故意拖延，只是想让你身心受挫。或许他根本就不会遵守自己的承诺，他会阻止事情像你期望的那样取得任何实质性的进展。

·**制造混乱局面。**他喜欢把难题解决到一半时就罢手，他总是半途而废，导致他的生活中全是悬而未决的问题。如果你的生活和他的生活息息相关，那么他造成的持续混乱的局面会让你无法忍受。但是一旦你提出有效改善现状的建议，他只会对你心生怨恨。

·**感觉自己是受害者。**被动攻击型男性只会抗议别人对他做出了“不公平”的指责，不会承认自己的错误行为。为了摆脱责难，他会把自己装扮成一个遭受你过分要求和激烈言辞的看似不幸的无辜受害者。

·**制造借口和说谎。**他会为自己未能按时出席会议、与你亲密、赶上最后期限和履行承诺编造各种借口。他会向你隐瞒信息、自己的主

张或对你的爱，他会控制你，选择编造情节复杂的故事，而不是直接回答你的问题。他就是一个杜撰故事、美化现实的高手。

·**拖延。**他的时间观很奇怪，他认为最后期限对他来说并不存在。当他因拖延失去了大家的信任时，他的机会也丢了，时间也浪费了。

·**经常迟到和健忘。**不能按时到场是他所有特征中最令人恼火和最自私的一个。他通过让你无限期等待制定了你们的基本关系规则。只有当他想逃避义务时，他才会采用选择性遗忘的借口（“哦，对不起，我忘记去取食品杂货了。”），这种“遗忘”实在很难令人信服，太随意、太自私。

·**说话模棱两可。**他是模棱两可和脚踩两只船的高手。他提建议的时候，语言里会充满不确定性。他很擅长说这样的话：“或许我们可以出去过周末……让我们放松一下……或许我们可以吃顿晚餐。”如果他告诉你某个想法，那么你直到离开的时候都不知道他的意见是“是”还是“否”。

·**爱生闷气。**如果他因为无法兑现承诺或履行义务而感觉自己受到指责，那么他会试图逃避周围的压力，他会绷脸噘嘴生闷气，不与人交流。他最喜欢的交流方式就是怨天尤人，结果让人越发难以接近他。

所有这些特征告诉我们，被动攻击型男性试图通过哗众取宠来掩饰自己的不安全感和恐惧，而恐惧是他人格的关键要素，也是攻击性产生的基础。一旦你知道了这一点，你就能采取相应的行动，是努力改变你们的关系，还是分手。

我希望本书能让大家清楚地知道如何识别和了解现实生活中的被动攻击型男性，而不是你心目中理想的被动攻击型男性。有很多解决

与被动攻击型男性相处问题的方法，它们可以帮助你尽量减少他们的行为对你的不良影响。这样一来，你就不会被同样的情感游戏反复折磨和欺骗。最重要的是，如果对方愿意，你还能激发他的潜能，让你们的关系恢复正常。在我继续探讨被动攻击型男性的复杂问题之前，让我们先来了解一下你，了解你对他的感受以及你应该采取的应对策略。

第2章 被动攻击型男性的情绪波动

一位名叫苏珊的女患者告诉我，她的丈夫鲍勃把卧室的窗框油漆了一半就撂下了。两年来，他一直承诺要完成剩下的工程。每当有客人问她，为什么窗框的颜色一半灰一半白时，苏珊只好敷衍说：“当时电话响了。”多年来，她总是设法平息心头的怒火和失望，但每天晚上她都会因为这件事倍感折磨。她说自己简直要“抓狂”了。

承诺要做某事，却没有兑现，这是被动攻击型男性的典型做法。苏珊对此十分清楚，所以她的反应完全是听之任之。她知道催促丈夫完成油漆窗框的任务根本无济于事，要是威胁他说剩下的她去刷，又 would 让他心生敌意——“这是我的事！”报给他一个油漆工的名字和价格 would 让他更加愤怒——“你真的很想接管，不是吗？”现在她已经适应了这种生活。她总是当着丈夫的面笑说他还未完成的工作，鲍勃也会跟着一起笑。尽管他已经听她讲这个笑话不下五十次了，但他仍没有重新拿起油漆刷。

虽然苏珊的婚姻还算正常，鲍勃在很多方面也很适合她，但与其他和被动攻击型男性相处的女性一样，苏珊有时候也会怀疑自己、会自责。鲍勃说她专横傲慢、不可理喻或要求过高时，她竟然相信了鲍勃对她的指责。

“这怎么会是我的错？”她会问自己，“为什么会是我的问题？”

影响你和这类男性之间日常生活的不仅有大问题，还有逐渐积累的各种小事，比如说他忘记的事情和忘记的频率，他否认的事情和即

使铁证如山他也拒不承认的事情，他不愿听和不愿做的事情等。和苏珊一样，有些情况一定会激怒你，而有些情况你可能会勉强接受。

被动攻击型男性具备制造混乱局面的非凡才能。你想从他那里得到更多的真情实感或合作意向，想让他少一些紧张不安、敌对情绪和强烈的自我意识。但怎样才能实现这个目标？是你的问题，还是他的问题？你是不是对他要求太多？当你和他商量时，即使他表示赞同，他赞同的也都是：“你该受到责备……你总是要求太多……你从来没有欣赏过我……你只注意油漆了一半的窗框而没有看到我建的书架……我工作多努力呀……我做出了多大的牺牲！”对被动攻击型男性来说，一切都是你的问题，不关他的事。

从他的角度来说，这些指责似乎很有道理——如果你该受到责备，那么你就不会怪他了。他很享受现状，会精心策划，让你也保持现状，而且会屡屡得逞。

你在和被动攻击型男性玩感情跷跷板游戏时，要记住，这是他的问题。这一点很重要。你不应该为他的被动攻击行为负责，因为这不是你的错。

在这一章我将探讨两个主要问题：你对他的感觉如何？如何处理你与他之间的复杂关系？主要涉及以下几个方面：

1.他是如何让你开始怀疑自己的？

被动攻击型男性如何说服你，让你相信你自己才是那个有问题的人？他如何在抨击你的弱点的同时，还希望你能给他道歉？他如何巧妙策划和设置“模糊界限”？

2.你是如何助长被动攻击行为的？

那些总是发现自己与被动攻击型男性纠缠不清的女性很可能不知道：

- 她怎么会选择了一个有被动攻击型人格的男性？

- 不管这个男性是她的亲戚、丈夫、男友、老板或同事，她为何要容忍他的行为？

- 她如何在有意无意间助长了他的被动攻击性人格？我在这不是想指责你，而是想帮助你审视你们的关系，让你意识到双方发生的事情。这是让你变明智的唯一方法.....

3.如何保护自己？

最后，我会审视你的选择，看你如何设置底线来保护自己，从而改善你们的关系，或是选择离开。

他是如何让你开始怀疑自己的

被动攻击型男性天生就有密谋策划的能力，会让别人产生怀疑自我的感觉。他很清楚这一点。他会让你怀疑你对他的行为的印象，相信他所说的一切。他需要让你不相信自己对他的看法。不管他的被动攻击行为有多大的敌意或破坏性，他都能让你原谅他，忽视你的感受，接受他对你的虐待。

在电影《煤气灯下》（*Gaslight*）中，为钱追求富家女的病态丈夫就是一个犹豫不决、巧妙推卸责任的极端个例。查尔斯·博耶扮演了那个恶魔般的丈夫，他处心积虑，一步步让自己年轻又忠诚的妻子认为自己有问题，最终失去理智。剧中，丈夫的目的就是先慢慢把妻子逼疯，然后他就能继承她的财产。他指望成功实施他的计划，把妻子送进精神病院，这样他就可以拿着钱财远走高飞了。他采用了令人费解的把戏来破坏妻子的正常心智，例如否认他做过的事情或说过的话。当妻子把胸针落在了梳妆台，等她回去找的时候，胸针已经被他藏到了阁楼，这时他“提醒”妻子说她的记忆出了问题，总是丢三落四。当妻子看到屋子里的煤气灯在闪烁，她刚说了一句，丈夫就说：“哪有什么闪光灯？”

在你的生活中，被动攻击型男性的做法（告诉你什么是，什么不是，反之亦然）可能比电影里的“煤气灯法”要温和很多，但也同样令人困惑。这种人甚至能把一个冷静的女性激怒，让她失去理智，把一个简单的电话留言变成十分钟的长篇大论。重要的未必是他说了什么或做了什么，而是他固执己见、歪曲现实、否认事实，要么逃避责任，要么随意摆布你——“你把我们的约会时间搞错了，我的记事本上写的是明天，不是昨天。这就是我用记事本的原因。一点钟对我来说

还行，但我可能还得出趟城。过几天你要是想一起吃饭，记得打电话给我。”这就是令你怀疑自己的原因。

与这种类型的男性一起生活的人会特别容易发火，有时甚至会出现人生的第一次暴力行为，这都很正常。被动攻击型男性令人发狂的挑衅行为会让女性愤怒地摔碟子，撕碎衣服，在浴室焚烧照片、书籍和信件。如果你的愤怒升级，发现自己突然无理取闹或残忍待人，那么你大有可能突然停下来，不知道自己为何被变成了一个具有破坏力的人。你会为自己的行为感到羞愧，然后做出让步，赞同他的看法。他说你是虐待狂，他才是那个倒霉的受害者。你信了，最后还得向他道歉。

你心慈手软，会同情这个被动攻击型男性，但他恰恰会利用这一点：你很宽容，对他慷慨大方，他却得寸进尺，在你的脸上打一耳光。这是因为有两种现实在起作用：一种是你们两人之间实际发生的事情，另一种就是他想让你相信的现实。

如果他表情冷漠、性格孤僻、沉默寡言，他会向你发出一点儿信号，请求你同情他或迁就他，帮他从不好的情绪中走出来。但如果你根据他的信号去做的话，他又会感到很烦。他想让你认为他的情绪是你造成的，但他又不会告诉你是怎么造成的。问题是，他冷漠的态度冲淡了对你的热情，他会避免与你有亲密接触。如果他说了什么伤人的话（“听着，我妹妹不需要你来告诉她如何与男孩相处。她那么年轻漂亮，对吧？”），他会否认自己是有意要伤害你，反过来又会让你下不了台（“你为什么对你的年龄那么敏感？”）。

你本可以更理智地判断出，他对你充满敌意，但你只是怀疑自己，却不与他进行抗争。你把自己的反应归因于自己的过度敏感，而不是他的麻木不仁。这一点他是绝对不愿谈及的。在你怀疑自己的那

一刻，被动攻击型男性就占据了上风。他的反驳就是为了达到这一目的——“你为何如此难过？”“放松点，你会长命百岁的。”

你被他的伎俩激怒，你有生气的权利，你想对他进行抨击，但如果你这么做了，那就等着瞧吧。他侮辱你的外貌了吗？如果你告诉他，他侮辱了你的外貌，他会说：“你就不能提点儿有建设性的建议吗？有多少男人会像我这样注意细节的？”你若是对同事说他侮辱了你，他会说：“你在断章取义！”

想让这些男性对你真诚地道歉，根本就是不可能的事。被动攻击型男性实际上根本就没有“道歉”这个概念。即使他给你道歉，也是毫无诚意的，因为他会说他给你造成的伤害只是一时疏忽。而且，他能一直抓住你的弱点不放，不停地伤害你。

一旦你能识别你对这种互动交流的情绪反应，事情就会开始出现转机。我相信，情绪和直觉比智力更能有效甄别被动攻击型男性的计谋。感到烦躁失望和没有耐心就是最好的警报器。当然，有时候你会过分敏感或对一句不经意的评论有过度反应，这确实是你的问题。但你只需清楚准确地评估你们之间发生的事情，以及你与这个家伙相处感觉很糟糕的原因就可以了。你要意识到被动攻击型男性的把戏，他的目的就是贬低你，所以不要再怀疑自己了。

经常有女性会问我，为什么她们会轻信被动攻击型男性的看法，怀疑自己。毕竟这个男人通常都不会承认自己的错误，而且还经常对她们没有同情心，她们为何要责备自己呢？

人类天生就很敏感。但如果你是他发泄愤怒的对象，就会发生十分有趣的事情。要记住一点，被动攻击型男性的诡计就是建立在否认自己有愤怒情绪的基础上的。尽管你一开始并没有生他的气，可一旦他把他的愤怒情绪转嫁到你的身上（“你怎么总是这么爱生气！快别烦

我了！”），你最后会真的变得怒火中烧。他的控制策略就是关注你的愤怒情绪，而不是他自己的无能表现。

在特别紧张的关系中，两方之间没有明确的界限，所以角色互换的情况特别常见。人与人之间的界限越模糊，他们就越像一个独立的共生单位，而不是两个独立的个体，也就更容易把自己的情绪传递给对方。一旦界限模糊，就会搞不清谁先有某种感受的，随即而来的便是历史的改写。这将让两个人都很困惑，不知道“谁对谁错”以及“发生了什么”。

界限模糊在健康关系中很常见，所以如果出现了这种现象，你不用担心。一般来说，你的同伴还是值得信赖的，但被动攻击型男性则会利用模糊界限来逃避责任。情感投射能帮助人们建立密切的关系。然而，当对象是被动攻击型男性时，这些关系会成为一种枷锁。

当你们之间的界限消失时，他的失败就会成为你的失败。这种现象在家庭成员、恋人之间，甚至在同事之间都会存在。比如，工作项目强度大，你们很多时间不得不在一起合作共事，若是他把事情办砸了就会影响你。如果你对他没什么感情，你大可以与他对质，拆穿他的诡计，然后离开。不过，如果你在感情上对他十分依恋，他就会把自己的弱点和感情当作武器来对付你。

被动攻击型男性对改变自己和消除你的疑虑不感兴趣。如果你想像之前提到的苏珊一样保持你们的正常关系，你就要消除他对你的负面影响，让自己的内心变得强大起来，集聚新的力量去改变你们的关系。尽管改变自己可能是他最不愿做的事情，但你还是要努力突破重重困难让他去做，这取决于你采用的策略和你对他的耐心。

首先，你必须成为那个重新设定界限的人。这是进行明确、坦诚、开放的交流的基础。其次，你要直面他明显的谎言，与他对质，

因为坦诚地分享自己的个人经历是建立商业关系和恋情等其他关系的前提。然后，你要弄清楚他模棱两可的语言表达的具体意思。你需要知道他的立场，在哪些方面他靠得住。最后，你还需要知道你自己的感受，这样才能对他有清楚的了解。让他知道你容忍的范围，他对你的做法中，哪些你可以接受、哪些你无法接受。这样，你就能有更大的控制权，而不是被他利用。下面的章节将谈到设置底线的问题，能帮助你确定具体的界限类型和操作过程。

你是如何助长他的被动攻击行为的

在我的行医生涯中，很多病患大部分时间都在抱怨，表示自己对与其生活的被动攻击型男性非常失望。她们会说，“他不合作”，“他很冷漠”，“他从来不遵守约定的时间”，“他参与的任何事情最后都变成了一连串幼稚的权力游戏”，“他根本不尊重我”。

当我问她们是否做了或说了什么促使对方使用被动攻击策略的事情时，她们明显变得有些尴尬、不知所措，或心生戒备。她们要么脑子一片空白，要么在给出肯定答案的同时却无法说出具体原因。这个问题很重要，如果你想改善自己和被动攻击型男性之间的关系，就必须回答出这个问题。

尽管你可能不是有意鼓励对方逃避责任或说不合逻辑的话，但你们之间确实存在真实的动态交流。请记住，没有你，他的被动攻击行为就毫无施展的空间。在你们的关系中，即便你没有明确鼓励他，你也从某种程度而言允许了他做出被动攻击行为。这是你们达成的“条款”，一些是口头的，一些是默许的。这些条款影响着你们之间被动攻击行为问题的解决程度。

关系模式会在两个人认识的最初阶段建立，但关系条款并没有被刻在石头上固定下来。我们比自己想象的更灵活善变，男女之间的交往情况对关系变化的促进作用超出了我们的想象。最重要的是，我们有权在任何时间重新协商条款、重新定义关系，直到双方都能接受为止。这就是说，你可以与自己生活中任何一位被动攻击型男性重新进行谈判。

如果你成长过程中遇到的被动攻击型男性是你的父亲或兄弟，或两者皆有，那么你从儿时起就会完全被他们的阴谋诡计所支配。此时，你需要深入认识这个世界，让自己拥有对付其他类型的男性的经验，重视自己对事态发展的看法。只有在这个前提下，你才能与被动攻击型男性相抗衡，保护自己。尽管你对被动攻击行为十分厌恶，但成长过程中遇到了被动攻击型男性，这种经历可能会让你无意识地促使你周围的其他男性也形成这种人格。

假如说你刚认识了一位你很感兴趣的男性。在热恋期，即使他对你忽冷忽热，做出诱人的承诺但从不兑现承诺，你也愿意接受他和他的缺点。他不遵守承诺这一点你也是后来才意识到的。你注意到了他的这些问题，但你愿意谅解他。接下来，尤其是当他的秘书打电话来为他推迟约会日期的时候，或者他在凌晨一点打电话给你若无其事地聊他白天的经历的时候，你隐约能感到他对你的不尊重。你开始猜测：他到底想从这样的关系中得到什么？他似乎对你很感兴趣，但却不是真的很感兴趣。然后你会意识到，你对他知之甚少或一无所知。他说的话似乎有自相矛盾的地方，他也会在一般的对话交流中避免向他人透漏你们的亲密关系。

一位名叫芭芭拉的病患最近向我描述了她和男友尼尔的对话。他们刚认识了一个月。尼尔36岁，是一位作家，人很聪明，也很有魅力，但很少向她表达自己的感受。芭芭拉说，她从来都不知道尼尔怎么看她。下面是她的讲述：

尼尔问我是怎么进入广告营销行业的，我对他说，营销节奏吸引了我，但我在学习相关课程前并不知道这一行是如何运作的。然后我就伤感地对他说，当年迫于家庭的压力，我几乎要放弃这份工作。后来我的姐夫乔伊挽救了我。只有乔伊竭力支持我，甚至为我的第一份工作安排了面试。

尼尔听完我的话，喝了一口饮料，做出了回应。他没有分享自己的重要人生经历，而是讲了他十年前与一位大学同学滑雪的故事。从他的故事中，我了解到，度假村的坡度有多大，那里的饭菜有多难吃。

我不知道这和我之前与他讲的事情有何关系！这让我感觉很尴尬、很失望。他在对我说什么？他是被我的故事感动了但不知如何表达吗？还是我对这个男人太坦诚了？

芭芭拉感到困惑是有道理的。她直言不讳地告诉尼尔，她是如何走到现在，以及是谁帮助了她。尼尔的滑雪故事与她讲的经历根本没有任何关系。芭芭拉还说，她问了尼尔一个问题：“滑雪的故事与你的工作有关系吗？”他的回答是：“没有太大的关系，我的这位朋友是从事广告行业的。”啊哈！终于和她的行业间接扯上关系了。这层关系还是她费了半天劲儿从他嘴里打探到的，但还是有种离题万里的感觉。

在他们关系发展的初期，就在那一刻，尼尔假装向芭芭拉暴露自己的隐私，虽然他讲的逸事并不是个人经历。事实上，他的确暴露了自己——暴露了自己是一个害怕亲密关系的男人。芭芭拉原本应该注意到这一点。他没有承认她对姐夫乔伊的感情，这种相处模式在他们关系存续期间一直存在。对于芭芭拉的坦诚，尼尔应该像其他人一样与她分享自己的个人经历，但尼尔没有这么做，他的解决办法是转移她的注意力，改变话题，立即终止亲密关系的发展。芭芭拉忽视了这个警告信号，对他不合理的推论进行了回应，并直接向他提出了一个个人问题（冲破了障碍）。但结果是，她听到了另一个不太满意的回答，让她加深了被拒绝的感觉。

如果你对尼尔这样的男人感兴趣，可能也会尝试这种“坦诚交流”的方式。但你没有拆穿他的逃避推诿，而是选择相信他的话。你忽略了他对你的拒绝，任凭事态发展，就像芭芭拉那样，你对自己说，

尼尔只是“害羞”，或“像大部分男性一样，表达感情较为迟缓”，以此为他的行为辩解。

总之，你可能会因为逼迫这个家伙与你坦诚交流而自责。你的内疚感吸引着他，让他觉得很安全。他知道你会接受他，会替他承担责任，于是他就觉得不需要向你示弱。他有转移话题的无限潜能，会让你偏离主题。如果你不打算改变，就做好分道扬镳的准备吧。

与被动攻击型男性相处，你迟早会感到厌烦，不再原谅他的行为。你最初选择不予理睬的那些信号现在就出现在你的面前，你不能再忽视它们了。你想要改变，你有改变的权利。你当初的确接受并认可他的一些伎俩，但这并不表示你就得永远接受。

如果他感觉风向变了，不再对他有利，特别是如果你已经深吸一口气想要说出你的看法时，他的反应就会很糟糕。不管他是你的男友、父亲，还是老板，改变会令他恐惧、让他迷茫。他不明白你为何会抗议、为何对他不满意。你想得到答案，你想让他停止对你的操控，而要对你直言不讳。你不喜欢他故意使出花招、迟到或改变计划，你想让他关心你，而不是让你放松警惕。他在孤独或生气的时候，你不想让他生闷气，你想知道是什么问题在困扰着他。

一位病患对我说：“他总是对我不理不睬，但当他知道我是认真的，如果他不改变我就会离开，他就表现得好像我特别不地道似的。”

但改变对你来说也很可怕，这就是一些女性会容忍被动攻击行为的原因——熟悉的关系本身就令人很放心。一个熟悉的人会让你感觉很舒服，这就是你会被你父亲、哥哥（弟弟）或叔叔之类的人吸引的原因。但这也会成为陷阱。我的一个病患罗达向我讲述了她的经历。下面是她讲述的内容：

我的弟弟查理总是自我摧残。他在大学毕业前两个月从哈佛法学院辍学了，当时他觉得自己很讨厌法律，但他也从不清楚他到底喜欢什么。他认为自己的未来只有低谷，没有高峰。

表面上，我的丈夫鲍勃与查理似乎是两类人：鲍勃性格外向，十分懒散，气质很好，而查理总是高度紧张。但一说到工作，他们都是自己最大的敌人。与查理一样，鲍勃的职业生涯也有一连串失败的挑战和错失的机会。他们两人一直对我抱怨个不停，于是我给他们提供了建议，但两个人没有一个人听我的建议。

罗达现在已经掉进了她为自己挖好的陷阱里：她聪明能干，却被一群能力低下、陷入麻烦、自顾不暇的被动攻击型男性包围着。（罗达并非个例。）她觉得自己应该为他们负责。她在抱怨他们的同时，又觉得他们需要她。可是这两个男人都给她带来了莫大的压力：弟弟查理总是向她借钱，让她卷入尴尬的家庭交易之中；而无论何时，只要罗达证明了自己比丈夫更能赚钱养家，尤其是在发工资的日子，丈夫就会疏远她，对她进行情感惩罚。

罗达也承认改变很有必要，但她不愿意提出这种要求。在治疗中，她才意识到，做出改变的想法让她有多么恐惧——她不仅无法要求丈夫或弟弟做出改变，还试图设置障碍阻止他们改变。例如，鲍勃之后决定放弃宏伟的创业梦想，一家大公司为他提供了一份收入稳定的工作，但罗达说她挣的钱足够养活他们两个，于是就建议丈夫放弃了那份工作。

与罗达一样，许多女性也承认自己默许了男性的被动攻击行为，但她们否认自己进一步助长了这种行为。毕竟，助长对自己的生活产生负面影响的行为似乎令人难以置信，但我还是要劝你检查自己与被动攻击型男性之间的关系，看看你是否在不经意间强化了这种行为。

除非你采取必要的自保措施来遏制对方的行为，否则就会出现默许和助长被动攻击行为的现象。这就是说，你不要让自己被他人利用。最重要的是，你需要设立自己的底线，无论被动攻击型男性如何反对，你都不能让步。做到这一点绝非易事，你需要时刻保持警惕来控制他的被动攻击行为，决不能掉以轻心。

果断采取正确的对策

人们在对被动攻击行为的容忍程度以及执行底线原则的主动程度上有很大差别。有些女性对这种行为一点儿都不能容忍。当她们的雷达探测到预警信号时，她们会选择避开有此类问题的男性。如果她们与某位男性相处之后才发现他是一个具有这种人格的人，她们很快就会明智地采取相应的对策来遏制他的行为，尽量减少他对她们的伤害。下面就是她们采取的方法。

●设置底线

与一个认为“世界就是他指尖的延伸”的男性划清边界可能听上去有点儿困难，但实际上操作起来非常简单。首先，你要弄清楚自己想要什么。对方和你在一起时，你想让他遵守哪些规则？你要告诉他你想让他遵守承诺，更加坦诚，并且坚持履行自己的责任。接下来，你要坚定不移地坚持自己设下的底线。这种坚持很重要，因为它可以让你们的关系有所改变。尽管你的目标是让他感觉更有自主权，但绝不能以他践踏你和破坏你的利益为代价。让自己沦为受害者的行为不会让他更有自主权，反倒会助长他的被动攻击行为。

设限可以保护你不受对方破坏性行为的影响。设限的目的不是为了改变他，尽管如此，它依然是一个非常有效的保护措施。

你一开始就要明确告诉他，不能对你无礼或不尊重，也不能一走了之。设置底线是在向他传递一个重要的信息：你应该得到更好的待

遇。因此，设置底线和执行你的底线就是自然而然的事情。很快，被动攻击型男性就会明白，他不能占你便宜，你不是好骗的。

在设置底线的时候，你要明确说出那些令你烦心的事情、你的期待、你的意图，告诉他你愿意帮他直面他行为造成的后果。尽量不要说他的行为有时很“怪异”、“令人紧张不安”，或“产生了适得其反的效果”。

你说话的语气也很重要。你要让他相信你，不要让他觉得你设置这些底线是为了报复他，或是为了树立自己的威信。前面提到，罗达与有被动攻击型人格的弟弟和丈夫有冲突。她的的问题是，她被他们的无效努力打败了，她十分愤怒，不由得高声怒吼：“你们难道不能把事情做好，让自己有所改变吗？我为何要背负所有的重担？”

不要忘了，被动攻击型男性受恐惧驱使。所以一方面他们可能会想骑在你头上，让自己感觉很强大。另一方面，他又害怕给你造成真正的伤害。他的攻击性可能会激怒你，但他的内心却充满恐惧，这一点很容易让你对他产生同情。同情有助于你确定正确的基调。

如果采用无法执行的最后通牒，你就会彻底错失良机。比如，你的男朋友半年前向你借了200美元，之后却找了无数个借口拒不还钱。你不要威胁他，因为这样你惩罚的不是他而是你自己。你没有以成熟的方式解决手头的问题，你的做法只会让冲突升级。下面提供了4种可能的解决方法，每一种方法都强调了一个不同的方面。你可以说：

1.“我希望和你继续保持关系，但只有让我相信你愿意还钱给我才行。”（在关系存续期间表示信任的一种通用说法。）

2.“每周要你还钱我都觉得很丢人，你根本不尊重我！”（描述你内心感受的一种说法。）

3.“你找了一个又一个借口不还钱，但都是假话！我现在就要你把钱还给我！”（当面对质的一种说法。）

4.“不还钱是让我和你保持亲密关系的一种方式吗？实际上我很生气，无法再信任你。我得到的教训是，我永远不会再借钱给你！”（他的行为造成严重后果的一种说法。）

设置底线理论上说起来容易，但实际上他可能会真的与你展开“殊死搏斗”。他可能会忽略你说的内容，或短时间内满足你的要求，然后又回到原来的老样子。不要期望因为你想让他改变他就会改变，或因为你鼓足勇气才设定出底线他就会改变。记住，被动攻击型男性总会试图阻挠你。在任何关系中，有权力的人都不会轻易放弃自己的权力。

要想改变，你必须执行你设置的底线。如果你设了界限，却按照以往的模式去做，他就会以为，不管你对他有多失望，他都可以随心所欲地对你。被动攻击型男性的直觉很准，能立刻找到你意志力中的弱点，利用你的优柔寡断，不断地挑战你的决心。

在阅读本书过程中，你会发现，针对你与被动攻击型男性在相处中出现的各种问题，我们为你提供了设置底线的方法和实例。如果最后的结果是，你意识到，你们的关系实在难以维持下去，你的唯一选择或许就是.....

●结束关系

放弃你与被动攻击型男性之间的关系或许是个错误，但如果你尝试了所有方法都无法改变他的话，你就必须放弃，以减少你的损失。

如果你已经尽力遏制对方的被动攻击行为，但结果不尽如人意，那么无论他是你的配偶、老板、员工、你的家庭成员或朋友，你都该想想是不是需要结束这段关系或与他保持距离。在有些时候，你可能需要做出分手、离婚或放弃的决定。维持一段给你带来伤害的关系不仅没有意义，还会让你自我摧残。你们的冲突会快速升级，令你无法忍受，这时，只有结束关系才是你最好的选择。这正是被动攻击行为需要付出的高昂代价之一。

艾丽卡的经历告诉我们，离开可能是唯一正确的选择。艾丽卡与律师男友杰克同居了三年。杰克每个月至少要出差一周。艾丽卡能接受杰克的工作安排，但杰克总是把一个打好包的手提箱放在门口，让她感觉他随时会逃跑。杰克把他的公寓，也就是他们两人现在住的公寓说成是“我的房子”，而不是“我们的”，这让艾丽卡更加没有安全感。她是这么对我说的：

我们一起生活了三年之后，我现在才明白，杰克既不准给我任何承诺，也不承认这种生活不适合我们，似乎“一切对他来说都很合适”。我和他的关系就像在爬抹了油的滑竿，我不断滑倒，疼痛难忍。

这是我第九次威胁他说要结束这种关系，但杰克总是花言巧语，让我不要放弃。他会不惜一切代价，采用哄骗、哀求、哭泣等方式让我回心转意。但这一次我是认真的。

杰克忽视了艾丽卡对他的不满，也没有注意到她坚定的最后通牒。他利用艾丽卡不想结束关系的弱点，让她依赖他、离不开他，还利用她的内疚感来胁迫她。

最后，因为艾丽卡实在无法继续下去，她知道他们的关系已经无力回天。于是，艾丽卡就做出了一个连她自己也没有想到的大胆决定：她得到了芝加哥分公司主管的职位，这个工作安排给她提供了结

束关系的完美方式。尽管她舍不得离开纽约，但还是接受了这份工作。至于杰克是怎么想的，那就不得而知了，他并没有挽留她。艾丽卡前往芝加哥的时候也没有和杰克讲清楚未来的安排。几个月以后，她才打电话做了一个了断，告诉他，他们之间结束了。

艾丽卡的问题在于她爱上了一个很难相处的被动攻击型男性，这个男人不愿为她妥协。艾丽卡的可选项很简单：离开他或继续之前的生活。由于积极的沟通都是徒劳，她很无奈地做出了对她来说最好的决定。

有趣的是，当艾丽卡远离杰克后，她才终于坦然接受这份关系已经结束的事实。当我问她为什么她要通过电话来宣告分手，她说，如果当面跟他讲，她肯定无法坚持自己的决定。她说：“要是见到他，他可能会让我回心转意……他真的让我无法拒绝，这会让我更加难受。”

许多被动攻击型男性很会讨好女性，容易让你忽略自己对他做出的准确判断。他们会利用你的乐观精神和浪漫情怀，例如，你梦想万里无云的天空，幸福的爱情，只有你和他，多么温馨和快乐。他知道你想要什么，也知道他无法给你这样的生活，所以就不断向你推销承诺，直到你们下次见面为止。尽管父亲、兄弟、儿子或老板不会像恋人那样诱惑你，但他们也希望 you 相信，你很需要他们，或他们有多爱你。

像杰克这样的男性对某一类女性很有吸引力，我把这类女性称为“拯救者”（下一章会涉及更多有关女性的个性和特质）。艾丽卡就具有“拯救者”的某种特点——她虽然是一位女性，但她愿意付出巨大的努力来挽救她和男友之间注定会失败的关系，她喜欢拯救不靠谱的男人。但这种方法根本行不通。

一旦你与被动攻击型男性纠缠不清，你就会搞不清到底是谁的问题，若想挣脱束缚就更加困难了。你和他被牢牢地绑在一起，脱身而逃几乎是不可能的事。问题的关键在于，评估你们的关系给你带来了什么，而不是它的潜在好处是什么。我经常看到很多人被希望“绑架”，她们希望被动攻击型男性有所改变，不愿承认自己对他已经彻底失望。你要像艾丽卡一样，必须根据现实做出决定，而不是把决定建立在不切实际的幻想之上。

当艾丽卡与杰克电话分手的时候，她确实把自己需要优先考虑的事情与他的事做了区分，而且还搬到了另一个城市。只有通过这样的方式，她才觉得自己是一个独立的人。具体来说，她重新设定了他们之间原本已经十分模糊的界限。她害怕继续维持一段没有成就感的关系，于是就做出了这个决定，让他不要出现在她所在的新城市、出现在她的新生活中。她尝试设定了底线并付诸实践，但也意识到，结束关系才是她唯一正确的选择。

我有一位同事曾说过这样的肺腑之言：“对付被动攻击型男性的秘密武器就是忘记他。20岁出头和他结婚，到了30岁就和他离婚——你应该从错误中吸取经验教训，不要一辈子和他生活在一起。”艾丽卡就是这么做的。

结束一段关系，特别是与亲戚割断联系是一件令人痛心的事，重要的是，你要记住，如果你改变自己对此类男性的反应，比如设置了底线，推行你的原则，明确告诉他们，你现在十分清醒，不会再上他们的当了，那么你就有可能改变你们的关系。如果你坚持自己的底线、自尊自爱，那么他们肯定会有所改变。当然，你不要期望有什么神奇的转变，但他们多少都会有变化。

结语

不管你和谁相处，是被动攻击型男性还是其他类型的人，你都不可能不想从对方那里得到点儿什么。如果你在和被动攻击型男性相处，你就把自己放在了情绪跷跷板上，时而怀疑自己、不知所措，时而怒气冲冲、绝望至极。随着你对他的期望逐渐增多，你必然会陷入一场接一场的战斗中。若要避免战争，你就要降低你的期待，但很快你又会痛恨自己这么容易满足。你的致命弱点是想要什么，什么都可以。

当你绞尽脑汁思考他为什么能引你上钩时，你也在进行着激烈的思想斗争。他在你身上发现了什么“弱点”？他是怎么发现的？为什么不管他的行为令你多么痛心，你都在按照他的想法去做？下一章我们会继续讨论这些问题，比如为什么你会迷恋被动攻击型男性。

第3章 你为什么会迷恋被动攻击型男性

如果你问自己：“难道是我的错吗？是我说错了什么话或做错了什么事才让他有那样的反应吗？”答案可能是肯定的。每一个关系都有两个玩家，你和被动攻击型男性在其中扮演着同样重要的角色。没有你，他只有人格问题；有了你，他就开始展示自己的情绪肌肉，有了权力感，通常还能达到他想要的效果。

上一章主要讨论了你是如何在有意无意间助长被动攻击行为的。本章主要关注的焦点是你如何展示自己的，包括你的风格、你的自信或顺从程度，以及你是如何向被动攻击型男性透露微妙线索让其解读你的人格的。

实际上，你们在开始一段关系时总会带有一定的意图、需要和精神负担。如果两人的关系无法继续维持下去（这也是你需要读本书的原因），那么你就必须做出改变。正确的做法是，改变需要从你自己开始，因为改变你自己是完全由你掌控的，这比试图改变别人更容易。真正的自我意识能帮你弄清楚，为什么你会吸引或追求被动攻击型男性，为什么你会默许他做出让你不满意或让你失去自信的行为。你最初的看法极有可能与你害怕分离和被抛弃有关。

被动攻击型男性善于制造“忠贞不渝”的错觉，而“忠贞不渝”则是大部分女性特别喜欢的一种品质。他可能在情感上让你捉摸不定，但他会让你相信他就是社会精英，是你生活中的安全支柱（“今晚我会回家，需要什么就给我打电话。即便我又要出去，也只会待半个小时……”）。不管他还有多少缺点，不管与他相处有多困难，被动攻击

型男性永远在你左右。这是他身上最可敬也最可恨的一点。对和他生活的女性来说，这种可靠性既令她们心安，又让她们遭殃。

很可能你会和他做一个心照不宣的交易，在安全感和满足感之间做出取舍。他的人格类型决定了他绝对不可能直接拒绝你。不过，在你做出改变之前，你还需要为他的被动攻击型人格付出高昂的代价。

现在让我们来看看，你为什么会有意无意地爱上被动攻击型男性。下面将要提到的行为类型（受害者、拯救者和管理者）描述了似乎很吸引被动攻击型男性的几类人格取向。

你是否在扮演受害者的角色

被动攻击型男性对愿意被男性控制的女性有真正的控制权。受害者型的女性自我价值感低，自我形象不健全，因此很容易沦为被动攻击型男性的施虐对象。无论她是相信，以她的档次有一个三心二意的男人够好了，还是有一个总比没有强，受害者一旦与被动攻击型男人建立了关系，改善关系的可能性就很小了。他会开心地让她继续怀疑她的个人价值、性能力、社交能力或任何想法。

受害者可能是十分敏感的女性，她们通常在表达感受方面犹豫不决。具有讽刺意味的是，她们希望从男性那里寻求安慰、支持和爱，但和被动攻击型男性一样害怕彻底暴露自己的想法。当她们谈论烦恼的事情时，可能会因为自己的某种感受向对方道歉（“对不起，我占用你宝贵的时间给你讲了这个十分可笑的故事……”）。

实际上，她们内心早已气愤不已、恐惧至极，她们害怕孤独、害怕无人怜爱，但与此同时，她们又十分珍惜被动攻击型男性为她们巧妙营造的距离感。生活有时会让她们不开心、紧张不安，但总体还算平安无事。因为被动攻击型男性的日常工作就是让其周围女性的生活失去平衡，这类女性就是他们的最佳人选，只要轻轻一碰就会跌倒。

许多受害者并不知道自已为何会处于这种窘境，她们觉得自己是奉献者，只是有人利用了她们的慷慨和善良。在很多情况下，她们说的没错，她们确实是给予者，但她们也让自己走上了失败的不归路。她们其实也知道，她们的施予对象永远不会报答她们、在乎她们或与她们进行有意义的交流（“怎么会发生这样的事情，我不得不与一位总

是让我加班还克扣我工资的坏老板一起工作？我怎么会接受一份这样的工作？”）。

与被动攻击型男性交往对受害者来说也有好处。他是一个熟悉的对手，可能是你一生当中遇到的被动攻击型男性当中的一位。让我们以简为例。29岁的简已经订过两次婚，但每一次她都在婚礼前把订婚戒指还给了男友。我见到她的时候，她正处于人生第三次热恋之中。她告诉我，以前她对“工作狂”型的男人很着迷，但她认为自己只是他们“繁忙的日程安排中的一小部分”。这一次，她有意尝试打破自己的偏好。她认识了乔治，希望能给自己一个机会与“一个好小伙”相处。

在上心理辅导课期间，我发现简遇到的男性（当然也包括她心目中的好人乔治）基本上都有一些共性：他们都很自我，都有被动攻击型人格。乔治曾经做过民谣歌手，但非常失败，后来拿到学位后他就在大学教数学。从简对他的描述来看，乔治似乎是一个说话闪烁其词、感情淡漠、善于操纵别人但又离群索居的人，就像他在歌中鄙视和嘲笑的那类“体制内的人”一样。简还是个受气包，但乔治并没有创作描述受气包的歌。

我问简她曾经想嫁的这三位男性最大的特点是什么，她是这样回答的：

他们都让我觉得自己配不上他们。他们说爱我的时候，我都不信……我总觉得自己被愚弄了。但我想如果我能赢得他们的爱，我就会变得很特别。但我从来没有感觉到他们真正爱过我。

从她描述的很多事件中，可以看出这三位男性对亲密关系的要求都很低，但这给简带来的挫败感却很强。对简来说，最让她难受的就是他们的“情绪反弹”。每当这些男人变得脆弱、易受伤害或慷慨付出

的时候，他们都会在接下来的几周让简在情感上备受折磨。他们就是以这样的方式把给简的那一点温情完全抵消掉的。

流露深情会让这些男人惶恐不安，当众虐待简却能让他们感觉自己很强大，以减少对她的依赖。这种做法让简认为他们并不需要她或不爱她，他们想要离开她。

这三位男性每一个都有典型的被动攻击型人格。当我向她指出这一点时，简一点儿也不觉得奇怪，她已经形成了一种行为模式，而且她又做了进一步的联想：这些她爱过的男人身上有一些她不喜欢的特质，那些特质综合反映了她成长过程中伴随她的某位亲人的特质——她的母亲。

简的母亲是她那个时代的典型女性代表，她很聪明，但为了适应传统的生活模式，为了“安一个家”，她放弃了自己的梦想和探索世界的愿望。她渴望被他人接受，又担心他人会评论她和她的家庭，而这两件事主宰了她的一生。简的父亲是一位十分成功的商人，经常在郊区忙于承包业务，孩子大部分时间是由他的妻子照看的。简从小就知道父亲最喜欢她，只不过父亲很少公开表达对她的爱。

在接受治疗的过程中，简开始公开承认并勇敢面对一个十分重要的事实，那就是她下意识地吧爱和屈辱、无法兑现的承诺和无声的权力联系在了一起。对简来说，当别人不愿付出的时候，表示接受这样的自私行为就是爱，对这种接受行为的奖励就是爱。爱不是越多越好，而是越少越好——她是从父母那里对爱有了这样的认识。父母是她的首要信息来源。她的母亲是一位典型的拒绝给予的被动攻击型人格的人。她的父亲倒是十分愿意付出，但他不知道如何得体地表达自己的感情。

简的最大收获是看清了她与几个男性相处的关系模式里竟然有她儿时生活的影子。她从小与母亲一起生活，母亲容易受到惊吓，喜欢讽刺挖苦。简没有从母亲身上学到如何让别人了解或满足自己的需要。因为日复一日过着缺乏母爱的生活，简从小就以为，她的一生只能在别人的空洞承诺中度过。如果你认为，只有当别人决定爱你时才会给你爱，而不是在你需要的时候或你渴求的时候就给你爱，就像简成长中经历的那样，那么你会在等待中煎熬。如果你像简一样，以为命运会惩罚你，把你爱的人从你身边带走，那么即使你拥有爱，你也体会不到爱的乐趣。

与男友相处时，简总承担着受害者的角色。在她看来，男友的需要是第一位的，她的需要应该放在最后，两者的需要差距很大。为了缩小差距，简把“给予”改成了“让步”。对方冒犯她的时候，她不敢大声说出来，于是她就把自己置于无法取胜的境地。例如，她不会说，“我们约定出去前10分钟，你不要取消与我的约会”，“为什么在上床睡觉之前你要再吵一架？”，“如果你手头缺现金，为何还指责我对你提出财务要求？”就算她对某件事提出了异议（大部分情况下她是不会这么做的），也是在事发之后。可以预见得到，这些男性是不会把她的抱怨放在心上的。

受害者任凭自己听他人摆布。即使她们设置了底线，也不愿去执行。被动攻击型男性学会了如何藐视受害者的最后通牒，特别是那些无能为力的受害者发布的最后通牒。他们会继续装作很在意的样子，但心里知道对方是不会离开自己的（就像简一样）。但简还不是一个完全的受害者，因为在她嫁给那三位男性之前，都设法拯救了自己。遗憾的是，她仍没有先见之明，否则早就结束这种生活了。

简的问题在她自己身上。要想解决现有的问题，她需要找回自尊心，恢复她的尊严。最后，简开始明白，虐待并不是爱，但爱会被滥

用，成为对抗她的武器。现在，她能分清楚什么是真心呵护，什么是虚情假意。当她认识到自己有权获得真爱之后，她就不会再愿意将就，不会再让自己被人虐待。能否意识到，和一个男人在一起幸福生活不应是一种束缚，爱一个人也并不意味着她需要依赖他，就看简自己了。

如果你和简一样被同样的问题所困扰，那么你也能摆脱受害者的角色。要知道，你不是命中注定要接受惩罚、要被剥夺爱的权利、要一辈子被困在一家不欣赏你的公司里卖命。

媒体曾报道过某女子学校校长珍·哈里斯向其男友赫尔曼·塔尔努夫医生开枪的事件。在这篇报道中，记者艾伦·古德曼推测了哈里斯为什么会在和赫尔曼生活了14年之后做出这种暴力谋杀行为。他认为：“为了获得赫尔曼的零星关注，哈里斯一直以来都在忍辱负重……她也曾经试图努力维持一段关系，但她的自尊心早已变得极为脆弱。”

珍·哈里斯扮演着受害者的角色，她与一个喜欢玩弄女人、不愿承担责任、缺乏生活自理能力的好色之徒一起生活，她希望她爱的人能有所改变，但一切都是徒劳的。如果你遇到的都是伤害你的人，如果你已经感觉你们的关系摇摇欲坠，那么还是保命要紧。要知道，如果你的生活是一团死灰，你仍然是个受害者。放弃现在的关系，你就可以自由地开始新的生活。

每一段关系都不尽相同，但最好的关系都有一个共同点，那就是选择，选择和他在一起，每天邀请对方走进自己的生活。要想增强自尊心，简还有很长的路要走，但她已经有了新的认知，知道该避开哪一类男性，我对她未来的发展很有信心。

你是否在扮演管理者的角色

一些与被动攻击型男性相处的女性告诉我，她们希望自己的伴侣与她们在一起时能无拘无束、放松自在，坦诚地与她们交流。这些想法听上去很合情合理，因为坦诚就意味着你有同意或反对对方看法的全部自由。“我希望他能更加明确地表达自己的想法，”她们说，“他能不能不要回避问题？他能不能再果断一些？”

这些表述听上去很公平合理，甚至还很宽宏大度。但从我接触了解的情况来看，我发现，这些女性并不是真心喜欢和他人坦诚交流，她们的恐惧心理也是和男性坦诚交流的障碍，她们与被动攻击型男性一样，也害怕与自己喜欢的异性发生亲密关系。我称这类女性为“管理者”，她们通常不能接受别人说“不”。因为坦诚交流对她们来说很可怕，就像有人挥舞拳头逼近她们，对她们造成了威胁一样，所以管理者会抑制亲密关系，甚至会控制亲密关系。

接下来会发生什么？被动攻击型男性可能开始还愿意表达自己的看法，或告诉你他的感受，但令人意想不到的是，你的一个举动竟然终止了交流。可能你害怕听到他会说些什么，于是你打断了他，暗示他你并不赞同他的看法。后来，他不愿讲了，你也不能撬开他的嘴让他继续讲。在有些时候，他甚至会对你说“不”，他不愿做你想让他做的事情，但你又不能或不愿意接受他的拒绝，只好坚持逼他说出“是”。对话结束时，他变得闷闷不乐。他可能也会认输，但此后很长一段时间他都会怀恨在心。

对管理者来说，对方服从自己比自己听对方解释要重要得多。奥德丽就是一个典型的例子。

弗兰克和奥德丽这对夫妇大部分情况下是各过各的，只有在出现激烈的感情冲突时两人才会有交集。弗兰克是我的病患，他具有被动攻击型人格。我已经把他的情况告诉了奥德丽。奥德丽是一位典型的管理者，控制欲很强，而弗兰克则胆小固执。奥德丽认为弗兰克是她痛苦的根源。

我猜奥德丽对弗兰克也怀恨在心。看上去弗兰克比奥德丽更随和，他温文尔雅的态度给他带来了好处。他是一个相当成功的会计师，正处在事业的上升期，很讨人喜欢。奥德丽对人很苛刻，要求很高，她的言行掩饰了她的不安全感。奥德丽看似刚强，其实很害怕分离，她在感情上几乎完全依赖弗兰克，但弗兰克又不愿慷慨付出。相反，弗兰克玩弄了她的感情，利用她的恐惧，不动声色地暗示她有种就提离婚。不过，奥德丽觉得她无法独自抚养两个不满10岁的孩子。而这只会让奥德丽变本加厉，她越发想控制弗兰克，对他提出越来越高的要求。

奥德丽抱怨说，有时候她觉得弗兰克应该给她一个直截了当的回答，或与她推心置腹地沟通，以减少她的恐惧和不安全感。但弗兰克在这两方面都没有做到。他回避问题，不愿安慰她，不去消除她的恐惧不安。奥德丽也没有意识到，她有时也不愿听他解释。有时弗兰克会说：“不，现在不行！”，“不，我不想听。”这些都是清晰的信号，是在告诉奥德丽，她应该重视他的回答才对。

弗兰克就像一个懦夫一样接受了奥德丽的拒绝，表面上没有丝毫明显的报复行为。奥德丽没有想到，弗兰克的反应（利用她的不安全感，避免亲密接触）就是一种被动攻击行为。弗兰克的愤怒虽然是在之后的日子间接表现出来，但还是会对奥德丽造成严重影响。

他们的婚姻问题在他们确立关系的早期阶段就有了。他们当时形成了这样一种模式：若是奥德丽向弗兰克索要一些东西，弗兰克就会

拒绝。接着奥德丽会纠缠不休，还要说几句侮辱他的话。最后，弗兰克就干脆默不作声了。因为奥德丽不愿接受弗兰克的否定回答，弗兰克便会用其他方式，比如沉默、离开房间或改变话题等方式来拒绝她提出的要求。这都是被动攻击行为的具体表现。

当奥德丽还能控制弗兰克的时候，她总能成功地迫使他服从，她根本不在意弗兰克怎么想。她爱他，但也恨他。她能激起他的敌对情绪，但她既不愿面对他的情绪，也不愿面对自己的情绪。奥德丽在家里更像一个管理者。弗兰克晚上睡觉打鼾吵得她无法入睡，她就把弗兰克从卧室赶到客厅的沙发去睡。弗兰克被动地接受了被赶出卧室的这件事。起初，他觉得受到了伤害、很丢脸，但时间一长他倒觉得保持距离对他很合适。后来，他变成了控制者。当妻子想和他发生性关系时，他便会拒绝她。自那以后他一直在沙发上睡，他们之间的沟通交流也越来越差。

奥德丽对工作和家庭生活都很不满意。她不停地贬低弗兰克，让自己一直处于绝望和愤怒之中。奥德丽说，她想让弗兰克变得坚强一些，有什么不满就告诉她。奥德丽除了对弗兰克不停地抱怨之外，还让弗兰克的问题变得更加严重。她总让弗兰克觉得，他的任何要求都是无法接受的。弗兰克只是希望有人在意他的需求、接受他的需求。奥德丽的态度让他不愿再采用任何方式来表达自己的想法。奥德丽觉得这个男人说话模棱两可、转弯抹角，对她不忠实，欺骗了她。弗兰克则感觉被妻子冷落，两人无法沟通。恶性循环就这样开始了。

奥德丽和弗兰克之间存在的真正的对话，是那些他们从来没有说出口的对话——潜台词、暗示、被误读的信号、被误解的评论，还有被经常忽视的迹象。如果一个男人不善言辞，而且喜欢妨碍事情的发展，这个时候再遇上一个想要控制他的管理者妻子，他们之间的关系只会停滞不前。

在这个案例中，奥德丽看似很有优势，似乎从百依百顺的弗兰克身上得到了她想要的掌控感，但她也错失了很多东西，所以她才对这样的生活很不满意。向她的“懦夫”装“硬汉”只会是死路一条，因为弗兰克相应的被动攻击行为只会让她继续无助地依赖着弗兰克，让她一直陷在当前的困境之中。

如果你发现自己一不小心像奥德丽那样也成了一个管理者，那么如果你想有所改变，与对方进行真诚互动，唯一的做法就是你得先主动承认几个事实。

第一，如果你的情况与奥德丽相似，就需要反思一下你是如何陷入控制狂模式的。你可能被对方的自主性吓到了。能自由地说“不”的人也能自由地离开。让我们还是以奥德丽的案例为例：奥德丽害怕丈夫独立，所以她抑制或忽视他的独立性。她担心弗兰克会离开她，所以她就诋毁他，让他变得软弱。迄今为止，弗兰克一直默默忍受着她。奥德丽扮演着管理者的角色，从不接受别人对她说“不”，她为自己创造了咄咄逼人的“母亲”角色，满足了被动攻击型男性的最可怕的幻想——被一个控制欲很强、无所不能的女性所控制。

第二，管理者必须做好接受别人说“不”的心理准备。有时，我们很难理性地接受别人对自己说“不”。我理解你被人拒绝的心情。你想要对方听你的，但即使你的方案明显是最好的，对方也不赞同。而这样的“不”并不是说完就了事的。不管对方的理由多么牵强或令人失望，除非你愿意接受他说的“不”，否则，你就为被动攻击型男性创造了条件，他会以更加间接的、更加迂回曲折的、更加令人讨厌的方式表达他的“不”。

我们每个人都有权利说“不”。不，我不想这个星期天下午再去走亲访友了。不，我不想结婚。不，我不想再为聚餐买单了。不，我不想困在这里加班了。不，你不能拿着剪刀随心所欲地剪掉我的头发。

被动攻击型男性有难以说“不”的问题，但这也可能是因为你想听他说“是”，所以他才无法开口。结果得到的只是他更多的被动攻击行为。

你是否在扮演拯救者的角色

对管理者来说，她们和男性之间的关系总会存在一定的问题；对拯救者来说，也会存在类似的紧张关系。这两类女性都是从监护人的角度与被动攻击型男性相处的。管理者是不愿接受别人说“不”的女性，她总想占上风，并且经常表现得像一个大权在握的控制者一样，把被动攻击型男性置于她的控制之下。

拯救者的做法通常不那么咄咄逼人，但她们也喜欢指挥别人。这类女性总是假扮“大地母亲”、“火焰的守护者”、“男人背后的女人”、排忧解难者、支持系统、救命警报，以及一切温暖美好事物的赐予者。

看到被动攻击型男性在工作或生活中面临灾难时，拯救者女性的第一反应就是要帮助那些失意消沉的人。她会及时出现，帮助他们扭转局面。被动攻击型男性会被牵着鼻子走……然后屈服。这可能也是他自找的，因为这类男性本就喜欢被人精心照顾。

拯救者的动机表面上来看是善意的，通常也确实如此，但有时她们的动机也不完全是心存善意的利他主义。对于被动攻击型男性来说，这种慷慨相助并没有解放他，而是对他的一种束缚。拯救者的任务就是让他在世人眼里看起来光鲜亮丽，拯救者要像战士一样，为他的自尊赴汤蹈火。作为拯救者，你一边为他的懒散、不守时和笨拙寻找借口，一边从他手里接过你能做的所有事情，提醒他：“行了，赫布，反正我能更快搞定。”当他把事情搞砸时，你会帮他收拾烂摊子。当他因为你的无微不至，或因为知道你总会把一切弄好，而打退堂鼓时，你总是不厌其烦地接管他的事情。

不管你们的关系属于商务关系还是个人关系，总之，在你们的关系存续期间，这样的过度保护会让你们的感情经历很大的波折。如果你在你们的关系中发现，你母性的分量远超过了平等、智慧和性欲，那么你就需要思考一下，你想从拯救者角色中得到什么。如果这个男人有自毁倾向。比如，他很难保住工作或晋升，有酗酒或吸毒问题，不善社交或社交能力差到你可是他唯一的朋友，你作为他的助手，会帮他到什么程度？

如果他没有上述那些严重的问题，但他的粗心大意却着实令人发狂。比如说，他总是丢失钥匙和重要的文件；他在机场打电话后忘了带手提箱；他爱吸烟，几乎每一件软垫家具和夹克上都有因吸烟烧成的洞；他做事情从来都是半途而废，他总是生活在幻想中，希望你帮他实现他的美梦。那么，你是如何像他的母亲一样照顾他和他的财产的？

丽塔和她的男友马克就需要面对这样的冲突：丽塔是聪明能干的拯救者，马克是被拯救者，他就像脱线先生一样，根本看不到周围的危险。34岁的马克是一位股票经纪人，他工作稳定，少言寡语，不爱惹麻烦，有被动攻击型人格特征，最主要的是，他有习惯性拖延症，做事总是漫不经心。他的这些毛病一般人都受不了，但丽塔却很动心，并且决定照顾他。

30岁的丽塔精力充沛，性格外向，注重生活和行为细节。她担心马克会在地铁上坐过站；她害怕马克在街上被人抢劫，对抢劫者说一些过激言辞，命丧街头；她不知道该如何劝马克放弃重新装修房间的想法，因为这么一来，未来的八个月他们两人的生活会很不方便；她担心他们的性生活和激情会越来越少。

马克和丽塔在很多方面还算相处融洽，但最近丽塔开始抱怨马克的被动攻击行为了。在接受治疗的时候，丽塔向我透露了她变成马克

的拯救者的过程。丽塔有些直言不讳，她说马克总是讽刺挖苦她，让她在他们的朋友面前看似一个“坏人”。这令她十分恼火，因为她“总是想办法让他开心”或“努力让他做到最好”。

丽塔过于关注马克的“缺点”，所以忽视了或低估了自己在两人的关系中应该发挥的作用。她精心照顾马克，仿佛他是一个中度残疾儿童，而她就是他的胳膊、腿和信号灯。事实上，丽塔的做法更像马克的母亲，她把马克当成了孩子，同时弱化了他的性能力。

一个男人如果感觉力不从心，就离性无能不远了，他会为此感到愤怒。丽塔把马克变成了一个小孩，过度夸大了自己的母性保护本能，却忘记了马克是一个男人。她对我是这样说的：

是的，我缺乏对马克应有的尊重——人们怎么会尊重一个像孩子一样长不大的人呢？

于是我开始思考：为什么我会选择这个男人？一个连自己名字都会忘记的男人，一个会歪曲现实、令我厌烦的男人，一个随时都会情绪冲动的男人，我为什么想和他生活在一起？

随着和丽塔的深入交谈，我发现了上述问题的一些原因。她对马克有依赖性——马克总是陪伴在她的左右。不管她怎么抱怨，她还是希望马克能保持原样。马克能让她感到生活有序，让她冷静下来。她以前交往的男性都和她一样心直口快，她总是和他们产生口舌之争，但她和马克之间从未发生过争吵。事实上，丽塔总会阻止马克直言不讳地表达他的敌对情绪。

丽塔除了担心马克能否找到回家的路之外，还有很多其他的顾虑。当他们开始跟我接受治疗时，丽塔担心马克不爱她了。刚开始她还分不清楚信任别人并允许别人独立和拯救控制别人之间有何区别，

所以就一直以拯救者身份对待马克。事实上，丽塔还没有做好接受马克改变自己、减少被动攻击行为的准备。

如果你在被动攻击型男性面前表现得像个母亲或权威人士，如果你替他承担责任或替他做决定，那么你就是在增强他对你的依赖性。从一定程度上来说，你是在帮他培养被动攻击型人格。

不管你是他的妻子、母亲或姐姐（妹妹），如果你是宁肯自己修水槽或打电话叫水管工，也不愿提醒他去完成先前承诺要做的事情，那么你就是这种被动攻击型人格的始作俑者。你不想让他搅进逆境这摊浑水，反而强化了他的矛盾心理，让他不可能在将来修理管道，或在正常合理的时间内把管道修理好。留给你做的都是脏活累活。被动攻击型男性会有更多充分理由认为，你是一个“专横跋扈”的人，他会对你拥有的权力心怀不满。

拯救者和被拯救者的关系会产生不健康的共生关系。最后，你会（可能是不知不觉地）和被动攻击型男性互相勾结，让冲突继续发展。具有讽刺意味的是，他的被动攻击行为可以保护你，让你不再为改变而焦虑。

看到有人要毁掉自己的生活（极端情况下），或一错再错执迷不悟，你很难袖手旁观，不施加援手。这种失败者可能对你会有直接影响。是救他还是不救？实际上，这两种选择都不正确。一方面，被动攻击型男性个人除了承受痛苦，还要面对你不愿救他的现实，你的做法会让他感到被拒绝，进而让他更加认定你不够关心他。另一方面，你越像母亲照顾孩子一样照顾他，他就越允许你这么做，你们两个都会越来越接受他基本能力不足的事实。

只有给他提供喘息之机、允许他犯错误，他才能学会长大。

现在你已经知道，被动攻击型男性很难相处——他十分脆弱，和女人在一起显得有点儿笨拙。但如果你想得到他的承诺、与他合作或博得他的真情，并且觉得你得和他斗争才能如愿以偿，那么，你就需要改弦更张，采用其他方法来和他相处。

通过识别你身上的受害者、管理者或拯救者的特点，你就能明白为什么你会爱上被动攻击型男性。但随着你对待他的方式的改变，他对你的期待也会改变。所以，如果你过去容忍被动攻击行为，那么你依然有机会让他停止对你的伤害，改善你们之间的关系。

第4章 被动攻击型人格是如何形成的

经常有人问我，能不能给被动攻击型男性绘制一幅完整的肖像，清晰地勾勒出他的人格形成过程。这件事绝非你们想象的那么简单，因为每个人都是不一样的，每一个故事都是独特的，采用被动攻击策略生存的男性人格复杂多样。尽管如此，我们还是可以从被动攻击型男性生活中找到很多反复出现的模式，帮助我们回答这个问题：他到底是如何变成这样的？关于这个问题，有很多不同的说法。

先天遗传还是后天影响

我们是谁？这个问题在多大程度上受“我们从哪里来”和“我们从谁那里来”的影响。是什么塑造了今天的我们，是环境，是遗传，还是“先天对后天”或“先天和后天”两者之间的某种平衡？这是一个备受争议的话题。

这种争论创造了无限的可能性。例如，在同一工薪阶层家庭长大的兄弟，尽管其父母的道德素质很高，花在两兄弟身上的抚养费也相当，但谁也无法保证他们长大后非常相似。事实上，成年后，他们会有很大的不同。

不过，大部分心理学家还是坚持给人格下了一个双成分定义，一些人偏向于先天遗传，一些人偏向于后天影响。我们经过思考后认为：第一，气质受到了遗传因素的影响；第二，适应特性是环境和文化影响的结果。

先天遗传得从基因开始谈起，基因对创造人类生命具有不可逆转的影响。编码在DNA（脱氧核糖核酸）中的基因记录了“预先设定好的信息”。虽然它们控制着你的反应，但这不能解释说明所有问题，只是人格发展演化过程中一个小小的华彩乐章而已。一些被动攻击型男性认为，影响人格的关键是遗传，遗传学的任务就是找到“总开关”，将它再次打开或关上。一位嫁给被动攻击型男性的女性病患对我说：

卡尔根据鼻子形状总结了一套有关人格的理论。他认为，像他一样有扁平鼻子的男人较为冷漠、强硬，他们通常是较为成功的商人。

像他父亲那样有鹰钩鼻子的男人较为随和，但其成功之路则大多艰难。

他把这种鼻子与人格的相关性当成了真理，认为他自己的人格是不会改变的。所以他认为自己没有必要接受治疗。

有一种理论认为，甚至新生儿都有明显的先天人格差异。个人（和科学）观察已经证明了这种看法。人格倾向和细微差异从一出生就存在，并且会持续一生。一些基本人格特点，比如恬静、偏执、冷漠或沮丧，甚至反社会的行为倾向，都已经确定与遗传有关。例如，培养反社会的“坏种子”，或精力充沛、善于交际的表演者，或虔诚的“教会女士”，已经不再是一个戏剧性的概念了，而是有事实依据的。不过，这种说法也没有揭示出问题的全部，因为基因本身并不能构成一个完整的人。

如果说科学家在准确描述被动攻击型人格的生物学根源时有什么困难的话，那就是，这个过程太过复杂，根本没有办法简化成简单的分子、激素或大脑神经递质系统的变化。

现在再来说说后天影响。后天影响是指通过学校、潮流、朋友、经济学、电视、广告等多方面的影响使个体社会化的过程，还有更多渠道对人格塑造有很大的影响。为保护和延续某种社会制度，法律体系和社会秩序会设置特定的文化环境与民间环境，并试图让人适应周围的环境，创造文化和社会环境。通过后天影响，人们能找到自己在社会中的位置。心理学家在调查哪种社会结构更容易让人形成被动攻击型人格。日本社会要求服从和尊重权威，美国则提倡标新立异和反叛精神。到底哪类国家更容易出现被动攻击型的人？现在还没有真正的答案。但是，后天影响会通过父母管教对人格发展产生极大的影响，这也是心理学家关注儿童发展的原因。

“童年时代可决定人的未来。”这句话的意思是说，一个人的儿时经历、经历发生的环境、对经历的解释，为我们理解人格发展提供了合理的基础。对于难以捉摸的被动攻击型男性来说，这个基础很不牢固——他沉湎于过去，情感十分脆弱，对别人麻木不仁，把自欺欺人当挡箭牌，以保护自己不受这个世界的伤害。让我们来看一下这类男性的早期历史，看看那些障碍在什么时候第一次出现。

被动攻击型人格形成的过程

据说，人生故事都是根据单个的心灵创伤事件创作而成的，比如小时候被父母抛弃、突发的暴力行为、触摸到了英雄的手、当众被人羞辱、突然清楚地看到了自己的未来等。人们倾向于寻找生活中某个似乎能解释他们如今人格和行为的孤立事件。但对于被动攻击行为，我们极少能锁定一个孤立事件作为其产生的原因。

人们对被动攻击型男性童年生活的了解主要来自他的自述，我们很少有机会与他的父母、兄弟姐妹、老师或朋友深入交流来证实他的说法或获取另外的说法。因为“事实”完全是从他的角度来叙述的，所以大部分心理学家就认为，被动攻击型男性讲述的人生经历很容易失真。

这也在情理之中，因为我们每个人认识世界的方式都是独一无二的。两个男子各自中了一千美元彩票，其中一个人欣喜若狂，计划如何花掉，另一个人则对额外收入的扣税标准愤愤不平，只考虑他在银行会少存多少钱，感觉受到了欺骗。所以，尽管现实情况可能相同，但我们对现实的解读总会有差异。

在心理治疗中，你童年的“历史现实”，也就是说，细节记忆的准确性一般是次要的，重要的是你看待事情的方式，你的记忆的情感意义。这也就是所谓的“心理现实”，它会影响和塑造你的思维和行为。

区分孩子对父母行为的认知和父母对孩子所做的具体行为十分重要，我非常赞同这一点。被动攻击型男性感觉不到爱，认为自己受到束缚，这并不意味着他的父母没有向他表达过爱或赞赏，也不代表他

的父母一定是蠻橫無理的。我們很容易責備孩子的父母，但他們孩子的行為，以及孩子形成的被動攻擊型人格並不完全是他們的錯。

最重要的是，要了解被動攻擊型男性是如何與父母相處的，其次，要了解他是如何與其他看護人和兄弟姐妹相處的，以及他是如何把被動攻擊行為模式帶入他一生建立的各种關係之中的。如果你曾被被動攻擊型男性發起的“沉默戰術”激怒，你就能體會到他從童年開始就會用這種招數了。

小時候，他選擇用沉默來應對父母，這是他對父母行為做出的一種保护自己的適應性反應。一種可能的情况是：父親要求兒子听话，兒子卻不願听他的（“你不知道自己是誰了？你有什么資格和我提要求？”），或者他會堅持自己想要的東西，而母親則會肆意羞辱他（“你認為自己很聰明，不是嗎？”）。受到母親或父親的傷害，他會用他知道的唯一方式，也就是沉默，來表達或否認他的怒火。這是他能掌控的少數技巧之一。

沉默似乎是唯一有效的防禦手段。如果父母對他的話已經充耳不聞，或父母把他的話當成武器來對付他，那還有說的必要嗎？作為一個小孩，一旦他選擇忍氣吞聲接受別人的觀點，或者隱藏他對朋友、小組成員或老師的感受，這種做法可能會伴隨他的一生。長大成人之後，他會用“沉默戰術”武裝自己，去對付他的戀人、配偶、朋友和老板，因為他認為他們就像他的父母一樣，有能力傷害他。到那個時候，沉默和回避已經不再是適應性反應了，而是根深蒂固的習慣了。

讓我們舉例說明一下。假如你去參加一個求職面試，碰到一個男面試官。他在提問期間或你的回答之間沉默了很長時間，或者盯著你看，即使看穿了你也仍是一言不發，故意制造一種緊張不安的氣氛。這和有些女性说的情况相似，她們說：“有些男人一直讓我说个不停，最后我只好歇斯底里地用胡言乱語來打破僵局。”她們其實想說的

是：“你不必对我如此冷漠，我可不是你的母亲。”但实际上，很少有人会如此直言不讳地表达自己的感受。

被动攻击型男性在很早就形成了很多与别人相处的固定模式。很多模式和互动方式主要源自童年时与父母的交流，日复一日地重复这样的模式和互动方式显然对他的人格发展产生了最深远的影响。让我们看一看被动攻击型男性在成长过程中到底发生了什么，他们是如何一步一步形成被动攻击型人格的。

●童年早期的阴影阶段

女性与被动攻击型男性相处遇到的一个主要问题就是他的矛盾心理。他很自以为是，让你以为自己一无是处，但他又很恐惧、需要你，说你是他的“救生艇”。你必须小心谨慎地思考如何回应他最好。这究竟是怎么回事？可能是因为他对依赖性有矛盾心理（这对被动攻击型男性来说是一个很严重的问题，我们会在下一章着重探讨）。

那么，依赖性是怎么产生的？婴儿出生时完全依赖父母才能生存。在他离家独立生活之前，他会以这样或那样的方式表现出对父母的依赖。但是，长大以后即使他没有早期的依赖性了，依赖问题依然存在。这和早期依赖需求被剥夺有关，有时这种强烈的感受会影响被动攻击型男性所做的一切。

在许多被动攻击型男性的记忆中，童年是一个缺乏关爱和充满矛盾的时期（现在他也受到同类问题的困扰）。即使当时他的父母能力有限，他们也从来没有真正在意过他想让父母怎么关心他。这个问题至今困扰着他。因为他下意识地希望别人像他的父母那样对待他，只要一无所有，就无所谓失去。别人无论做什么，都无法满足他，而失

望就证明了他的看法。你对他的疏忽会遭到他的指责：“你从来没有为我做过什么……没有人为我做过任何事！”

他甚至会创造一些情境，致使别人来剥夺他的需求或拒绝他，以此来进一步证明，其他人都不愿给予、不愿付出。这就是我们所说的“自我实现预言”。“自我实现预言”解释了行为模式是如何渐渐固定并成为第二天性的。不过，为了补偿这种需求被剥夺的感觉，被动攻击型男性会认为他有资格享有特殊待遇。总之，他觉得早期的心灵创伤是他现在与你相处时表现自私的正当理由。

值得注意的是，在被动攻击型男性的人生经历中，很早就有“顽固倔强”和“不爱合作”这样的故事。父母对孩子的行为有明确的期待，而且也会设法通过赏罚分明的做法来让孩子满足他们的要求。这些孩子小小年纪就觉得父母对他的期望要求太高——父母不是控制欲很强，就是急于严惩。

当你还是一个孩子的时候，父母拥有一切权力。对于被动攻击型男性来说，这是一个难以忍受的负担。服从（“做个乖孩子”）就表明自己很软弱。许多被动攻击型男性拒不听从父母的意愿，于是开启逆反模式，质疑权威。大约在这个时候，他们其他的人格特质（比如倔强）也在发展和经受考验。抑制情绪、过度控制、喜欢操纵别人、闪烁其词、自我伤害——这些特质是他们后期形成的较为复杂且成熟的行为模式的雏形，被动攻击型男性有意无意地把它们带入了他的人际关系之中。

随着体力和协调性的增强，孩子的活动能力也得到了发展。他可以自由且安全地四处移动，仿佛整个宇宙尽在他的掌控。当他能独自行走时，他会觉得他在某种程度上可以控制自己的命运。他不再完全依靠父母的帮助，可以自己独立做出决定，测试自己的身体反应，探索自己感兴趣的事物。他可以离开一个屋子，进入另一个空间，想办

法抓取他想要的东西。当世界向他敞开大门，在他指尖之外延伸开来时，这种新的自主性既给他提供了很好的契机，也给他带来了危险。

这也是儿童发育过程中另一个情绪发展变化较大的阶段，即“分离-个体化阶段”。在这个阶段，儿童开始把自己看成与众不同的个体，而不再是母亲的附属物，但他还没有把自己看成“独立的自我”。这时的他很不自信——“是争取真正的独立，还是继续寻求父母的保护？”他在这两者之间摇摆不定。他会做短暂的流浪，也会确保母亲还是他离开时的样子。这种“和解”有两层意义：确保他的母亲没有改变就是承认了他对母亲的依赖性，同时也清楚地表明与母亲的分离让他产生焦虑。尽管他很渴望自由，但他也需要从熟悉和信任的人那里得到安慰。

他的父母也会产生分离焦虑。他们担心儿子长大后会和他們疏远，甚至还在为应该给他多少自由、如何限制他、什么时候加以限制、在哪些方面加以限制等问题上倍感纠结。如果对他太过放纵，他可能会因为不知道如何更好地利用自由而把自己置于危险境地。如果对他限制过多，他可能会无法培养和发展一些重要的技能，无法成年后有效地发挥自己的潜能。被动攻击型男性就处于这两种极端做法之间，但问题的关键是，他还没有解决与依赖性有关的冲突和恐惧。

几十年以后，当这些恐惧再次出现时，大部分男性能像我的一位病患丹那样，辨认出童年时期形成的行为模式对他们现在的行为有何影响。丹是一家大型广告公司的广告经理，对工作兢兢业业，对上司忠心耿耿，在职场上颇有建树，但他却无法与女性建立信任关系，包括与他一起生活的女友阿琳。他对爱意或亲密性的表达，事实上，他的大部分感情表达，就像他自己说的，“被束缚”在了他的内心。

他儿时的一段回忆可以让我们理解其中的缘由。在丹小的时候，他母亲会把毛毯钉在床垫上，这样就可以防止他“从床上滚下来”。也

就是说，他被紧紧地裹进了蚕丝被，就像刚出生的婴儿被裹在婴儿睡袋里一样。他母亲每天晚上都会这么做，一直持续到他5岁，超过了正常孩子“睡婴儿床”的年龄。有一天下午，这个画面突然浮现在丹的脑海里，对此，他的反应十分强烈，他本能地瞬间脸红且惶恐不安。

这是一个很有趣的事件。尽管这件事并没有完全回答丹与女性的相处问题，但它大致可以让我们总结出他正在努力解决的那个问题的基本原因。那就是，丹把婚姻，甚至与女性的亲密关系看成了最后的战利品。这不足为奇。

丹的父亲同样承担着抚养孩子的义务。但他并非一个积极主动的家长，因为他认为小时候男孩需要的是母亲的照顾，青春期到成年阶段才需要父亲来引导。不幸的是，等丹到十二三岁的时候，他和父亲的关系不仅不亲密，反倒更疏远了——两个人见了面都很不自在，或是会为一些莫名其妙的事情生气动怒，掩藏对彼此的真实情感。父子二人都不善于改变他们之间的关系，即便是现在，情况也依然如此。

小时候，丹的自我受到了攻击和伤害，这影响了他如今对女性的反应。很多暗示亲密行为的情景会让他感觉如临大敌一般，更准确地说，让他“感觉被钉住了”。他是这样说的：

我母亲对我的影响很大。我知道不是每个女人都像她那样，但这改变不了我的感受。我担心输给女性。

并不是每一位被动攻击型男性都会像丹一样有如此生动且戏剧化的经历。但他们的确都有一个共同点，那就是儿时的他们觉得离开母亲会有种不安全感，而长大成人后，他们渴望独立自主又羞于启齿。丹的事业很成功，但在内心深处他对自己独当一面的能力依然高度怀疑。母亲的声音还在他的耳畔回响，不停提醒他，没有她的控制，外

部危险就会威胁到他。他的父亲是一位听话的司机，对他母亲的指手画脚唯命是从，他的做法是“不惜一切代价维持家庭和睦”。

这样会发生什么情况？像丹这样的被动攻击型男性如果认为某种关系“束缚”了他或令他窒息，他就会马上分手，重新开局，与其他女性约会，然后再被她们淘汰出局。自由令他感到窒息，所以他很可能再次回到原来的那段关系，维持一种“被束缚的”依赖关系。但他不会这么描述自己的行为，他可能会说：“最近我没有泡到‘新女人’”，“所有的女人基本都一样，为什么要重新开始？”，“人无完人，所以我回到布伦达身边不算是一种妥协。”好像他只是在检验自己到底能走多远，最后发现自己走不了多远。

他和母亲之间也存在严重冲突。他爱他的母亲，同样，他也害怕她，害怕其他任何一个能让他想起母亲的女性。而所有的女性都会让他想起母亲。只要在与女性的关系中出现让他感到熟悉的因素，哪怕是一种糟糕的熟悉感，被动攻击型男性就可能与她重建令人不快的关系。你往往会在无意间成为他重建过去的帮手。

比如说，以前，他的母亲需要知道他的一举一动，他对母亲的这个情感需求事实始终坚信不疑。现在他与你在一起，他认为你也在跟踪他，他会歪曲信息和事实来证明自己是对的。为什么会这样？首先，让我们来看看他的做法。他对周五晚上何时能见你说得模棱两可，美其名曰请你出去“放松”。你很放松，但到晚上10点也没有见到他的人影。你给他发短信，他到晚上11点才给你回电话，还很生气地说为什么你给他打了4次电话，想知道他在哪儿。于是，他就有了“你占有欲很强”的证据。

他很重视母亲对他的关心和照顾，现在可能仍很渴望得到她的关心和照顾，但他已经长大了，形势发生了逆转，他开始学习如何控制女性对他的操纵。他会借助自己的魅力、自编自演的悲惨故事、压抑

的愤怒情绪和无法兑现的空头承诺让你争取获得他的赞同、他的宠爱、他的认可。他玩的依赖/权力游戏是建立在不稳定的情感基础之上的，虽然一开始会摇摆不定，但随着他的日渐长大，这种游戏会变得根深蒂固。

●童年中期的适应阶段

男孩到了八九岁的时候，对穷街陋巷的看法、直觉和认识会极大地丰富，与世界妥协的机会也会随之增加。竞争引发的冲突、典型的恋母情结“危机”（反对父亲）、观察父母的关系、评价父母对彼此的行为、在学校与同学和睦相处、手足之争等会变得越来越重要。

让我们先来看看他对父母婚姻的看法。通常父母之间会有一段时间的纷争，可能是公开争吵和摔门闹剧，也可能是相互疏远，并且双方都自我意识过剩。一位被动攻击型病患对我说：“我9岁的时候问我母亲她是否相信上帝。她让我不要问这种私人问题。”

被动攻击型男性的父母酗酒率相当高。酒精是加剧冲突的一种方式。激烈的斗争会增加隔阂。孩子陷入父母的感情冲突后，不是变成无能为力的观察者，就是冲突的受害者。被动攻击型男性从父母那里学会了如何进行“冷战”——他对你、对亲密关系的警惕就是方式之一。

被动攻击型男性对母亲的看法非常矛盾，特别是，如果他的母亲是一个十分固执的人，而他的父亲不是被她羞辱，就是总不在家。这使得被动攻击型男性在长大过程中缺乏适合的男性榜样。如果他的母亲贬低他的父亲，那么在他的认知中，成为像父亲一样的人就会遭人鄙视。

这会让他选择认同母亲的做法，而母亲让别人恐惧、怨恨。但站在母亲一边，把她当同盟来与父亲作对，会加重他的内疚感。赢得杀父恋母战争的胜利是禁忌（用弗洛伊德的话来说，就是“篡夺父亲的权位”）。所以，被动攻击型男性最终会在认同父亲（一个他根本不尊重的男性）和避免像父亲一样残酷、愤怒或冷漠这两者之间摇摆不定。

有些父母是因为儿子才有交流，他们谈话的内容仅限于交换彼此对处理儿子问题的看法。有些父母会围着儿子交谈，就好像他只是一个物体一样。一个被动攻击型男性告诉我，他的童年是在父亲“不知所踪”的情况下度过的。他会在客厅里陪父母，每次总是陪到很晚，超过了他正常的睡觉时间。此时，他的父亲不会直接和他谈，而是提醒他母亲：“你告诉儿子该睡觉了。”罗恩对我说：“这有点儿令人毛骨悚然，就好像我不存在一样。”小时候，被动攻击型男性更多的是被人当面谈论，而无法直接与他人交流。

不愿与父亲进行直接竞争，有一个喜欢与他玩阴险狡诈游戏的母亲，这些很明显为他未来的工作问题埋下了伏笔。我的另外一位病患比尔就有这种经历。比尔38岁，是一家连锁零售商店的经理。他拒绝了一次重要的晋升机会，原因是他需要搬到离家50公里以外的地方去工作。

他在拒绝这个工作的时候认为自己是为家庭做了正确的选择，但后来证明，这个决定对他产生了严重的不良影响。他越想放弃晋升这件事，他就越放不下。他开始觉得自己很傻，后来觉得自己很蠢，再后来觉得自己是个失败者。他有大半年时间一蹶不振，十分讨厌自己。这就是他来找我治疗的原因。

比尔谈到了他的父母，他认为母亲对他有过度的感情投入，而且一直对他抱有很高的期望。他说：“她想成为某个总统的母亲，就像总统肯尼迪的母亲罗斯·肯尼迪一样。”与此同时，她把丈夫贬得一无是

处，说他“真的很令人失望”。但客观地说，比尔的父亲还是相当成功的。

更为恼火的是，比尔的母亲从他七八岁开始就把他和他父亲进行比较。比尔给我举了很多现实生活中的竞争和比较实例。他想成为她的劲敌，于是参与了她的游戏，但他年少不经事，不明白为何对这种做法感觉很难受。他渐渐长大，但母亲并没有因此罢手。她从报纸上剪下一份通识题寄给了比尔。同时她还附了一张便条，表示她希望他能比他的父亲答得好。他父亲也做了这个测试，她还把他父亲的测试得分也寄给了他。当我问他对此事的感受时，他说：

.....我讨厌再次被迫冒这样的风险。我母亲给我寄测试题的行为真的是太可笑了。我问她为何要这么做，她假装无辜地说，她以为我会觉得很有趣，仅此而已。

但我知道，她想要把我和我父亲进行比较。让我吃惊的是，父亲的高分既让我感到生气，也让我有点儿害怕。

刚开始，比尔一拖再拖，不想告诉母亲自己不愿做测试的事实——这是典型的被动攻击型拖延症。可是他母亲持续唠叨了两个月，最后他屈服了，但测试成绩只比他父亲略高一点儿。

比尔在职业生涯中有放弃晋升、自毁前程的行为，也有理想抱负被抑制的悲惨经历。从某种程度上来说，他的做法和经历说明，他十分反感母亲以他为荣的高傲心理。比尔在讲述过程中也承认，他总是发现母亲对他的期望太高，那些期望都是以她的愿望为主，并没有考虑他的兴趣爱好。因为他认为自己无法达到她设定的标准，所以觉得没有尝试的必要。拒绝晋升是不愿尝试的另一种表现，不愿与永远都无法达到母亲期望的“失败者”父亲竞争的另一种表现。

比尔需要解决两个问题：一、释放而非控制被抑制的竞争欲望；二、如果他母亲在将来做出荒谬可笑、引发冲突的请求，他要敢于反对。这些解决方法会给他带来希望。只有真正地参与竞争，被动攻击型男性才能克服对竞争的恐惧，克服对战胜或输给其他男性的恐惧。同样，只有肯定自己的独立自主性，他才能解决依赖性引发的冲突。

约翰·欧文所著的《盖普眼中的世界》（*The World According to Garp*）中，主人公在谈到自己的身世时说：“我的父亲是一位已死之人。从我母亲的角度来看，这可能才是他的魅力所在。没有束缚……”欧文创作的这个引人入胜、错综复杂的故事反映了性别角色、爱情和忠诚三大主题，很可能触痛了一些被动攻击型男性的敏感神经。比如比尔，他的父母之间的关系仿佛没有任何束缚。

被动攻击型男性的父母之间的动态关系可能千差万别，但总的来说，比尔的经历反映了被动攻击型男性早期生活中的一个典型场景：一个不懂世事的男孩在忠诚问题上出现了分裂倾向。他的父亲在他的生活中经常是“不在场”的。这就是说，在男孩的心里，父亲很可怕、无法接近、能力不足，或经常因为工作不在家，这让他没有可以认同的男性榜样。

而他母亲的形象则始终萦绕在他心中，成了他后来选择恋爱对象时的一种参照。被动攻击型男性后来结交的都是很有魅力的女性，但她们也是十分危险而且控制欲很强的女性。他对“这种类型”的女性很了解。他受她们所吸引，而她们会助长他对亲密关系的恐惧。面对恐惧，他可能会执拗地声张自己的独立性，或在应该表示亲密行为的时候对别人不理不睬。

保持情感距离也适用于与兄弟姐妹的关系，因为对被动攻击型男性来说，即使到了老年，兄弟姐妹也仍是嫉妒和竞争的来源。因为不确定父母对自己的感情，所以他对家里每一个新成员的降生所引发的

变化都很敏感。对他来说，父母对他们的爱是不一致的。一个对手，特别是一个年幼可爱、无依无靠的小对手，会给他造成极大的困扰。

大部分孩子，无论男孩还是女孩，都很讨厌另一个爱的对象闯入他们的生活，他们会用自己的方式进行反抗，例如，利用优势以大欺小，有权的压制没权的。当然，弟弟妹妹也会同样反感哥哥姐姐或头胎拥有的权力、机会和好处。

问题的关键不在于被动攻击型男性是否讨厌他的兄弟姐妹（讨厌兄弟姐妹是正常现象），而在于父母很有可能不让他表现出嫉妒或愤怒的情绪。他们会这样警告他：“我们不是想让你成为一个自私小气的人，去把一半饼干分给你的弟弟！”这种警告会促使孩子形成被动攻击型人格。他会走极端，破坏玩具，甚至破坏自己的玩具，责怪兄弟姐妹让他惹上了麻烦。他可能还会做出表里不一的行为，在父母面前对哥哥（弟弟）或姐姐（妹妹）“甜言蜜语”，但大人一走出房间就对他（她）进行精神折磨。最后，这些行为特征就变成了一种生活方式。

被动攻击型男性小时候无法公开表示愤怒情绪，但会采用很多其他的方式来表示敌对情绪。他可能是一个彻头彻尾的破坏者、抱怨者和麻烦制造者，一直希望逃避惩罚。有趣的是，大部分父母带儿子来接受治疗的主要原因是孩子有以下的症状：郁郁寡欢、固执己见、学习成绩不好、没有控制大小便的能力、饮食习惯差、嗜睡、不愿说话和爱惹是生非。这些都是叛逆行为，大部分表现在学校生活中。

被动攻击型男孩除了要面对家里的父母，还得应付第二个权威，也就是学校的老师。到了上学年龄，社会对他有期待，他要以自己的方式去满足社会对他的期待。有些被动攻击型男孩在学校表现得非常出色。他们在学校里可以通过成绩得到别人的接纳和认可。而另一些被动攻击型男孩则时常为没交作业或没提交特殊项目找一些“切实可

行”的假借口（“没电了，黑灯瞎火的……”，“我们得把我妹妹/姐姐送到急救室去。”）。

他希望其他孩子能喜欢他、尊敬他，但很可能他会因为破坏课堂秩序而声名狼藉。他会问老师毫无意义的问题，或自作聪明地给出答案；他会频繁上厕所，不能按时完成作业，或上交的作业马马虎虎。学习表现不佳最后会伤害他的自尊心，形成一种持续的恶性循环。这种情况后来会演变为工作中的抑制，不过很多被动攻击型男性走出了这种困境。

●青春期的考验阶段

青春期是一个非常艰难而又不确定的时期。处于躁动不安的青春期的孩子，其自主性和依赖性之间的冲突会全面爆发。青少年已经不再有儿时的依赖性，但他们还不能完全承担成年人的责任。这是一个充满困惑、考验自我的阶段，青少年会在合适和不合适的行为之间摇摆不定。萧伯纳在《人和超人》（*Man and Superman*）中曾经写道：“父亲、儿子、母亲和女儿遵守的法则并不是爱的法则，而是革命的法则、解放的法则、年轻有为的最终代替年老体衰的法则……”青春期其实就是青少年情绪变化、情绪失控、接纳自我，最终以新的方式与父母重新和解的过程。

青少年敏锐地意识到自己的自由受到了限制，但又渴望出人头地，于是就开始反抗。众所周知，他们会与父母、老师和任何一个“权威”人士展开权力斗争。电影《飞车党》（*The Wild One*）是一部关于年轻人骑着摩托车寻找自我的经典影片。马龙·白兰度饰演的主人公是一位神经兮兮的年轻人。在影片中，一位无法忍受的店主问主人公：“你们在反抗什么？”主人公回答道：“你们有什么？”主人公对自

己以及自己的机智回答很满意。事实上，这个回答不仅在马龙·白兰度那一代人之间而且也在之后的每一代人之间引起了共鸣。青少年除了想按照自己的意愿去做事，还喜怒无常、性格倔强、缺少协作精神，对父母的话经常充耳不闻。

父母对此也会有心理感受。他们会通过自己的方式抵抗孩子成长过程中发生的变化。他们最大的感受就是觉得被孩子抛弃了。孩子正在脱离与父母的依赖，特别是对母亲的依赖。家庭活动越来越少，彼此的拥抱和肢体接触也越来越少。

青少年开始忙于学习如何与他人打交道。在处理朋友和潜在的恋人之间的关系时，他会玩弄手段。在即将进入成年的这个阶段，他会在艰难的成长过程中找到自己，找到自己的风格。这是一个认识自我的过程，也是被动攻击行为形成的关键时期。这很“正常”。不自信的青少年会开始采用被动攻击行为，习惯于不承担义务。

对于被动攻击型男性来说，青春期“正常”的成长阶段尤为艰难。他会面临双重矛盾。一方面迫切需要挑战，告诉父母他不想再受他们的控制，另一方面，他又笨嘴笨舌，无法直接表达自己的看法。所以，他经常会选择消极被动的做法，而不是彻底反抗。他可能觉得父母的限制太多，或对自己不公平，但又觉得自己心理脆弱，不够强大，无法直接挑战他们。不管他如何努力去证明自己的实力，他总会有软弱无力的感觉，害怕自己不是他们的对手。

害怕不敌父母，部分原因是他与父亲有持续冲突，并且受到家庭纪律的约束。而后者是这个阶段他在家中遇到的主要问题。他从童年开始就认为父亲要么总不在家、疏远自己，要么回避自己。到了青春期，他就开始在家里挑战父亲的权威，不断强迫父亲重新建立自己的威信。在他与父亲的冲突中，他的母亲可能会站在他的一边，怂恿他行为不端，或至少会默许他的对抗行为。

在挑战父亲权威、感受大千世界时，青少年有时会无意间成为母亲的代理人。母亲对父亲的愤怒迫使他代表母亲与父亲作对。或许，他的父亲也会操纵他，让他与自己结盟（两个男人合起来一起对抗女人），让他替自己出气。如果他最终感到困惑不解，这完全可以理解，因为他就是父母婚姻关系中的一枚棋子。除了困惑之外，他在父母之间如此左右为难还会产生另外一个后果。那就是被动攻击型男性可能在成长过程中认为他不用为自己的行为负责，都是别人迫使他这么做的，他别无选择。可以看出，家庭沟通不良容易导致个体成年后的回避问题。

被动攻击型青少年会像小学时一样在学校继续表现出被动攻击行为。随着年龄的增长，他会拥有更多的自由，也会变得越来越令人讨厌。他会旷课、迟到、吸毒、上课睡觉。该交论文的时候他会编造各种不能按时上交的理由。如果借口不被接受，他就以正人君子自居，认为自己是个受害者，甚至可能还会大发脾气。被动攻击型青少年觉得他应该得到特殊待遇，所以他会挑战老师的权威极限，琢磨老师是否灵活通融，哪些事情他可以逃避惩罚。他的目的是在可接受的范围内不断挑战权威极限。

被动攻击型男性的人格在其青春期结束时就会完全形成。

●进入成年期

情绪发展不会在青春期停止，而是会持续一生。尽管我们的人格特征是在成年时才全部形成的，但一些人生事件对我们的人格还是有很大的影响的。这些人生事件或阶段包括结婚生子，突发疾病或神奇治愈，事业有成，浑噩度日、一事无成，父母、配偶或子女死亡，突发意外事件，年迈退休。

当然，进入成年期后必然要面对走上社会、开始打拼的现实。也就是说，选择工作时，不能再把工作仅仅看成是一份工作和薪水。选择伴侣时，也不能再把伴侣仅仅看成是周六晚上固定的一个约会对象。因为成年期的被动攻击型男性还处于早期的情绪冲突之中，现实生活会让他对亲密关系、依赖性、愤怒和承诺等重要问题十分敏感。上述任何一种经历或所有的经历都有可能增加或减少让他犯错的行为。

所以，在下一章我们将从他的主要问题来源，也就是从依赖性开始谈起。

第5章 被动攻击型男性的依赖性

有一则老笑话，说的是一个男子早晨醒来后发现，夜里暴雨把一棵树刮倒在车道上。他没有把树拖走，而是决定把树锯成木头。他的锯子太旧，锯不动。他想起小区的邻居有一把新链锯，心想或许能借用一下。

他沿着街区一边走，一边开始琢磨向邻居借锯子这个想法，越想越恼火。毕竟，他和那个人不是很熟。他寻思：“如果邻居不借给我怎么办？他可能认为我对电动工具一窍不通，或许认为我借了不会还给他。”最终，他得出结论：“邻居真不是个东西！”

他逐渐进入一种极度愤怒的状态，相信邻居会拒绝他的请求。他敲了敲邻居的前门。邻居开门后，他喊道：“行了，还是把你那该死的链锯收起来吧！”

这个笑话说明了一个众所周知的事实：我们事先拒绝别人、别人的支持或帮助，是因为我们不相信别人会轻易地（或慷慨地）或不加附带条件地满足我们的请求。这个笑话为我们理解被动攻击行为提供了特别重要的信息：被动攻击型男性会把简单的需求变成争吵事件。这个男子一连串的想法和随后的情绪爆发都是围绕着他生活中的一个主要冲突展开的，这个冲突不是因为请求陌生人的帮助产生的愤怒或自豪感，而是依赖性。

这种对象错误且充满情绪冲动的依赖性会助长被动攻击型男性人格中的被动性。他很害怕有依赖性，不知道依赖的合理限度。依赖过多或过少，他都会生气。

被动攻击型男性可能幻想着成为盖世英雄，甚至成为“主宰者”，但又受困于缺少精神支持、孤立无援的感觉。如果他的被动性占据了主导，他会与什么做斗争呢？

解析他的依赖性

我们都是人，都需要依靠别人（老板、房东、信托基金经理、善良的陌生人等）来满足我们的物质需要和情感需要（主要来自父母、兄弟姐妹、恋人、配偶、孩子、朋友和同事）。

依赖性是人类生存的一个特性。人类的依赖期比任何其他生物都长。把一只两岁的家猫投放到野外，它的生存本能会帮助它存活下去。相比之下，一个两岁孩子掌握的技能十分有限，根本无法照顾自己。

新生儿的大脑只能满足最基本的生存需要，需要一定的时间来开发和发挥它的潜能。出生后，我们依赖看护者，比如母亲和父亲。有时这种依赖会持续较长时间。例如，情景喜剧《欢乐酒店》（*Cheers*）中的邮递员克里夫·克拉文就被母亲照顾了36年，还以此为豪。

在上一章，我讨论过个体化过程。在这个阶段，儿童认为即使自己走出了母亲的视线，母亲也会在原地等他，所以他感觉很安全。他了解到，母亲不是自己身体的延伸，而是一个独立的个体。一旦孩子接受了“我”和“非我”之间的主要区别，他就能培养照顾自己的能力。

成人对母亲（父亲、哥哥姐姐、保姆、看护者）的依赖程度取决于他是否能成功解决与分离-个体化有关的矛盾和冲突。被动攻击型男性可能会在个体化阶段陷入分离的冲突之中，他的依赖问题会伴随他一生。无论在4岁还是40岁，他都会有同样的感觉：如果不经常与某个“重要他人”接触，他就会担惊受怕，没有安全感。他的内心会进行

激烈的对话和斗争，可能会让他陷入一阵又一阵的恼怒之中，使得人际关系成为他持续焦虑的来源（“凯伦很好……真的很好。但她总是在别处。她在哪？为什么不回我的短信？她工作遇到的那个男的是谁？是那个律师。不，不是他。谁会在乎？我不想再给她打电话了……”）。从他的内心对话里，你能听出他在努力证明自己的独立性，但同时又暴露了他的依赖性。

如果他能意识到自己对别人的依赖，情况会如何？事情会变得更糟糕。他的内心对话会产生180度的大转变：“为何凯伦总是在我的心头挥之不去？她现在在做什么？怎么这么安静？她一定是在读书。为什么她答应和我去买新夹克了，却还在读书？总之，她会成为拖累。什么忙也没帮上还总是让我破费。这个女人真不是个东西！”他的愤怒溢于言表。他的内心开始被依赖性冲突搅得寝食难安，因为他还没有认识到这种依赖性健康的一面（我称其为互相依赖），所以才会惊慌失措。

我们作为成人，尽管生活上不需要一直接受别人的支持和帮助，但与别人相处、依靠别人和被人照顾，是很自然的事情。所有人都是如此。你让别人照看你，而你也照看别人，互相依赖就意味着自愿接受这两种角色，也意味着，尽管别人的存在会让你的生活很充实，但你的情感生活并非全部依靠别人。一旦你接受了这一点，你就能自由自在地寻求依赖，而不是因为害怕孤独和无助才去依赖别人。

健康的人会选择适合自己依赖的人。例如，为孩子而活，并且让孩子依赖自己就是不恰当的做法。但如果你能接受自己的依赖感，而别人也能接受他们的依赖感，你们双方都愿意自觉慷慨地满足彼此的需要，那么，你们之间就会产生健康的互相依赖的关系。

在承认自己的依赖性方面，被动攻击型男性的做法不是很健康。他会深吸一口气，迅速朝相反的方向跑。依赖性会让他感觉软弱无

能，最糟糕的是，感觉缺乏精神支持。因为感觉需要精神支持，他就会担心你会利用他，担心你是不可信赖的。如果被动攻击型男性想改善关系，他要做的不是减少依赖，而是应该学会把依赖看成是一种自然而然的事情。一旦他对你产生了信任，他就会明白，在权力斗争的过程中，并不是只有主动出击才能改善关系。

然而，他还是在用消极被动的方式进行战斗。

依赖性的三种困境

如果一个男性无意识地（潜意识）把你与其他人当成权威人士，那么他一定是一个被动攻击型男性。正是情绪上的本能反应让他陷入了困境。一旦他认为你是位高权重之人，他就会把自己置于“低位”，无权无势，需要依靠他人。他会因此生气，自卑感和愤怒情绪会强化他的被动攻击行为。

那么他接下来会怎么做？他会开始行动，用他自己的方式寻求权力。他会故意拖延，或破坏他所拥有的一切，或谎话连篇得让你无法得到想要的信息。为了显示自己的权力，他可能还会拒绝履行对一段关系的承诺。对依赖性的恐惧会影响他的理性思考能力（“如果我无法从她那里得到我想要的，我和这个女人同居还有什么意义？”）。

被动攻击型男性相信，他在生活中过度依赖有权有势的成年人，无法控制他的生活环境。他扮演着小孩的角色。在他的世界里，不管他做什么，外部力量都决定着他未来的幸福。他觉得自己几乎无法或根本不可能对你或其他人产生影响，让你们给他提供他想要的东西。他认为你是一个反复无常、难以捉摸的人。

在这个等级森严的世界，很多人都比他的地位高。因此，被动攻击型男性会把别人向他提出的任何请求看成是一种提醒，提醒他自己能力不足。对他来说，合作就相当于服从，屈服于他人。合作也暗示着他的能力不足，其中潜藏着一个咄咄逼人的问题：“谁是控制者？”要么是你，要么是他，没有例外。

所以，他可能会反抗你（“不要以为你能任意摆布我！”），但其实正是他让你成了控制者。接下来他会与他心中的敌人作战，最后他会用被动攻击策略将你控制（“现在我抓住你了！”）。他很享受这种恶语相向的状态。问题难就难在了这里。他把你引入他自己悬而未决的持续冲突之中，从而逃避承诺，考验你对他的信任，试图消除自己对依赖的恐惧。

由于被动攻击行为从来都不是建立真正安全独立身份的正途，所以他会陷入依赖—被动的困境。

露丝和费尔的经历就是一个典型的例子。露丝30岁出头，是一个性格活泼的艺术总监。她向我讲述了自己与男朋友之间的問題。她的男朋友费尔离过婚，做零售工作，精力很充沛。她和他连续约会了6个月。头三个月，他们双方感觉相处还算融洽，然后他们就自然而然地慢慢走进了彼此的生活。但这个时候，情况发生了变化，两人之间逐渐出现了一种新的模式。露丝会在周末与费尔约会，但每次在她关门离开的那一刻，都有种再也不想见他的感觉。露丝说：

星期六我们在一起真的过得很愉快，会度过一个浪漫之夜。但星期日早上他醒来之后的行为让我觉得，我就像干扰了他的生活一样。他希望我留在那里，但又不真心对我。他对我说他很喜欢与我终生相伴，可他又是一个“喜欢独处的人”。

突然我们会变得无话可说。然后，他就会给别人打电话，安排见面时间，一脸沾沾自喜。如果我问他在和谁讲话，他会说：“这是我的私事。”他让我很没有安全感。

之后我们开始冷言冷语、互相指责，我开始思考我们为什么要在一起。我问他是否愿意分开一段时间。这让他很恼火，他指责我偷偷与别人约会……我们就没再说什么了。

我们吵了一架，我走了。三天后他给我打了两三个电话，含糊其词地解释了发生的事情，问我周五晚上能否像往常一样去他家。就这么回事。

有趣的是，费尔玩了一个“看你能不能抓住我”的游戏。在露丝迷上他之前，他没有向露丝透露一点儿内心想法。在他们认识的前三个月，露丝觉得他们都在自觉地摸清彼此在情绪、社交和思想等方面的界限。费尔对露丝的依赖性与日俱增，而他对这种依赖性的焦虑情绪全都掩藏在他的冷酷外表之下。

露丝星期日即将离开的时候，也就是在那一刻，不动声色的费尔才知道自己有多需要露丝，可是他就在那个时候说了露丝不喜欢听的话。为了不让露丝离开，他不断让露丝怀疑自己，陷入冲突之中。每个星期日他就会流露出对信任的恐惧，因为星期六他所表达的感情过于强烈。费尔认为，如果他承认自己对露丝的感情，那么露丝就会控制他的生活。所以他并没有那么做，而是反戈一击，把她推开了。他很生气，因为露丝让他动了情，可他又担心露丝会离开自己。为了让自己好受一些，他不得不筑起堡垒，拒绝她的请求。

费尔上演了这出“依赖性与自主性对抗”的闹剧，在服从依赖和挑衅反抗之间徘徊不定。他就像一头驴子，左右摇摆，不知道该选择哪一包干草。而犹豫不决的驴子终将饿死。

露丝在乎费尔，希望继续和他保持亲密关系，于是被他周末使用的策略给骗了。费尔一贯采用的伎俩是：先热情示爱，对对方温情脉脉，然后冷却关系，令对方崩溃，最后再想办法进行弥补。遗憾的是，他浪费了时间，伤害了感情，白白折磨了自己和露丝。

被动攻击型男性对依赖性的矛盾心理还有其他几种典型的表现形式。

●矛盾心理

被动攻击型男性在接受自己之前希望先得到别人的认可。事实上，有些被动攻击型男性会指望别人帮助他们找到真正的自我（“我是谁？你告诉我吧。”）。别人对他的优点的评价有：“他很聪明、和蔼可亲，是一个孝顺的儿子、一个敢于尝试的父亲。”这些评价为他指明了方向，增强了他的自我意识。一方面，他力求被人认同，他希望这种认同能为他赢得爱情和尊重；另一方面，他内心深处十分痛恨自己对他人的依赖。结果是，他的被动性经常会让他如愿以偿，但得到他想要的反应（答案）之后他会倒打一耙（“你凭什么告诉我我是谁？”）。

我的病患罗杰有典型的被动攻击型人格。他向我讲了他做的一个梦，暗示了这种相处模式的存在。在梦里，罗杰穿了两件外套。他的妻子“当场”目睹他一层一层往上套的过程。里面穿的是一件妻子不喜欢的“破旧”防风夹克。外面套着一件基本没有任何特色的传统轻便外套，一件为“组织机构成员”量身定做的灰色保守的职业服。

这个梦生动地阐释了罗杰循规蹈矩的温和外表与不愿随波逐流的狂热内心之间的对立矛盾，他的外在表现和他的内心之间的差异。梦中表现的神经官能性冲突不仅体现了罗杰人格两方面的差异，而且还说明了他向妻子隐藏自己叛逆想法时过于粗心——穿在里面的大衣意味着罗杰想挑战权威，但又害怕自己经不起考验。不过，和大部分被动攻击型男性一样，罗杰也无法忍受别人对他内心“坏男孩”的关注。这只是他矛盾心理的一部分——他既想成为一个正直和“善良”的人（他的被动性），又需要坚持己见或挑战权威（他的攻击性）。

只要罗杰依赖别人的认可，高举“循规蹈矩”的大旗，他就会限制自我发展的可能性。同样，只要他一味寻求权力斗争，他就永远无法

得到自己想要的东西。

●缺乏主动性

面对挑战、机遇或冲突，被动攻击型男性中较为消极被动的一类会伺机而动。他会等待别人为他排忧解难、等待时来运转或等谁来拯救他。他相信改变是外力作用的结果，不是由自己的内心选择和坚强的毅力决定的。显而易见，他还认为，他只需现身，援助就会不请自来。

如果你赞同他的想法，就会在他的需求中看到很多让你大显身手的机会：你想开导他，安排他的生活，帮他渡过难关。你很欣赏他的潜力，忽视了他基本人格中的问题迹象。你甚至可能对他未来的发展而不是现在的状态有更为清晰的认识。但这其中藏着一个圈套。

如果他的人生看似没有明确目标，这是因为他没有有效地安排生活、理顺问题，采取行动解决问题。被动攻击型男性等你来先采取行动，之后他会感觉自己被你控制了。缺乏主动性表明了另外一种依赖冲突，同时也说明他很喜欢和习惯现在的状态。

不管你们的关系给他带来多大的困扰，被动攻击型男性都不愿单方面结束你们的关系。与大部分人不同的是，他们能接受人际关系冲突中层层复杂的混乱情绪。“我喜欢复杂的东西。”他会向你这样解释。这种说法似乎意味着他已经构建了一种很有深度、秩序井然、丰富多彩的美好生活。其实不然，这正好说明他已经习惯了令他心烦意乱的混乱状态。

被动攻击型男性更喜欢不上不下的状态。如果他想结束这段关系，他就会制造条件让你被迫与他分手。分手是一种真正积极主动的自我肯定行为，要求更多的主动性。你会因此责备他，这是他不希望看到的。他想让你来承担责任，为你们不断恶化的关系负责。如果你承担了责任，又会给他伤心难过的机会，也让你因为离开他而内疚不已。

拯救者会被他感动得一塌糊涂，忍不住去帮他。刚开始，他喜欢拯救者关注自己，幻想着“拯救行动”能给他带来什么帮助。从大处来说，可能是让你帮他干活；从小处来说，可能是给他成功实现目标提供建议。你的努力可能得不到他的重视，因为他的吹毛求疵和消极否定会战胜任何人的善意和美好忠告（“是的，但……”）。事实上，这正是他要达到的目的——与你作对。他会把你的好意当作武器来对付你。他需要你的帮助，但又对这种需要感到愤慨。因为他确实需要你的帮助，他甚至会乐此不疲地解释说你一直都很难以当重任。

被动攻击型男性缺乏主动性，这实际上说明了他害怕被拒绝。我们来看看24岁的马丁。马丁有被动攻击型人格，他来找我治疗是因为他在交友和恋爱方面遇到了很大的困难。他真的很难让别人对他产生好感。尽管马丁知道他给别人留下的第一印象都不错，他还是认为，有些人，特别是一些女性，一旦对他有了更多了解就不再喜欢他。他来找我的时候，心情非常低落。尽管他迫切希望交到朋友，但他从没有正儿八经地努力。事实上，他经常主动把别人拒之门外。

他料想自己必定会被人拒绝，所以表现得令人难以捉摸、十分冷漠，言下之意似乎在说，他与女性出去约会已经是很看得起她们了。情况恰恰相反。其实这是他为了博得别人的好感，很可能为了赢得爱情而采用的进攻（防御）方法。这是他为了满足依赖需要而采用的适得其反的策略（“我不需要你”）。遗憾的是，他越冷漠，他得到自己

想要的东西的机会就越小。我对马丁采用的治疗方法是让他承受更多遭人拒绝和失望的风险，因为在建立关系过程中他必然会遇到这样的风险。

我建议马丁积极主动一点，他的回答却是：“主动有意义吗？反正她永远也不会喜欢我。”在马丁和其他一些被动攻击型男性的案例当中，绝望无助胜过了接受挑战和尝试新的机会。他会失去机会完全是因为他自己做出的蓄意破坏，但这个时候他又会埋怨命运。而他在埋怨命运或高不可及的权力时，就不情不愿地接受了自己的被动性。

他还把这种悲观情绪带到了工作和社交生活中。在工作上，被动攻击型男性关注的是为什么事情无法完成，而不是怎么做才能完成。他似乎缺少想象力，无法提出建设性的解决方法。

乔安娜是我的一个病患。她目睹了自己的哥哥乔治一生都受到这个问题的困扰。乔治购买了一家音像店的合作经营权，但他不善于管理，搞不清事情的轻重缓急。乔安娜错就错在给这个商店进行了投资，而商店总是缺货或缺少人手。乔治的处境非常艰难，他甚至很难信任自己的员工。乔安娜对我说：

乔治的朋友在这一行比他精明，但他不愿向他们请教或不愿接受他们的建议，他认为这是失败的表现。简直不可思议！

情况越来越糟，乔治也变得越来越惶恐不安。后来他迷失了方向，他没有回到正轨上，而是绝望地放弃了。他已经放弃过无数次工作了。我借钱给他合作开店，希望他能振作起来。可是，很显然，情况并不是我想的那样。

更糟糕的是，乔治不从错误中吸取教训。他把自己的失败归咎于无关的或轻微的障碍——“他们把我逼得太紧了”，“市场不利于小企业

发展”，“当然没错。大家都能给建议，但对我干的这行，他们没有真正的经验”，“我无法集中精力”。这种消极悲观的态度就是不愿为自己的失败负责，为自己不愿请求别人帮助的行为做辩护。如果事情看来无望，为何还要继续下去？如果某种事情已经失控，努力尝试还有什么意义？

●疏忽问题

依赖性（或被动性）和敌意（或攻击性）同时显现造成的自相矛盾会因为“疏忽之罪”再次出现。当被动攻击型男性拒绝满足你的想法或需要（关注、感情、帮助、借款），这是他心中敌意的扭曲表现，但对他来说，这才是敌意的真实表现。

对他来说，这意味着不用急于取悦于你，不必表达对你的关心。最重要的是，不用把你当成一个有真正依赖需求的人。他反抗你、拒绝你.....你经常不知所措。他会对你很冷漠，无视你的需求，伤害你的感情。

在你需要他的时候，他总是“迟到、没钱或遥不可及”。你想指望他帮你，但他可能会令你失望。“疏忽之罪”与对亲密关系的恐惧一样，让他变成了一个关键时刻打退堂鼓、该帮忙时无动于衷袖手旁观的人。

如果有人躲藏在无辜和善意的神秘面纱之下，那你很难让他为自己的疏忽大意造成的问题负责（他“是想去那儿帮你搬”，但又告诉你他已经精疲力竭，所以，如果你要等他的话，他也是爱莫能助.....）。

被动攻击型男性的敌意问题之所以很棘手，就是这个原因。每次你认为他虐待了你，他都会找到十多个理由来说明情况并不是你想的那样。他一点儿也不像那个把砖头扔进窗户的人、那个当面侮辱你的人、那个在生意场上欺骗你的人。犯错是更加明显并且不可否认的行径，但疏忽和犯错一样伤人。

我的病患劳拉有一个“健忘”的男朋友，他总是忘记给她顺便带晚餐、买生日礼物、洗餐具。对于他的疏忽问题，她也不愿质问他。后来，我建议她，每次当她男朋友说“忘记了”什么事情时，让她用“不想”来代替。不出所料，她马上觉得自己有权生气，有实力去与他对抗。每个人都想让别人满足自己的需求，他让你失望，你就有权生气。

找到平衡点，提供支持与帮助

对于被动攻击型男性的依赖冲突问题，女性问我问得最多的问题是：“我怎么做才能让他改变根深蒂固的行为模式？怎样才能让他对我有信任感？他什么时候才会自愿满足我的需要？”

要想回答这些问题，你就需要找到平衡点——一方面培养他的权力感、独立感和选择能力，另一方面还要在他软弱无力、依赖性很强的时候支持他。

加强被动攻击型男性独立感的一种简单有效的方法，就是提醒他他有多种选择。你不用强迫他或告诉他应该怎么做，他已经是一个成年人，能够管理自己的事务，能够与人建立亲密关系，也能够取得成功。他可能已经忘记他有这些权利和自由。

目前正在开展的一些主题研究就是关于如何让被动攻击型男性走上健康的心理发展轨道的，比如“提醒”和“选择”。他做的选择，无论好坏，都会产生后果，但他只需明白一点即可，那就是，他有权做出决定。他完全可以预见到他的选择和行动可能产生的后果和影响。他有多种选择的事实会让他感觉，他能控制自己的命运。他会明白，他不只是一个生气受伤的人。选择当然也能赋予他权力，让他采取行动、做出改变。这一切都会让他对事情有更加清晰的认识。

在一段关系中（包括家庭和工作关系，即与亲戚朋友或同事之间的关系），如果他觉得自己太过于依赖别人，感觉没有权力，你可以帮他建立自主性，指出他在很多方面都是自己生活的主宰者，但要说

得具体详细些（“你是你们部门的负责人.....”，“你的朋友通常都相信你的意见.....”，“孩子们都很敬仰你.....”）。

请记住，无论他多么无助，你都不是他的母亲。不要掉进他的陷阱，扮演母亲的角色。你为他做决定只会招来他的批评和抱怨。当你帮他挣脱依赖恶习时，你要做好心理准备，他一定会破坏你的努力。

如果因为他对你说“你选吧，我没意见”，所以你选择了一部电影或一家饭店，那么他会说：“你知道我有多讨厌外国电影和电影字幕.....”或“你怎么会选一个离办公地点又远又贵的饭店.....”。遏制这种做法的最有效方式是让他重新承担责任。告诉他，“你对这件事（交易、电影、邻居、支付账单）的感受很深，所以由你决定”。他可能会拖延选择，这种拖延会考验你的耐性，但要达成目的，是没有捷径可走的。

如果你是一位有拯救者倾向（给他找个出路，你对控制别人很在行）或管理者倾向（很难接受别人说“不”）的女性，退一步想。你给他选择权，他可能会玩等待游戏。如果你过分自信、缺乏耐心，在他无所事事的时候，你就很难闲在一旁。但别忘了，他必须是那个做选择的人，只有这样，他才会有权力感。一旦他答应做选择，在他选择的时候，你要支持他。这种付出是值得的。他的权力感越强，他的被动攻击性就会越少。

结语

当被动攻击型男性开始认识自我，意识到他不是软弱无力或一无是处的，即使他犯了错还是一个好人的时候，这就意味着他在化解依赖冲突。需要别人的帮助，并不是说他就要听命于或受制于他人。无论在哪一个领域，不管是在专业领域，还是在家庭之中、朋友之间，适度的相互依赖是我们需要努力的目标。

现在，让我们再来了解一下被动性的另一面，也就是攻击和愤怒，看看被动攻击型男性是如何应对这一面的。

第6章 被动攻击型男性的愤怒情绪

“他为什么不承认自己生气了？”

“我希望他直接开战，这总与一个假装不生气的人斗要好得多！”

“这个男人就像什么也没有发生一样看着我笑，可是一分钟以后又开始拧我，但我不知道自己究竟做错了什么！”

“我希望他能尖叫一声，哪怕一次也好！”

如果你与被动攻击型男性相处，可能也会说出同样的话。就像对于依赖性这样的敏感话题一样，被动攻击型男性是不会轻易承认自己有愤怒情绪的。所以他才会变得如此困惑、令人不解。要是你知道他生气的表现和原因，生活就会轻松许多。但破解他古怪的否认游戏，绝非易事。所以问题的关键是，你该如何让他承认他的不满，让他直言不讳说出来，这样你就知道该如何应对了。有没有什么窍门让他为自己的愤怒负责？如果可以，你又该如何去做？让我们从他如何应对愤怒情绪开始谈起。

机敏地识别他的潜在敌意

下面的做法你是否觉得很熟悉？他给你打电话，说了四五秒，然后把你晾在一边四五分钟；他问你为什么你又穿那件衣服，你明知道你穿上它很不好看；你们约好与你父母共进晚餐，但他迟到了整整45分钟；他对你说有个朋友不喜欢你重新装修的客厅，但他觉得还行。如果被动攻击型男性有做过什么始终如一、前后一致的事情，那就是表达敌意，他有表达敌意的天赋。他可能认为此刻自己是一个专家、批评家、大忙人，但实际上他已经怒火中烧了。

即使被否认、隐藏或贴上别的标签，愤怒依然是被动攻击型男性的主要情绪。但是不管他如何去掩饰，也隐藏不了所有的愤怒情绪，因为对他来说，完全隐藏心中的愤怒无法达到他的目的。他需要人关注他的愤怒。为此，我们把被动攻击行为看成是引人上钩的愤怒情绪，一种掺杂着依赖性的攻击行为。

许多被动攻击型男性会闷闷不乐，而不是高声反对、勃然动怒或直抒胸臆。那些情绪化的人可能会通过摔手机的动作让你知道他们在生气，但他们不会说出具体的原因。他们会控制愤怒情绪，但他们的愤怒会通过他们的言行（“我很生气，都是你的错”）清楚明确地表现出来。

如果他公开和你闹，他的做法更像拳击手。他会扑向你，猛地用力戳你的肚子，希望在你抛出致命一击的时候削弱你的力量。

在《内心愤怒》（*The Rage Within*）一书中，精神分析学家威勒·盖林（Willard Gaylin）把被动攻击型男性的攻击效果比作了寓言故事

《瑞莫斯叔叔》（*Uncle Remus*）中的柏油娃娃。他会让你发疯到出拳的地步，但让你吃惊的是，你的拳头黏在了他身上。你出拳打他，他若无其事地承受了你的攻击。最后，你不得不在疲惫、愤怒或泪水中放弃。柏油娃娃赢得了战斗的胜利，但没有以牙还牙，而是借用你自己的愤怒和力量打败了你。

不过，被动攻击型男性并不是勇士。他像有黏性的柏油娃娃，惹你生气，但如果你表现出来，他会很惶恐。如果你提醒他说已经超过起草合同的最后期限4个月了，听听他是怎么说的——“你怎么能指责我没有按时起草合同？我已经把所有的材料都准备好了。没有人比我更努力了。”这些说辞是想分散你的注意力，可能还会让你感到很内疚。假如说他答应帮你搬家具，因为油漆工第二天就要来，但他却未能现身。然后他在午夜给你打电话说：“为什么不冷静点？我没早点打电话过来是因为你说想给自己多留一点时间……把这个地方收拾好。你还记得吗？”

人们在争吵的时候都想知道对方会怎么回应，在关键问题上捍卫自己的权利，并且愿意主动提出一些解决冲突的方案。而被动攻击型男性则会被动地承受你的攻击，甚至剥夺你成功打击到他的快乐。如果他做出反应的话，那也不会是正面反击。他会跑题，说话尖酸刻薄、不得要领。他的成功（尽管有点得不偿失），是用来让自己成为受害者的一种手段。你要是反击的话，不必用拳头，只用指出他的不恰当行为和他的行为对你的伤害即可。如果他没有什么反应，你会绝望、恼火，甚至还会勃然大怒。这正是被动攻击型男性的把戏：让你变得焦躁不安，证明你给他留下了十分危险和傲慢无礼的印象，你是一个不可信任的人，而他则变成了“无辜的”受害者。

诺尔曼是我认识的一位被动攻击型男性，他曾自哀自怨地说：“我有什么做得不对的？”他对自己对待别人的做法没有丝毫的懊悔之意。

他只看到人们很生他的气，可他并不知道原因。如果你对别人不好，别人会不喜欢你。竟然有人不知道这个道理，简直是不可思议。但诺尔曼会对你说，你一直很专横武断或要求太高（“要是你能理解我就好了……”）。

被动攻击型男性蹲下准备承受你的攻击时，会感觉四面楚歌、充满怨恨。他总是期望被人攻击，如果你做了某种有意义的事情，比如表达了小小的不满，他会将其看成是一种攻击。你从他脸上的表情可以看出，他不信任你。你觉得很内疚，因为那不是你想达到的目的。我的一位病患辛西娅对我说：

当我向男朋友发出最轻微的抱怨的时候，他的表情就像犯了大错一样。那是属于一只可怜巴巴的小狗的表情，让我感觉自己就像伤害了他。我知道接下来，我要给他道歉，因为他从来没有听我抱怨过，更不要说会对我的抱怨做出什么反应。

这是一个带有自我参与意识的有趣研究：被动攻击型男性只能通过别人的消极反应来体会自己的敌对情绪。当然，他把别人的消极反应当成了不公平的批评。“我为什么要承担责任？这太有损人格了。”“饶了我吧，不要嘲笑我。”——这些都是他经常用的说辞。他不了解自己的行为动机，所以才会陷入这幼稚可笑的困境里。

很遗憾，他的愤怒已经溢于言表了。因为他不愿承认自己的愤怒，所以也就无从下手解决愤怒。有些话，他很难说出口，比如，“是的，我很生气，因为你做了这件事……”。当他不能坦白回答时，他会说：“是我做的，这种事太常见了……”然后你们两人都无法做出结语：“我后悔让你难过，我认为我们可以做的是……”但接下来发生的事情会引发一系列其他问题：逃避推诿、不知所措、延长负面感受、做出适得其反的行为、对二人关系大为不满。

如何应对他的愤怒

应对潜在敌意的关键就是将其公布于众。对你来说，最难的就是说服与你相处的被动攻击型男性，让他相信生气是可以的，这样他就能主动承认自己的感受。他是否能放心地用恰当的方式表达自己的愤怒，很大程度上取决于你的做法和反应。愤怒是所有人都十分关注的一个热门话题，愤怒会让我们感到害怕、尴尬或困惑，所以我们可能会在无意间阻止直接表达愤怒，从而透露出这样的信息：“我无法接受他生气。”，“我不想听。”，“我不想面对他的愤怒。”

更糟糕的是，愤怒可能会让人产生报复冲动。生气容易让人失去理智，此时你的大脑会比平时愚钝。你是陈述实情（“你一直在打断我，我没法告诉你你想知道的东西。”），还是以讽刺的话语、公开的敌意打击报复（“故技重演！我不知道自己为何还要和你磨嘴皮子！”），这会产生不同的后果。后者肯定会让你们彻底终止交谈或争论，不但不会让你与被动攻击型男性之间的问题有所缓解，而且还会让问题更加严重。

卡罗尔·塔夫里斯在《愤怒：被误解的情绪》一书中写道：“言语攻击通常都会失败，因为它会激怒别人，迫使其做出反击。但是，描述你的心理状态就不算是攻击了，反倒能激发别人去改正自己的行为。”如果你鼓励坦诚交流，也就是说，先表示你生气的原因，你就会为自己赢得转机。这种情绪报告法很有效，尤其是对被动攻击型男性。

一些女性处理愤怒的方法正好相反。她们习惯了被动攻击型男性否定愤怒的做法，急于迎合迁就对方，让对方摆脱愤怒（“哦，查理，

算了吧……这又有什么关系？你太好了，不要让这件事影响到你。”）。对她们来说，选择阻力最小的抵抗方式会让她们觉得更安心。在她们看来，不管对方生气的样子多么令人讨厌和愤怒，被动攻击总比直接攻击要安全些。

摆脱愤怒的那个人原本可以发泄却没有及时发泄心中的愤怒，他心里不一定会觉得更好受或更平静——他只是把愤怒都压抑在心里了。更为糟糕的是，他会把你的努力（和笑话）当成是对他的抑制或控制。一方面，他很容易受到惊吓，害怕对抗。另一方面，他很讨厌你在“解决”他的愤怒问题中隐约流露出来的屈尊俯就的态度。

抑制愤怒不是一种建设性的做法，也不是无懈可击的解决办法。即使迁就他会让他暂时摆脱郁闷心情，也不能解决实质问题。你会发现，在短期内迁就他还可以，但从长远来看，却会严重影响你们的关系。毫无疑问，被动攻击型男性的愤怒肯定还会以其他方式表现出来，而且必然会通过被动攻击行为表现出来。所以，一般来说，我会推荐大家采用情绪报告法。这种方法可以避免抑制情绪和打击报复两种危险。但要是采用这种方法，你必须坦然面对愤怒，千万不要像不久前我诊治的一位病患一样。

这位病患名叫黛布拉，在一家很有发展前途的广告公司做文案工作。她很喜欢这份工作，但与同事罗杰发生了冲突。罗杰35岁，野心勃勃，他比黛布拉早一年到公司。黛布拉目光异常敏锐，她很容易发现别人的怪癖和行为模式。她在描述罗杰行为时用到了很多描述典型被动攻击行为的词汇（“善于操纵别人、控制狂、推诿逃避、不顺心就容易悲观绝望、过分自我保护、反应过度、攻击过度”）。即使最温和的批评，罗杰也觉得无法忍受，会一连几天吊着脸沉默不语，以此来惩罚黛布拉。这让她很生气（“我无法忍受与一个无视我存在的人一起工作。有时候我甚至不知道做错了什么得罪了他。”）。

她陷入了令人沮丧的恶性循环之中。她想公开努力争取晋升的机会，无意中闯入了罗杰的地盘，最后成了他的眼中钉。罗杰是间接攻击别人的能手，他总是试图破坏她的自信心。例如，开会的时候，他会冷静地看她一眼，然后用轻松愉快的语气对她说：“黛布拉，你难道不觉得会议室人太多了吗？”言下之意是说，她是多余的一个。之外，他还经常对她说谎话，那些谎话对他毫无意义，但又足以让黛布拉去费工夫核实。

黛布拉被罗杰的做法弄得很心烦，不知道该如何应对。她对我说，她宁愿看他公开暴露自己的愤怒情绪、彻底摆脱愤怒，也不愿看他玩被动攻击游戏。听到这些，我不由得向她表示质疑。我让她想象一下这种交流会是什么样子。当黛布拉描述了罗杰发火的假设情景时，她突然明白，她也不喜欢直接与愤怒的情绪打交道。她发现，她对愤怒的恐惧限制了她，让她无法采取措施解决愤怒问题。

黛布拉既不想让罗杰间接表现出自己的愤怒，也不想让他公开表达出来。她只希望罗杰少生她的气（不再被她吓到），但这种想法很不切实际。她希望自己不用再面对他的愤怒情绪。随后她也承认，有时候罗杰会发泄愤怒，她很害怕，于是就会阻止他。她觉得被动攻击比直接攻击要更安全些。尽管黛布拉的心理很成熟，对问题也很敏感，但她还是在无意间把罗杰推上了被动攻击行为发展的轨道。我建议她允许罗杰更直接地表达自己的愤怒情绪，后续治疗主要是鼓励她勇于面对他人的愤怒情绪。

要想与被动攻击型男性和谐相处，你首先要对他采取不批评的态度，这会成功改变他对你的期待和认知。不批评的态度表明，不管他生气也罢，不生气也罢，你都会接受他现在的样子。你越接纳他并让他明白你的接纳，你就越容易达到你的目的，即毫无怨言地告诉他，该放下这件事，继续往前看了。当他改变对你的认识、提高自信的程

度后，他就会学会倾听别人对他行为的批评，不会把对他行为的批评看成是对他个人的批评。

●学会保护自己

男性有愤怒的权利，但他没有权利不计后果地发泄自己的愤怒。你不是一个出气筒，你不需要时刻准备承受他的无数打击。

要知道，有时你所承受的愤怒可能与你没有丝毫关系。比如，你的恋人与老板置气，回家迁怒与你。你会鼓励这样的做法吗？当然不能。折磨你并不能有效解决他和老板之间的问题。事实上，把气撒在你身上会减少他与老板直接对抗的机会，而勇敢面对他的老板才是有意义的做法。

此外，用毫不保留、一吐为快的方法解决愤怒又过于简单。在20世纪60年代末到70年代中期，出现了很多新式疗法，主要以“保持与情绪的密切联系”为主。愤怒作为一种最具有爆炸性的情绪，也是被利用最多的一种情绪。

研究者请参与一对一私人治疗或马拉松式小组会的人借助一两种表演技巧让自己主动生气，然后再设法把怒火全部发泄出来。其中一个方法是一位小组成员对全组人（或治疗师）反复说“我很生气”，同时提高嗓门，唤起产生愤怒的记忆，“让怒火发泄出来”，目的是纾解情绪、促进心理健康。

一些治疗对愤怒采用的是“打棒球”的发泄方法。通过击打枕头或填充设备来发泄怒火被认为是一种较为安全且更不血腥的方法，可以让你“报复”你认为伤害了你的人。

在空中尖叫或打击沙袋之后你会感觉好些吗？可能会。但这么做有助于解决问题或改变你的问题吗？可能不会。我们能够产生的愤怒无穷无尽，发泄并不是解决问题的办法。只有知道了问题的根源，才能解决问题。

对于被动攻击型男性，有效解决办法是在限制他的愤怒以此保护自己与抑制愤怒之间寻求微妙的平衡。你需要依靠自己的判断和敏锐来决定该如何去做。

怎样才能找到这个平衡点呢？关键是了解被动攻击型男性的心理动态。他的愤怒，潜在的也好，公开的也罢，都与恐惧密切相关。但他有两种恐惧。一种是害怕被你伤害。所以，你的报复也会影响他的心理动态，进一步加剧他的愤怒和他的被动攻击行为。第二种恐惧是害怕伤害你。允许被动攻击型男性肆意向你发泄愤怒、伤害你，只会破坏你们的关系，让他相信他的愤怒真的具有毁灭性。因此，限制他的敌对行为和保护你自己会减轻他的恐惧程度。

情绪报告法的好处是，他会知道自己的愤怒并非都是毁灭性的。实际上，愤怒如果巧妙公开地表达出来，会产生建设性的作用。只要发泄愤怒的方式合情合理，就会对你们双方都大有裨益。

●在不加剧事态发展的情况下与他当面对质

有些问题需要你勇往直前，否则就无法解决。你有生气的权利，你只需与他对质即可。你需要面对他，让他知道他的行为造成的影响。“这种做法伤害了我.....那种行为冒犯了我。你这么做的時候，我感觉.....”对质应该针对的是具体行为，而不是对他的人格。行为会变，但人格不会变。例如，如果你有一个经常一起打网球的朋友，他

总是迟到或在最后一分钟取消与你的约定，你可能会选择不再继续与他打网球，而不是绝交。

对质有两个目的：一方面，它可以让被动攻击型男性深入了解自己行为的后果，有助于他选择未来的行为举止。另一方面，如果达不到上述目的，你至少有机会与被动攻击型男性进行直截了当的交谈，让自己从他令人费解的歪理中解脱出来。

如果你的配偶（男友、父亲、兄弟、老板）有被动攻击型人格，那么你没有必要保护他们，不让他们了解你的感受。相反，如果他伤害了你，你必须让他知道他对你造成的伤害。不要担任受害者的角色。你犯的最大的错误是为“叨扰”或“骚扰”他而感到内疚，从而无法行使直接质问他的正当权利。你也不应该像下面的例子中那样给他道歉，为他提供“脱身”的理由。

“很抱歉，哈利，我明知道你很忙还跟你提起这件事情，但我在这里感觉很孤独，要是你能懂我的意思就好了。”你可以想象一下他对“对不起”“很忙”“哈利”“你懂”这些词会做何反应。他会不理你，不会听你把话说完。所以，你要用你自己的感受去质问他。他或许在本质上是一个好人，所以建议你不要指出他的缺点或他承担的义务的分量。如果你想推进与他的关系，参照下面的话与他沟通，可能他会听进去。

“哈利，你总是很公平，我总能指望上你。我很担心我们之间发生的事情/这个部门发生的事情/我受到的对待，稍后我们吃午饭的时候谈谈此事。这对我很重要。”

你可以开始尝试通过灵活机智的对抗化解被动攻击的力量。对抗可以帮助你摆平矛盾，最终化解敌对情绪，与对方达成一致。要头脑冷静。肆意威胁和互相指责基本没有什么效果，只会让他处于防守状

态。如果你说：“你还有一次说真话的机会，否则你会后悔的，因为明天早上我可能就不在这里了。”他一定会告诉你：“好呀！”除非那就是你想要的结果，否则你该选择其他方法。

直面被动攻击型男性，告诉他他行为造成的后果，这是与他生活（和工作）的必要条件。你要有选择性地提出问题，在恰当的时机说出你的立场。有选择性地去战斗。找到不会对他形成威胁的方法去告诉他实情。例如，你可以给他写封信，让他在合适的环境阅读。如果他感觉受到了攻击，那么他是听不进去的，只会反击。你要在他最有可能听进去的时候，当面质问他，只指出那些最令你困惑的行为。有些时候，你也不需要做出任何反应，而是要学会把诸事抛到脑后。

●公平争斗

愤怒是所有人类关系中固有的一部分，尤其是恋爱关系。你越依赖对方，就会越发感觉自己脆弱，他也就越有可能成为你爱慕或讨厌的对象。既然愤怒是所有关系中不可避免的一部分，那么问题的关键就不是“是否需要表达愤怒”，而是“找到消除分歧的最好方法”。要想长期成功地保持一段关系，就需要找到表达和处理彼此愤怒情绪的合适渠道。

恋爱中的争吵主要围绕亲密行为和依赖关系。要想亲密无间，你必须表明真实的你，表明你的优点和缺点。要想彼此亲近，你必须接受你对他的依赖。随着彼此关系的加深，愤怒也会逐渐升级，而争斗只是众多方式中与另一个人建立关系的一种。

能无拘无束地向对方表达愤怒，证明两人的关系十分稳固，而不是十分脆弱。不承认或不允许愤怒的情侣关系一般较为脆弱敏感，关

系双方的自我意识较强，这说明两个人都没有信心经营彼此的关系。事实上，最健康的关系中，愤怒和攻击是可以解决也会被解决的。不要恐惧愤怒，而是要设立释放愤怒的基本规则，这样才能使愤怒成为你们关系发展中一种建设性的力量。

无论在健康关系中，还是不健康的关系中，关系双方之间的争斗程度不相上下，但唯一的区别是，健康关系中的人会进行公平争斗。如果存在隐含的基本规则，那么，在某种程度上你们双方在心理上是平等的。你们会尊重彼此的立场，觉得彼此有各抒己见的权利，会竭尽全力找到解决问题的办法，也就是愤怒的根源。如果你们都很上心、很真诚，并且平等地参与其中，那么你们的砝码是一样的，没有剥削手段、卑鄙勾当、威胁恐吓、个人攻击或转移注意力的伎俩。公平争斗的基础是听别人把话说完，然后再做出回应。

被动攻击型男性的问题在于，公平争斗不是他的专长。他习惯了把问题复杂化、爱生闷气、讽刺挖苦等做法。他不会清楚地说出让他烦心的事情，有时甚至会无缘无故想找人寻衅打架。这时，妻子、女朋友、底层员工和孩子很容易成为他攻击的目标。

被动攻击型男性并不认为妥协是一种双赢，对他来说，在“斗争”中，只会有一方得胜（要么他赢，要么他输）。如果他不得已做了一丁点儿妥协，他就会认为自己做出了巨大的让步，你还得感恩戴德或内疚不已（“我给你打电话了，可你不在。你让我给你打电话，你却不在。”）。当你做出各种妥协时，他又会认为这是理所应当的事情（“今晚我要加班。我们得到晚上10点才能吃晚饭。你可以等我，然后我们叫个外卖。”）。

与被动攻击型男性斗争特别令人心烦，因为他总是对你说自己是如何成为受害者的。假如他承诺把你的朋友介绍给一位重要的人，但6个月过去了他还没有兑现承诺。你再问他，他会说：“我今天不想讨论

托尼的职业问题，我并没有承诺要给他一个面试机会，让他和希金斯面谈。我有我的问题。我辛苦工作，好不容易才把两个孩子送进私立学校，我已经为你做得够多的了，不要再烦我了！我还有一个重要的电话要打，我已经晚了。”

他的回答夹杂着自己的情绪，提出的无关痛痒的事情让你要么愤怒，要么对自己提出的请求感到很内疚。他扭转了战局。谈论的主题从他拖延帮助托比转变成了他对你贬低他供养人身份的看法。接下来你就不再捍卫自己的权利，这让他确信自己是一个成功者。

另一种转移注意力和破坏公平争斗的策略就是没有诚意的道歉。他一句“很抱歉，我不是有意的”可能会暂时停止争执，但通常都毫无意义。你要告诉他你的困扰，他在几次改变自己的立场之后，会焦虑至极，只好简单道歉。这只是为了把你从话题引开，或者就像他自己所说的那样，让你不要再烦他了。

你只需了解一下他接下来到底是怎么做的，你就知道他的道歉是否有意义。他有没有改变自己的行为？他替你打电话了没有？他不再说谎了吗？即使他偶尔会犯错误，他到底有没有努力过？

因为他就是这样一个人，你与他第一次交手肯定不会是公平的。当你明确你的力量时，他就会自动产生软弱无力、被人利用的感觉。权力天平朝你倾斜会让他很害怕。你得继续坚持，让他对你产生信任，从而向他证明，你不会利用他的弱点。他需要你帮助他，你要让他认识到，他能面对烦恼和冲突，他不仅有尊严也有权力。

公平争斗的下一步就是让他回到正题上来，否则他会偏离主题。如果他试图转移话题，就要保持专注，重复你的观点。要想做到这一点，你必须觉得自己有权解决这个问题。如果你很容易被他挑起的争

执吓到，你永远也无法解决困扰你的问题，他也永远不会尊重你的感受。

他对批评超级敏感，所以要巧妙地让他关注你们之间的问题，不要像在战场上一样对他挥刀弄枪、威逼利诱。别忘了，在他的潜意识中有一个声音在他耳边回荡——那是他母亲的声音。争吵打开了内心的声音，你可能在突然之间与他记忆中的人互换位置。你得直接或间接地告诉他：“我很在意发生在你身上的事情，我爱你，但我不是你的母亲。如果你觉得那个女人控制了你，你要注意，我这么做或这么说的目的并不是想成为她。你找错人了。如果你想让我像你母亲一样待你，还是另找他人吧，我们之间是一种互相依存的关系。”

典型的被动攻击型男性会迫使你担任“美狄亚”的角色（一个吞食自己孩子的母亲）或狠毒的女神。你最大的错误就是让他控制你去扮演这样一个角色。在有些情况下，你只需指出，他的幼稚做法让他把注意力从你身上转移到了他母亲身上。如果出现这种情况，就忘记什么公平争斗吧，因为他还没有走出童年时代的阴影。不要因为你只是想弄清楚你们之间发生争执的根源，让一切恢复正常，就让他把你当成他专横的母亲来对待，这真的是得不偿失。

●重归于好

一旦公平争斗达到了白热化的状态，接下来你就该冷静一阵了。仅凭经验你就会知道，你的男朋友（或丈夫、父亲、兄弟、老板）很少会迈出第一步，主动与你言归于好。不要让这种僵持局面继续下去，你要抓住机会开始行动。能否和好如初通常取决于你的努力程度。

许多被动攻击型男性的确都会成长，会发生变化。大卫在我这里接受了两年的治疗。他28岁，是一位平面设计师。他的母亲已经去世，他现在与妹妹安妮和父亲住在一起。

有一天晚上，抱着想找人大吵一架的心情，大卫回到了家。他在大厅的桌子上找到了吵架的理由——桌子上放着一个本应由安妮来支付的账单。大卫冲进安妮的卧室，当时安妮正在换床单。他就像挥舞着一个武器一样说起钱的问题——一个足以让他们产生嫌隙的话题。兄妹俩平时就经常为谁给家里做的贡献多而争论不休。大卫喜欢时尚的名牌西装。为了满足自己的嗜好，他不得不跟他父亲借钱，兄妹俩的争吵由此逐渐升级。谁贪得无厌，谁最顾家——这是他们争吵的主要内容。

大卫对我说：

我提到电费的时候，安妮就没好气地说：“这不关你的事。”我说：“是你坚持说要支付所有的账单。在你接手之前我付得好好的。我怎么就不能指望你做点儿一个7岁小孩都能做到的事情呢？”

然后我们就开始互相谩骂，说谁挣了多少，谁应该做什么。她发脾气了，走进我的房间，捡起一堆账单和杂志，向我扔了过来，东西散得满大厅都是，然后她气冲冲地走出去了。

安妮看起来脸色很不好，大卫则显出一副很无辜的样子。

大卫感到很无辜，但他也对自己做的事情感到很窝火。他开始明白我们在治疗过程中讨论过的被动攻击行为模式。安妮把屋子搞得一团糟，他也没有理会，而是躺到床上，打开了电视。一两个小时过去了，两个人都没有说一句话。不过，在此期间，他父亲嘲笑说还是安妮收拾了残局，他似乎有些支持大卫，但又并非完全支持。

大卫承认，让安妮陷入困境，让他既高兴又内疚。安妮最终踏入他的“地盘”，经过大厅，走进他的卧室，把散落一地的乱七八糟的东西收拾干净。他也知道，安妮还在气头上，不会主动与他和好。他担心如果他不道歉，她会再和他闹，拒绝接纳他。最后，他当着她的面说：

“在我们又为账单吵起来之前，我要为我的挑衅行为向你道歉。这并不是钱的问题，而是因为萨拉。我预感到她想和我分手……另外，我想搬进我自己的住处，我走后，你得一个人负责照看父亲，我很担心……另外，我在工作上也遇到了十分棘手的事情。”

安妮听完发生在我身上的事情之后，一切都变了。我们两个人都蹲下来，开始一起捡掉在地上的报纸。

当安妮得知大卫焦虑的根源和与她吵架的原因之后，她不仅不生气了，还伸出了援手。他们又和好如初了。

和大卫一样，在与被动攻击型男性的小冲突当中，表面的敌对情绪永远都不是真正的问题所在。如果你们双方对真正的问题都能进行开诚布公、积极主动的讨论，那就不会有被动攻击行为的立锥之地。这个故事也说明，被动攻击型男性能够面对棘手的情绪问题，认识到自己表达情绪方式的不足，并主动与对方和解。

如果他意识到，公开谈论自己的担忧（做情绪报告）会缓和紧张关系，他就会相信，这么做会有积极效果。被动攻击型男性做事都是从自己的最大利益出发。关键是要让他明白，对他最有利的对你也有好处。

每个人都会产生愤怒和攻击性。少生气并不是解决问题的办法。你要让你在在乎的人接受你的愤怒，即使他们不赞成你的观点，这才是

解决问题的唯一办法。

第7章 被动攻击型男性与他人建立亲密关系的障碍

你与被动攻击型男性在相处过程中会遇到不少问题。但在所有问题当中，最具挑战性的是如何建立长久的关系以及如何表达爱。他的问题与人际关系的基本组成部分有关，主要包括亲密关系、承诺、信任、被人拒绝和遭受失去的风险、亲近（或亲近你）和由此产生的恐惧。

一位病患十分坦诚地告诉我：“鲍勃在我们第一次约会时就告诉我，他刚刚结束了一段5年的婚姻，感情受到了伤害，无法认真地开始一段新的恋情。他看上去很脆弱，我认为我所能做的，就是给他时间，希望他能振作起来。但事实证明，他说的没错——一年以后，我发现他和我之间还是没有什么深入的沟通。”

一些被动攻击型男性似乎没有亲密交流的能力。他们找不到合适的语言，不能充分地表达自己的感受。另一位女性说：“蒂姆心情不好的时候不愿让我知道他经历了什么，他总是转换话题或转弯抹角。我不了解他的困扰，也不知道能为他做些什么。”

利用轻微的敌意来疏远你是另一种典型的被动攻击策略。你们之间很少爆发大规模的冲突，但冷战和小打小闹一直不断，导致关系紧张、怒火郁积。还有位女性告诉我，她的老父亲自从退休搬到她家之后性情大变：“他总是一天到晚抱怨一些芝麻蒜皮的小事，我做什么他都要吹毛求疵，甚至我铺床的方法也让他很不满意。他特别喜欢指出他很擅长但我做得很失败的事情，有时搞得好像他是我的敌人一

样。”我对她说，父亲的抱怨恰好说明他很依赖她，在他人生的这个阶段他觉得自己没有什么价值可言。他容易动怒就是想证明，他不需要她的帮助。但他内心也清楚，他非常需要女儿的帮助。

亲密关系是被动攻击型男性需要解决的第一大问题。他的被动性和攻击性会发生冲突。两者的矛盾冲突在亲密关系中表现得最明显，会麻痹他。亲密关系、信任、给予和获取、对被拒绝的恐惧，都对被动攻击型男性有影响。你对这些影响了解得越多，你就越能做好准备去与他相处。你可以从一些困难的问题着手，自问一下：“我是不是在要求一个不能表达亲密性的人来亲近我？我是不是在要求一个无法做出承诺的人给我承诺？”

解析亲密关系

什么是亲密性？你可能会说，亲密性就是充分地表达感情，是彼此关爱的两个人互相坦诚相待的方式。亲密性让你们彼此能够互相依赖。

亲密性就是让你暴露真正的自己。处于亲密关系之中的人会做出深情的举动，保守共同的秘密，制造浪漫氛围，慷慨地给予和付出，比如为对方做事会感到很开心，或在必要时做出牺牲。我们是复杂的高级动物，没有语言就无法生存，所以我们需要澄清、解释和口头确认。亲密关系为此提供了很好的机会，可以满足这些需要。毕竟我们无法依靠暗示、隐瞒信息、挑眉或侧目来建立亲密关系。

男人在表达亲密性与承诺方面存在的问题一直是很多书籍和杂志文章津津乐道的话题。为什么这些问题依然存在？普遍的说法是这样的：

把性征服看作阳刚之气的男性会发现，对一位女性做出承诺会让他委曲求全，无法继续对其他女性展开狂热的追求。追求女性、生儿育女的强烈原始生理需求是无法仅凭一段忠贞的情侣关系得到满足的。这仅仅是睾酮在作祟，还是脆弱的自我需要些许安慰？

事实上，这两种说法可能都对。但导致男性对亲密关系和承诺产生恐惧的唯一原因是被动攻击型人格，而不是性。无论何时，只要他与你（父亲、母亲、老板、朋友）的关系持续升温，被动攻击型男性就会退缩，感觉受到了欺骗、轻视、虐待。他的退缩就是想摆脱他所

认为的负担，不愿成为一个全心全意的忠实伴侣。他很难满足你的需要和愿望。他觉得，亲密关系和承诺对他的要求太高。

不难想象，孤立自我对他也有影响。他让自己在情感上无法接近，由此创造很难让任何人满足他的情境。他的行为会适得其反，不仅影响他自己，也会影响你。

如果有任何破坏沟通和影响亲密关系的不良行为，那一定是被动攻击行为。他总是让你猜他的心思，当你猜对时他自己又不愿接受，与这样的男人相处十分困难。乞求别人给你一个答案，这是多么令人沮丧的事情！而知道一个男人喜欢你，看着他对你做出承诺，随后又通通取消或收回，这也同样令人沮丧。

我的一位朋友是业余棋手，他把被动攻击行为比作国际象棋中骑士的走法：在棋盘上，骑士只能向前两步，再向侧面一步。这个比喻确实十分形象地描绘了被动攻击型男子玩的亲密关系游戏。

卡拉的男朋友史蒂夫和她玩的就是这种游戏。一旦他们的关系走近了，史蒂夫就会说一些话或做一些事把卡拉推开。他几乎无法让他们在同一时间同一地方和平相处（“马丁说我们可以免费使用他的海边别墅。我们去吧.....你会喜欢的。但你太忙了，我也要连续几个月周末加班.....所以还是再等等看看。”）。一开始说得天花乱坠（把两人可以一起度假的诱人的免费假期摆在卡拉的面前），后来又找各种借口，这说明史蒂夫在逃避。毕竟，信守诺言也是一种承诺。

如果一个男人认为，亲近是一种威胁，承诺是一种束缚，那么与这样的男人在一起会发展出什么样的关系？你会降低期待与他相守一生吗？答案既肯定又否定。你需要了解被动攻击型男性对人生的看法、对事情的评价，进而厘清怎样从他那里得到你应得的东西。你需

要明确自己想从这段亲密关系中得到什么，你需要学会接受与你相处的他是一个什么样的人。

●轻浮之人与稳重之人

在我的工作实践中，我发现不履行承诺的被动攻击型男性有两种：一种是轻浮之人，另一种是稳重之人。轻浮的人把你当作他的主要相处对象，但还会与其他女性幽会，撒谎说他去过哪里，否认他还有其他的女人。稳重的人是可以依赖而且一直陪在你身边的人，但你很难在感情上和他沟通，无法打动他。他指望你为他做事，但你的需要会让他很烦。

对前者来说，一个女人远远不够，对后者来说，一个女人就让他受够了。两种男人都不会让人称心。

如果你遇到了一个轻浮的人，他会像马克一样打乱你的生活。马克是一位高级政府官员，他把朱迪的生活搅得鸡犬不宁。马克有点儿贵族气质（掩饰了他缺乏教养的一面），长相英俊，但他在他的圈子里是一个人尽皆知的奸诈狡猾、高傲冷漠之人。他不仅和他的女友朱迪（我的病患），还和他的妻子玩高段的“猫鼠游戏”。

朱迪和马克约会了两个月，朱迪相信马克就是自己的真命天子。她接受了他“高尚的价值观”：在上床之前要互相深入了解。所以，尽管马克总是拖延不与她发生性关系，但他会向朱迪表示，他觉得与她非常情投意合。最后，他们发生了性关系。当马克不愿留下来过夜时，朱迪才发现他已经结婚了。几周以后马克提出了更苛刻的要求。正如朱迪所说：

我爱上了马克，但他的谎言伤害了我。那晚之后，我有好几个星期都没有见到他。后来在一个儿童慈善鸡尾酒会上我偶然遇见了他。结果那个酒会也是他妻子协助举办的。他彬彬有礼、十分自信，还把我介绍给了他的妻子。我感觉那天他玩得很尽兴。我有一种可怕的感觉，他妻子可能听说过我，也可能听说过其他女性。

把妻子介绍给情人对被动攻击型男性来说是一种自杀式攻击，是一种极为大胆、充满敌意、自我毁灭的方法。轻浮的马克“成功”在一个要求恪守礼仪的场合炫耀了对两位女性的不忠，他让朱迪十分痛心（可以想象，他的妻子也会十分痛心）。朱迪没有办法表达自己的愤怒，她思考了片刻，觉得自己没有权利生气——毕竟，马克已经结婚了。

另一位病患尼娜也给我讲了一个类似的背信弃义的故事。尼娜是一位高中法语老师。一个星期六的晚上，尼娜在她男朋友格雷格的医药箱里发现了他与另一个女人来往的证据：一个陌生的子宫帽（很明显这不是她用的避孕工具）。尼娜觉得格雷格应该给她一个解释——格雷格可是对她说过“我爱你”的呀！格雷格说那是前女友的，他忘记扔掉了，很明显他撒了谎。“你不要这样没有安全感。”他对尼娜说。这就是典型的被动攻击型反击。

那个 month 早些时候，格雷格最终承认他欺骗了尼娜，而且已经“发誓”与另一个女人在一起。尽管如此，尼娜还是与格雷格保持了关系，还没有准备与他分手。她认为自己能从格雷格“短暂的劈腿事件”中走出来，然后据理力争，把他再赢回来。格雷格是一个典型的轻浮之人，他喜欢被人追，喜欢占上风；更重要的是，他喜欢玩这种游戏。尼娜对我说：

格雷格建议我去吓唬他的“另一个女人”唐娜，他让我把我的衣服挂在他的衣柜门外，这样第二天晚上唐娜看到就会很难受。他这么说

让我感觉很不舒服，这是一个令人恶心的游戏！我发现，格雷格把亲密关系当成了羞辱别人的一种方式。

我仍然很在意他，所以很难想象与他绝交我的生活会有什么样子。但我知道，为了挽救我的人生，我必须这么做。

我离开格雷格之后，听说唐娜搬去和他住了。我为格雷格感到难过，更为唐娜感到难过。

稳重的或死气沉沉的被动攻击型男性会采用截然不同的方法、截然不同的步调来扭转亲密关系。理查德就是一个典例。33岁的理查德是一家大型建筑公司的绘图员，他声称自己很在乎与他同居的女友凯瑟琳，但一如既往地拒绝与女友有亲密行为。他们的关系还停留在4年前初次同居时的状态。可想而知，他们的关系已经停滞不前。

理查德的问题在于他对感情很麻木。他不知该如何表达自己的感受，也不知该如何富有感情地回应凯瑟琳充满爱意的举动。他简直就是一个呆头呆脑、不愿付出的伴侣。更糟糕的是，他还很倔强，认为沉默寡言是一种美德。“我本来就是这样！”他为自己的冷漠辩护，认为不用费力去回报凯瑟琳。他不愿承担义务，如果凯瑟琳让他坐下来讨论一下如何改进他们的关系，他就会对她心生怨念。

理查德告诉我，他们的关系出现问题，真正的原因不是他对其他女性有兴趣，或他是一个工作狂，也不是他痴迷于在健身房锻炼或与朋友见面，而是他对她不够关心。他最后选择了逃避，做不用给任何反馈的事情——看电视。只有电视能麻痹他。理查德会根据心情的好坏，要么一个频道接一个频道地看，要么边看边幻想，完全沉浸于电视中。每天晚上理查德都有固定的安排：换衣服、吃晚餐、给朋友回电话、8点整打开电视。不管电视里是什么节目，他都会全神贯注地盯着电视屏幕。

有一天晚上，理查德正在看一个以前看过几次的喜剧片，凯瑟琳问了他一个问题。理查德就粗暴地回了一句：“现在不要烦我！”好像这个节目对他的身心健康至关重要。

他的回答让凯瑟琳既伤心又震惊。一个重播的电视剧竟然比她还重要。无论她如何努力去与他培养感情，理查德都会把她拒于门外。像理查德这样稳重的被动攻击型男性可能是很可靠，会一直在对方左右（凯瑟琳称理查德为“星期六晚上值得信赖的约会伙伴”），但他很沉闷，就是一个重物。他人是在那里，但他的心却不在那里。你认为的承诺其实只是他的习惯罢了。

后来在治疗期间，我问理查德，凯瑟琳在向他抱怨时他在做什么。理查德是一个十分幽默、对自己还有一点儿自知之明的人——他说：“我会抬起头，假装专心地听两分钟。”

●无法信任他人

建立在信任基础之上的最单纯的关系就是血缘关系，比如父母与孩子之间的关系、兄弟姐妹之间的关系。孩子相信父母会为他辩护、支持他、养育他和保护他；父母相信孩子会忠于他们、爱他们和孝顺他们。但血缘关系和密友关系并不能保证两人之间就一定有信任关系，该隐、犹大、布鲁特斯就是典型的例子，成千上万的故事讲的都是兄弟之间、朋友之间、父母与孩子之间的背叛。被动攻击型男性是不知疲倦的历史学家，能在自己的历史中追溯背叛的发展历程。他知道每一个犹大的名字和地址。不管当时的信任问题是实际存在的，还是想象出来的或被夸大其词的，他都不同程度地受到了伤害。确切地说，他从来都不相信别人会忠实于他。

被动攻击型男性误以为他的需要与你的需要之间有冲突，所以不敢掉以轻心，他“知道”你会利用他，所以他不能让自己变得脆弱，因为他内心依然认为你会攻击他。

一位病患最近给我讲了一个与信任危机有关的梦。我认为这个梦表达了一种希望。唐梦到自己住在一家价格不菲的旅馆。有人让他给经理一份签名的空白支票。后来唐要离开的时候，他收到了一个账单。他觉得账单计算有误，因为他已经没有足够的信用积分，不能先行支付，也就是说那张空白支票没有用。

唐是怎么看待这件事的？他觉得他被旅店给予的“待遇”给欺骗了。通过调查，我发现唐把这件经历与我联系起来了，他提到的“待遇”就是心理治疗，他的梦揭示了他害怕对我有依赖心理。他认为，如果他在我面前显得很脆弱，也就是说，给我一个空白支票，我就会利用他。尽管他的女朋友认为他是一位不可信的不愿在她面前示弱的男性，但唐还是在梦里签了空白支票。这表明他希望保持与我的这种关系。

这个梦也表明，唐的不信任感是由对方助长的，也就是强烈的依赖需求造成的。这种依赖需求令他害怕，他不敢面对。如果他让自己过度依赖别人，他就会觉得他们在滥用特权，进而“证明”他的怀疑。他表达的信息自相矛盾、令人费解（例如，“我想要你，但我不信任你”，“我能.....吗？但我为什么要.....”），但对他却很合理。

这个梦对唐这样的男性很重要，也很有启示作用。更重要的是，它说明，至少在潜意识中，他还有改变现状、解决依赖冲突的希望。

●不愿给予，只想获取

一般来说，如果一个人感到很满足，他也会乐意慷慨地满足别人的需要。一个在爱心满满、关怀备至的家庭长大的孩子会认为，爱不是什么稀缺资源，爱别人并不会让这种资源枯竭。爱就是一口永不干涸的井。相比之下，被动攻击型男性长大后可能会认为，他从未得到他想要的，现在仍得不到他想要的，所以他就不愿慷慨付出自己的感情。他的做法特别自私，但他自己却觉得理所应当。他觉得如果他不幸福，他就有权剥夺他人的幸福。他会认为：“如果我不能从别人那里得到我想要的，我为什么还要满足他们的需要？”

反之，当别人为他做事时，他可能就会有一种奇怪的权力感。但他还是不愿给予别人他们想要的东西，即便他们想要的只是一声感谢。

“他从来不对我说谢谢。”一些女性会对我这么说。你可能会给他送一份礼物、替他跑腿做事、为他做一顿特别的饭菜，他也会承认你为他做的一切，但他不会心存感激（你再进一步问的话，他会说：“烤宽面条？家里做的？我尝过的最好的烤宽面条是佛罗伦萨的一家简陋的餐厅制作的。”）。或者，你一直在为他的新迷你录音机寻找一盒小型磁带。你打了十多个电话、跑了十多家文具和音像店都没有找到。你对他讲自己一无所获，他会说：“哦，我不能给我弟弟的供应商打电话吧。”你的努力得不到他的认可。他又回到了一种奇怪的自我状态。他要么是被你感动得不知如何是好，要么是对你的关心既感到高兴，又担心你期望他有所回报。

另一些女性抱怨说：“当我对他说我有东西给他，或我想为他的加薪或生日庆祝一番时，他就会辱骂我。”如果你提前告诉被动攻击型男性，你为他付出了或为他感到很开心，他会突然因为成为你的关注焦点而焦虑不安。你对他说，你为他买了一件小礼物，他会说：“我什么都不需要。”你打开一瓶香槟，他会假称自己正在戒酒或不屑地

说：“我讨厌庆祝，特别是用廉价的香槟来庆祝。”这句话让你十分扫兴，于是，整晚他的心情大好、若无其事，而你的心情却很糟糕。

还有些女性说：“他把我置于尴尬境地，为一些鸡毛蒜皮的小事羞辱我。”我经常听到她们发出这种抱怨，这也反映出被动攻击型男性一个令人沮丧的人格特征。我的病患海伦就有这样的经历。她30岁出头，是一名儿童服装设计师，已经结婚5年了。她的丈夫约翰一直推迟给水管工支付费用，4个月过去了，他还没有支付那笔很小的维修费。结果，水管工十分生气，天天在海伦上班的时候打电话骚扰她、威胁她。她的丈夫约翰却不停地骗她说，他已经给水管工付款了，但她知道约翰是在拖延水管工，不到最后的绝望一刻他是不会支付的。

约翰以前也有过这样的问题，他很讨厌付账，不管是什么账单他都不愿支付。他的怪癖就是让别人（包括百货公司、银行、电话公司和签账卡公司）乞求他、要求他或威胁他说要采用法律手段。他在电话上能言善辩、巧舌如簧，善于先发制人，但最后他的借口也会让他们忍无可忍。约翰基本上就是一个手段高明的骗子。

约翰的谎言令她羞愧万分，最后她决定亲自处理这件事。海伦同情水管工，填写了支票。可想而知，约翰十分愤怒，但他不愿谈及此事。海伦向我讲述了事情的经过。

当我告诉他我已支付水管工的钱时，他看着我的样子就像我背叛了他一样。我突然感到很不安，在电话上就钱的事情故意为难别人，这是约翰展示自己力量的方式——他喜欢羞辱别人。约翰有点儿抓狂，但还是做出了牙关紧闭、一脸轻蔑的表情。我以前从未支付过写着他名字的账单。他用一种异乎寻常的冷漠语气对我说，我应该管好自己的事情。我说，水管工的事也是我的事。

在约翰自己创造的人际交互中，即使是向那些应得之人付出，对他来说也是一种剥夺。但事情可以是另一种模样，只是他还没有意识到如何去做罢了。

被动攻击型男性认为自己没有也不会得到自己想要的东西，这种根深蒂固的观念已经变成了一种期待，而期待又会变成一种自我实现预言。对于一个一直剥夺他自己的人，人们是不愿对他慷慨付出的。由于他不允许自己享受满足感带来的乐趣，所以他推开别人，由此使得别人也开始拒绝他。他对生活、对自己、对这个世界的基本态度注定了他会有伤心失望的一天，这都在他的意料之中。这种恶性循环会让他内心的分歧越来越大。

约翰觉得自己饱经风霜，他对过往的这种观点会强化他的基本信念。如果你面对的是约翰这样的人，那么你很难让他相信他是在自我摧残。他会对你说，命运对他不公平，或别人有不公平的优势。他与你相处时（为去哪里吃饭讨价还价或对一个观点纠缠不清时），他的这种基本信念会让他理所当然地采取坚不可摧的防御和不愿妥协的态度。他的愠怒只会让事情变得更糟。你怎么能期望去取悦一个不愿让你知道他心事的人呢？

被动攻击型男性在“给予”和“获取”天平的两边都为建立亲密关系设置了障碍。

●隐藏的记恨

正如你所见，你与被动攻击型男性的关系会搁浅，部分是因为他隐藏了自己的感受，特别是被人拒绝的感受。他会怀恨在心，然后在以后的约会中或以某种间接形式拿别人出气。如果有人不愿接受他现

在的样子，他会感到伤心难过。尽管他没有公开自己的感受，你可以确信无疑的是，有人迟早得为此付出代价。

下面是一个被动攻击型男性不承认被人拒绝后的感受的典型案例，这个案例给我留下了深刻的印象。当事人费尔28岁，是一名建筑工程师兼业余健美运动员。他帮未婚妻珍妮特把第二天要交的论文打了出来，那篇论文对她取得特殊教育硕士学位十分关键。论文打好之后，珍妮特感觉十分紧张，不想和费尔做爱，她说她宁愿与他交谈和“闲逛”。费尔很失望，认为自己为她做了那么多，她竟然如此自私。他觉得她“欠”他的。不过，费尔并没有告诉珍妮特自己的感受，而是选择了突然离开，回家一个人生闷气。在他看来，告诉珍妮特她伤害了自己，根本没有用。她拒绝了他，就是如此。

在治疗过程中，我让费尔说出感到被拒绝和实际被拒绝的区别。一种是主观感受，另一种是客观事实。“我爱你，但请原谅今晚我不行”这样说是一种合理可行的拒绝方法。“出去……你总是想管我”则是一种充满敌意、最后使用的拒绝方法。

费尔当时把珍妮特的意思曲解为拒绝，这是被动攻击型男性的典型做法。事实上，珍妮特似乎很感激他帮自己弄论文，她真的是因为太紧张所以不想做爱。费尔错就错在不愿说出他的感受，给珍妮特机会来安慰他。而珍妮肯定会安慰他，这一点我一点儿也不怀疑。珍妮特想和他在一起，很在乎他。

请务必记住，被动攻击型男性也有真情实感，即使他不表现出来，他的感情也容易受到伤害。另一位病患丽贝卡给我讲述了她最近认识的一位男性。她很喜欢他，但想慢慢地了解他。汉克十分热情，很想与她在一起。但丽贝卡告诉他，他有点儿“逼迫”她，想“强迫”她接受他。

她的话惹恼了汉克。汉克真的很喜欢她，但她在评价他时，他却什么也没有说。而他的行为说明了一切。他没有给她回电话。一周之后，丽贝卡给他打电话，想知道是怎么回事，他说：“我不想逼你。”然后她才意识到自己无意中伤害了他。她感到很吃惊。汉克看似非常坚强和自信，但对一个总想控制别人的人来说，他却特别脆弱。

许多被动攻击型男性很难保持友谊和恋爱关系。有的变得萎靡不振，认为经过一段持续接触之后，别人会不喜欢他们（“一旦他们了解了我，他们就会对我失去兴趣。”）。由于许多被动攻击型男性很自卑，所以他们会主动拒人于千里之外。他们预感到自己一定会被人拒绝，所以会先下手为强。他们越这么认为，他们建立新友谊或新恋爱关系的可能性就会越小。他们需要知道的是，他们可以让自己接受被人拒绝、失望难过的可能，他们的人生不会因此而终止。

开启初次的坦诚交流

如果一段关系对你真的很重要，如果你正在阅读本书，最重要的是要记住，被动攻击型男性不管外表看似多么坚强，他的内心其实都充满恐惧。即使他的行为不是你造成的，他生气也不是你的错，你们的关系中也扮演着重要角色，你想尽己所能地让关系维持下去。

被动攻击型男性害怕暴露自己。他认为，表达自己的感受会让自己暴露无遗，容易受到伤害。从他流露出的感受，你就知道，什么让他很烦，什么伤害了他，你在哪一方面对他构成了威胁。他所有的感受都会暴露出来。要知道他的需求，你必须记住：他害怕依赖你，害怕因为依赖你而被你攻击、羞辱、拒绝。

除非他感到安全，否则他不会努力反省自己的行为，也不会做出改变。要想改变，他需要机会培养信任感。你需要为他创造机会，让他尽可能地说出自己的想法和感受。不要用心理治疗的方法分析他或因为他不够“坦诚”而轻视他。不要告诉他你会怎么说，以此为例让他产生自卑感。他通过小小的间接暗示在提醒你自己想要什么，你要心领神会，然后做出回应。理解他的感受，但不要让自己的感情被他的行为所左右。

被动攻击型男性的脆弱会让他做出肆无忌惮的挑衅行为。但他所做的一切都是为了向别人证明，他不需要他们。但实际上他很需要，而且非常需要。

当我们谈及男女之间的“沟通交流”时，我们不仅要讨论如何通过一句话的表达来传递某种信息，而且还要考虑语言的细微差异、态度

（或身体语言）、语气、方法、时机、浪漫感、性吸引力、建立亲密感的能力，还有最重要的一点，那就是尊重并重视别人的意见和感受。

在交流中，我们看重的不仅在于对方是一个善于表达自己的真正的伴侣。真正的交流会触及伤心敏感的话题。你们会了解彼此的需求，留意言外之意，惺惺相惜。你感觉自己通过给予与获取和对方建立了联系。爱一个人，并把爱说出来，这对被动攻击型男性来说很困难。所以你们的关系能否保持生机与活力，完全取决于你。

最理想的情况是，把关系建立在感情深厚、互相尊重、接受对方（这点最重要）的基础之上。大部分夫妻在维持爱情的过程中都会有需要、期望和必然的失望。我们都有缺点，都不完美。这没什么。重要的是，承认你的需要，知道你是谁，清楚你想从关系中得到什么，以及那个与你相处的被动攻击型男性实际能给你什么。

不要把爱情与激情、强烈的性欲或顺从与支配混淆了。爱情不是“改变”对方的生活。你没有义务去哄一个被动攻击型男性开心，把自己当成工具帮助心爱的人有所改变，这纯属浪费精力。解决你与被动攻击型男性的问题，改变你们的关系，这不是没有可能。但与任何合作关系一样，最后成功与否取决于你们两个是否愿意同心协力重新开始。

在下一章我会详细介绍亲密关系，讨论如何与被动攻击型男性建立令人满意的性关系。

第8章 被动攻击型男性的性生活

据说，一位男影星喜欢与他看上的女性玩“勾引游戏”——他会主动出击，制定规则，让对方屈服于他，不达目的决不罢休。他玩的游戏其实很简单：步步紧逼，表示可以给对方带来一夜绝妙的体验，但对未来却不会做出任何承诺。受到他的容貌、名声和权力的诱惑，女性接受了他的邀请，欣然赴约。她们都热切地盼望能与他同床共枕，甚至希望没有其他女人能像她们一样触摸他、走进他的生活。

男影星玩弄了一个又一个女性，而她们都爱上了他。他越能激发她们的性欲，她们就越对他穷追不舍，她们的反应让他感觉很暖心。如果热情过度，他在片刻之间就会露出真面目。他会突然结束约会，对她说：“你现在想要我了……可是在我成名之前你在哪儿？”最后，他会拒绝与她发生性关系。女性会失望地离开，感觉自己很蠢，但又不知所措。面对一个既希望你改变他的过去又因你做不到而羞辱你的人，你给不了他任何答案。

被动攻击型男性再次巧妙且意外地击中了你的要害，抓住了你的一大弱点：你的性能力。

男影星从中能得到什么？他玩的把戏只能让他得到片刻的满足。他希望你想要他，但他却不想回报，满足你的需要。他不会慷慨大度地满足你的需要，皆大欢喜地度过一晚，而是会让你因为得不到满足而倍受折磨。男影星的这种行为模式早已根深蒂固，他可以不假思索地机械重复，可谓驾轻就熟。

明星的身份并不重要，重要的是，被动攻击行为也会出现在性生活中（以“性挑逗”的方式）。男明星与生活中的男性不同，因为他有名人身份，但他的权力和金钱并没有让他产生根本性的改变，反而影响了他对关系做出承诺的能力，让他对亲密关系更加恐惧，进而导致往往不佳的性生活。

逃避性行为

性生活对所有人来说都是一个复杂的互动交流过程，对和你同床共枕的被动攻击型男性来说更是如此。性生活促使他对亲密关系、依赖性和竞争产生了恐惧，而这些恐惧又会影响你们的性生活满意度。

如果他特别没有安全感，那么性生活的外部细节对他就是一种折磨，他会为自己是否达到了身体魅力、性器大小、性能力等方面的标准而苦恼。他对于女性对他会有什么性需求非常敏锐，这让他倍感压力，而他在紧张状态下就会性功能失调。他会把两情相悦的亲密行为变成几乎与激素释放、化学反应、性征服一样无聊的过程，最后破坏他和你的美好体验。

性生活应该让人放松，但身体接触让他很害怕。他担心，如果激情和放纵令他兴奋，他会不会太暴露自己？他希望不会。被动攻击型男性可能会动情，所以他担心在某个时刻他的感情会让他受到“女人的控制”。他想让自己表现得坚强些，控制住自己的身体和你的身体，但一想到可能要放弃控制权，他就会感到很害怕。

性冲动也是人类的一种基本生存动机，与攻击性密切相关。性有原始的、令人沉湎于感官享受的一面，虽然它能给人们带来快感，但也可能刺激人们直接表达敌意。原始的肉欲会让一些男性顽皮地啃咬对方，也会让一些男性做出更加残忍的行为。性冲动也能激发一些男性间接表达敌意。因为被动攻击行为也是一种攻击行为，任何能激发一种攻击行为的事情都可能引发另一种攻击行为。

如果你与被动攻击型男性有过约会、爱过他或与他生活过，那么你就知道他是逃避性行为的高手。性生活竟然为他提供了得天独厚的条件去发明一些游戏，让你成为他的主要对手。在这些游戏当中，最有效的游戏与对性和性行为的态度有关。在他看来，卧室可能会成为战场，性接触会成为你死我活的斗争。

如果被动攻击型男性怀疑自己的性功能是否正常，他的性心理冲突就会加重。让我们来进一步了解一下他玩的性游戏，可能他就在与你玩这样的游戏。

发现他的性偏好

●性挑逗

性挑逗者会用他的天生魅力或小男孩般的漂亮外貌引诱你，但就像男影星一样，他不会马上让你得到他。如果你感觉受到了诱骗，你的感觉是对的。他会一直挑逗你，每一次把你的性欲点燃后，他都会拒绝与你发生性关系，除非他想要，他才会与你发生性关系。但善有善报，恶有恶报。在性生活中，被动攻击行为影响或伤害的不只你一个人。请看下面这个例子。

保罗27岁，是一家基金管理公司的合作人。最近他开始接受治疗，因为他严重怀疑自己是否有能力在事业和恋爱方面取得成功。他对自己所迈出的每一步都十分敏感，这经常会破坏他的性生活。他给我讲了自己努力结交女友的故事，很发人深省。如果你也认识性挑逗者，那么你会觉得保罗的故事很熟悉，能引起你的共鸣。

一天晚上，保罗在一个聚会上遇到了琼。他不断挑逗她，引起了她的兴趣。后来他建议他们去喝一杯，琼愉快地答应了，显然她被他吸引了。她发现保罗很有趣、很讨人喜欢，似乎对他产生了好感。但喝了两杯之后，保罗建议他们离开。他说：

琼的脸上一副期待的表情。我看到她的表情后感觉很害怕。不要问我为什么。留下来陪她过夜很容易，但我做出了反常的行为。我和她说了声“再见”就急忙跳上一辆出租车走了，琼一个人站在街道上。被我拒绝，她肯定感到很困惑。

究竟怎么回事？保罗就是那个使出浑身解数挑逗的被动攻击型男子。他给你的远比暗示会给你的要少，比你想要的要少，但足以引诱你想从他那里获取更多的东西。一旦你迷上了他，他就会突然干净利索地斩断与你的关系。即使他知道你一开始根本不感兴趣，他也会努力去吸引你、挑逗你、激起你的欲望……然后再拒绝你。这是把边缘政策运用到了极致。

被动攻击型挑逗者并非不知道自己在做什么。一些男性否认事实、假装无辜（“我认为我不是那么想要她。做做样子也不值当。”），而另外一些男性会努力解决问题。保罗对自己内心发生的变化有些许的自觉：他害怕被拒绝。由于大部分女性会给他带来恐惧，所以他不愿意在性生活上真正主动出击，而是等待女性踏出第一步。矛盾的是，这让他感觉自己更有控制力。如果是否发生性关系取决于琼，那么，他为何要让自己处于弱势地位？通过不行动、只现身，他成了欲望的客体，被人竞相追求。这提升了他的自尊心。但即使如此，一旦琼主动出击，保罗还是没有做好示弱的准备，他逃跑了。

随着时间的推移，保罗学会了接受自己的不安全感，开始调整自己对待女性的方式，承认他的游戏真的没有给他带来多少回报。最后，他能在女性面前展示自己脆弱的一面了，开始相信她们或接受拒绝，也不再把被动攻击行为当成一种防御方式和一种生活方式而投入过多的精力。

●被动的性伴侣

一些被动攻击型男性把性生活和亲密关系分得很清，而很多被动攻击型男性在性生活方面还喜欢被人征服，喜欢与“支配型的女性”相

处。在卧室以外，他们会竞相争夺控制权，但是在床上服从女人的想法则令他们兴奋。

“她在上面的时候，我就躺着什么也不做，所有的工作都由她来做。”一些很享受被动做爱姿势的男人向我这么描述道。这种性交体位本身很常见，但对被动攻击型男性来说，它是特殊的，因为“表现”压力没有了。他只需奉献自己的身体，被动地躺在那里一动不动，就能为自己创造一种理想的愉悦体验。

阿瑟是一位活力四射的律师，他主要从事刑事法律工作，实践经验丰富。他会在法庭与男女同僚进行可怕而激烈的斗争，但在性生活方面，他需要“性欲强”的女性来满足他的性需求。“性欲强”的这个说法显然会令人误解，因为他的真实意思是“性自信”。他喜欢女性在性关系方面能够主动，为自己的快乐体验承担责任。等到女性的性需求让他感到不堪重负的时候，他就会马上忽视她们的需求。如果女性能自我满足，他就会感到如释重负。他和伴侣在一起，但双方的性生活体验却是孤独的。

阿瑟向我讲述了他的看法。

女性给你留下的第一印象并不准确。她们说喜欢思想开放的男人，但实际上并非如此。她们真正想要的是躺在那里尽情享受，她们并不像自己所说的那样放纵。嗯，我也想躺下好好享受一下，但如果我这么做，她们就不喜欢。

在寻找理想的支配型女性过程中，被动攻击型男性会把任何一种与女性的互动交流变成女在上、男在下的形式。女性不再是他的性伴侣，她们变成了他的竞争对手。阿瑟的意思是：“此时谁会得到满足，是我还是她？”他的言下之意是，他安排了一次“性爱田径比赛”，比赛

会决出胜负，确定谁会获得性快感，他根本就没有意识到双方都有获得性快感的可能。

正是阿瑟的被动性迫使他建立了让他感觉自己处于弱势的各种关系。不管是在性生活中，还是在非性生活中，不论被动攻击型男性如何抱怨说女性想控制他，他基本就是靠“被照顾”、被宠爱来生活的，就像小时候，他不用做太多，只需在那里等母亲去做就可以了。

由于性爱中的被动做法得到的乐趣让他回到了儿时的状态，记忆中一个自信女性的形象再次浮现在他脑海，让他相信，有人还会在附近保护他。但他对这种被动状态十分矛盾。一方面他很享受这种状态，但另一方面，即使是他自愿让自己处于软弱和依赖他人的状态，他也会因此瞧不起自己。不幸的是，如果你在不知不觉中被他当成了他内心性心理戏剧冲突中的一枚棋子，他不会感激你对他所做的一切。他之所以这么做是因为，如果他确信自己也得不到的话，他就不愿付出。

阿瑟行为的矛盾之处在于，他不像看上去那样自私和自恋。他不愿慷慨大度地满足女性的需要，以示回报。这说明他没有自信，不能展示男子汉气概。他在心理上还没有做好准备。阿瑟这位35岁的男性患者有着根深蒂固的抑制行为。

作为一个男人，阿瑟不能再让父母来保护他，他必须自己决断，走向独立，捍卫自己的权利，努力争取自己想要的东西。他必须自己去战斗，做出决定，建立自己的行为标准。成长就意味着与其他男性进行竞争，用恋母情结的话来说，就是“赢得”他的母亲，战胜他的父亲——他的第一个竞争对手。这让阿瑟产生了两种恐惧。一方面，他害怕报复，另一方面，他害怕如果他赢了，他就不得不成为控制者和领导者。所以他选择了另外的做法：退出性竞争。因为如果他无法满

足女性的性需求，潜意识中他就会觉得自己不会对其他男性构成太大的威胁。

●好色之徒

激情之爱带来的结果是，他能充分肯定自己的可爱之处，也能享受自己顺从别人的快乐。尽管如此，爱玩弄女性的被动攻击型男性只是喜欢新鲜感罢了，对爱情并不痴迷。对他来说，每一次征服都给他带来了建立自我意识的希望，他认定自己就是女人渴望拥有的男人。所以，征服女性才是他的目的。

像阿瑟这样冷漠的“恋人”不太愿意发生性关系，而喜欢拈花惹草的被动攻击型男性则在性方面非常随意，会肆无忌惮地与人发生关系。他们的共同点是，都有与女性保持一定距离、避免发生亲密接触的天分。好色之徒只喜欢唤起对方的性欲，他和对方的关系主要是肉体接触，这对他的伴侣是一种侮辱。凡是答应他的女性都会被贬得一无是处，她的存在就是供他消遣娱乐，绝无其他作用。他的字典里根本没有“承诺”这个词，更不要指望他会开心地说出来。如果他能超越性需求去努力维持一段关系，那么要想保持这种关系，他可能还需痛苦挣扎一番。他可能是个性感的家伙，但他与顺服的恋人一样无法接近和令人失望。很快，他就会重新物色一位新女友，以继续保持他的自我意识。

诺尔曼是一位39岁的经纪人，他与20岁出头的女孩们建立了一种接触模式。他特别喜欢结识对性生活一无所知的新移民。这些女孩大部分在与世隔绝的文化环境中长大。她们到美国是为了嫁给美国人，而不是想成为被人挑逗娱乐的对象。

她们的率真朴实吸引着诺尔曼，他以把她们从旧世界的束缚中“解放”出来为傲。他很喜欢精心设局引诱她们与他上床，让她们失去贞洁，之后还会在性生活方面对她们进行控制。他还为自己是个炙手可热的好恋人而自豪不已。问题是，一旦他与对方有了性行为，他就会对她们失去兴趣。

为什么诺尔曼要上演这出虚构的戏剧？在剧中他自己扮演“恃强凌弱的流氓”，让涉世不深、没有经验的女孩成了受害者？答案很明显：真正的力量平衡会让诺尔曼没有安全感。与阿瑟一样，诺尔曼也有依赖恐惧症，但与阿瑟不同的是，他会与恐惧做斗争，战胜那些相对来说不可能让他产生软弱感的女性。

你们之间的问题和需求

凡是取材于被动攻击型男性生活的所有睡前故事到头来都会绕到一点，那就是他不愿满足女人精神上的或身体上的需要。他在性生活中冷漠自私，主要关注自己是否得到了满足，不关注或不关心女性的需求。大部分男性都能找出他们的伴侣最喜欢的是什么，但被动攻击型男性可能在一开始会竭力讨好对方，之后就会“忘记”她，或把她看成妓女一样勉强配合，让她觉得性生活不再是一种享受。

不管他是否与你作对、与你为敌或受到惊吓，你们之间的性生活会通过多种方式爆发。下面是存在的一些主要问题：

●拒绝性行为

怨恨、疲惫、无聊、压力。每一对夫妇都会经历挫折，有感情淡漠的时期。如果这些问题持续存在，他们一定会抑制自己的激情或停止表达自己的激情。心存怨愤的被动攻击型男性也不例外。事实上，他经常会把直接拒绝性行为当成与你战斗的主要武器。

与被动攻击型男性有牵连的女性经常会抱怨对方的禁欲行为。如果他经济拮据，他晚上虽然会带你出去玩，但会提醒你说，晚上的花费对他是一个巨大的负担。然后，他就会拒绝与你发生性关系，以此来让你付出代价。但是，如果你率先提议各自付账，他会认为你是在欺负他，他还是会拒绝与你发生性关系以此来惩罚你。不过，他通常

在拒绝的时候都会找一个十分明显的借口，比如困了、病了或工作太忙了等。

被动攻击型男性可能永远也不会承认这一点，但攻击性确实是他拒绝与你发生性关系的原因。你被他的借口和反常的理由搞得心烦意乱，很容易怀疑自己。你怀疑自己是否对他有足够的吸引力或能激起他的性欲，是不是对他要求太高，是不是思想过于保守以至于无法与他一起玩性幻想游戏。你认为或许是你的性欲减少了，或许你令他“头疼”。如果你顺着这种自贬的思路继续往下想，然后承担起责任，那么被动攻击型男性的游击战术就再次得逞了。

如果对一个男人来说，性与其说是给予和亲密接触，不如说是向自己证明某种东西，那么禁欲对他来说就是轻而易举的事情。如果他拒绝你的性需求，让你伤心绝望，他对这种结果也是心知肚明。他需要克制性欲，这和他的个人经历有关系。他儿时遭受过挫折、需求被剥夺，这正是当时经历的重现。料想需求会再次被剥夺或自己会再次成为受害者，他就先发制人，先剥夺你的需求或让你成为受害者。如果他让你心烦，把原因归咎于困乏、工作压力、一顿糟糕的晚餐，他就取得了双重胜利。不用自己亲自采取措施就能贬低你的自我价值，这是被动攻击型男性理想的不作为犯罪行为。

●勃起功能障碍

并不是所有的被动攻击型男性都会有性功能障碍，也不是所有的性功能障碍都是被动攻击型人格造成的。与被动攻击型人格冲突关系最大的两种性功能障碍分别是：勃起功能障碍和早泄。

被动攻击型男性不能满足伴侣的性需求就和这两种性功能障碍有关。一般来说，他声称自己想满足女性的需要，但总有某种东西妨碍他实现这个目标。奇怪的是，他也把自己和他的问题分离了。他认为，任何性问题，比如性无能，都不在他的掌控之下，与他的心理态度没有关系。被动攻击型男性最糟糕的莫过于遭遇性功能障碍危机（“是的，所以我对性反应很迟钝。我想可能是性欲低下。可是我又能做什么？”），但不愿为此承担责任。

性能力和性无能对男性，尤其是对没有安全感的被动攻击型男性来说是最敏感的问题。如果他在男子气概方面存有问题，那么勃起功能障碍肯定是一件令他十分尴尬的事情。但他会通过被动攻击行为来为自己辩护。

性无能总是会造成焦虑和愤怒，这是男人不愿谈及的一个话题。罗纳德是一位38岁的商业顾问，刚离婚不久，因为偶尔有性无能问题，所以就来向我咨询。他对自己的问题感到很“不好意思”，说让他感觉自己“软弱无力.....是一个懦弱的人”。

我在与罗纳德交流的时候发现，在他眼里，女性既危险又脆弱。女性让他感到很迷茫。他认为她们都是情感勒索犯，捉摸不定，随时都会发脾气。最主要的是，他认为，只要他对自己生活中的女性稍有一点儿自尊心方面的威胁，她们就会对他展开猛烈抨击。

他把女性看作煽风点火的人，关于这一点可以在他小时候找到一些线索。罗纳德的母亲不让他表现自己好斗的天性。他对罗纳德说，愤怒会让他“发狂”，伤害身边的每一个人。他害怕被人“抛弃”。他母亲给人的印象是一个很有教养、努力维持和平的人，但实际上她对罗纳德和罗纳德父亲有很强的竞争意识。罗纳德的父亲常年出差。她对罗纳德是个男孩的事实十分不满。或者我应该说，她为自己不是一个男性而感到很愤怒。罗纳德把他母亲当成了女性楷模，抑制了自己男

性人格中好斗的一面，而因为无从发泄愤怒，他倍受折磨。他的父亲总是出差，这对他也造成了负面影响。

罗纳德渐渐开始理解专横跋扈的母亲和他自己偶尔出现的性无能之间的联系了。作为一个男人，有正常的勃起功能，意味着他就是一个攻击型的男性，但他害怕担任这个角色。

罗纳德的认知还有第二个重大突破。在后期的治疗中，罗纳德给我讲了他做的一个梦。在梦里，他无意中开枪杀死了自己的女友。他认为这个梦与他的性无能有关，反映了性无能的第二层含义：他把阴茎当成了枪，一把可能杀害与他发生过性关系的女孩的武器。他厌恶和害怕女性，想伤害她们。他的性无能说明，他对此感到很内疚。他的性无能阻止了他“发狂”，阻止了他“（用阴茎）杀害”别人。

在我们第一次治疗的过程中，罗纳德说他对和女人上床感到既尴尬又“迟疑”。现在我们终于明白这些话的真正含义了。

●早泄

早泄不一定是心理因素造成的，但如果早泄与未解决的问题有关，那就是被动攻击型男性想通过性途径来解决问题。通过快速达到性高潮，他为自己营造了一种参与做爱的氛围，即使他没有满足女性，在满足女性的性欲之前就结束了。事实上，他对女性的表面兴趣和行为掩盖了潜在的消极被动和自私。

早泄是挑逗的另一种伪装形式——一个女性被一个男性激起性欲，但这个男性又不能满足她，这对女性来说是无比沮丧的事情。

沟通与交流是解决问题的关键

一般来说，性生活不和谐十有八九说明两人的关系出了问题，例如沟通交流问题，愤怒、依赖和亲密性方面的处理问题，以及性行为焦虑。在极少数情况下，性功能障碍本身并不是关系问题的象征，而是它渗透到了性以外的领域，造成了关系冲突。也就是说，性生活永远都无法与整体关系分开来考虑。改善性生活也会促进关系的改善。

吉姆的经历就是一个很好的例子。吉姆和他的妻子阿尔玛以前感情炽烈，但现在他们一年多都没有性生活了，吉姆也不愿告诉阿尔玛他到底遇到了什么烦心事。我第一次见他的时候，他认为自己只是失去了性欲，这和他对阿尔玛的感情没有什么特别的联系。其实他早就伤害了阿尔玛的自尊。而阿尔玛，为了维护自尊、避免再被他拒绝，早就开始主动努力引诱吉姆，想让他回心转意。

到底什么让吉姆和阿尔玛之间产生这么大的误会呢？大约一年前，阿尔玛有一次拒绝了吉姆，因为当时她确实不想和他发生关系。从那以后，他就对此怀恨在心。这看似是一件很蠢的事情。吉姆不同意阿尔玛的看法，最重要的是，他也没有看清楚事情已经发生了变化。吉姆心怀怨恨，对以前的事情念念不忘。阿尔玛拒绝过他一次，现在他要一直拒绝她。

吉姆仅仅被拒绝一次就难以释怀。在这种悲观绝望的时刻，你会如何应对被动攻击行为？

其实，这是一些基本人格问题在作祟。吉姆在内心深处对女性非常愤怒。他不断地寻找女性让他失望的理由和场合，之后就抓住小麻

烦和轻微的拒绝不放。诗人卡尔·桑德堡（Carl Sandburg）曾说过：“过去就是一桶灰烬。”但对一些被动攻击型男性来说，过去就是一桶通红的炭火，即使没有熊熊燃烧的火苗，也会热得烫手。所以，虽然你们对过去发生的事情已经无力挽回，但你们完全可以一起努力，重新创造一个更加美好的未来。

你的问题可能与吉姆和阿尔玛的问题不完全一样，但在大部分情况下，所有被动攻击型男性的驱动力都是相同的。与他建立感情和发生性关系不是一件不可能的事情。一旦你知道他的抑制倾向和矛盾情绪的来源，你就能帮他摆脱它们对他的控制。他的抑制倾向和矛盾情绪主要来自对依赖的恐惧、对亲密性的恐惧、潜在的愤怒情绪和性行为焦虑。

这些恐惧会随着你与被动攻击型男性之间性关系的发展而出现。如果你们的性关系陷入了僵局，那就该你来负责解决这个问题了。加强沟通交流对重新点燃激情十分必要。它可以打开表达关爱和感情的通道，帮助他了解自己的感受。安慰对减缓他的性行为焦虑十分有效。

对被动攻击型男性来说，这些都是十分敏感的问题。其实对你来说，也是如此，所以你得学会婉转表达，知道哪些该说、哪些不该说。不要对他过于强势。在交流中，关键是要记住一点，像吉姆这样的男性不管看似多么坚强，其实内心充满了恐惧。

让我们借用吉姆的案例来总结一下影响性满足的两大障碍。

●沟通交流障碍

被动攻击型男性很难把性与亲密性联系起来，表现之一就是没有沟通交流。当阿尔玛拒绝吉姆时，吉姆受到的伤害远远超出了正常反应的范围。阿尔玛并不知道，就因为那次她拒绝了吉姆，她才会被吉姆屡次拒绝。即使她知道了，她也不明白为何“惩罚”（长期禁欲和拒绝）与“罪行”不太相当。这不仅仅是一个性冷淡的问题，而是一般的沟通交流的问题。

吉姆当时情绪激动，所以阿尔玛需要主动来改善沟通、增进交流。她应该让他理性一些，语气坚决但充满关爱，一定不要带着责备的口吻。

对吉姆这样的人，重要的是首先与他摆明事实：有一个问题，在这个问题破坏你们的关系之前，你们两个都要想点儿办法来解决问题。你可以问问他是否重视你们的关系，是否愿意做些改变来保持现有的关系。

其次，需要向他指出你认为他现在做的有问题的地方。例如，沉湎于过去，把夫妻之间的小事小题大做。问问他，他抓住以前你怠慢他的事情不放到底对他有什么好处。事实上，这对你们两个都没有好处。

最后，给他说说放下以前的小事能给他带来的种种好处。那些小事与现在发生的事情并没有任何实际联系。让他相信，他对你很重要。告诉他，你希望自己在他的心目中也很重要。帮他减少一些被威胁和被攻击的感觉。他有了安全感之后才会畅所欲言。

性行为结束后缺乏沟通对性快感的影响，与性行为开始前缺乏沟通是一样的。许多女性告诉我，她们不是感到被利用了（“我和他上床了，可现在他的表现就像不知道我的名字一样。”或者“他似乎很喜欢我，但除了在床上之外，他都不愿意和我说话……”），就是内心充满

自我怀疑（“我到底做错了什么？”）。生气或责备自己都不能解决问题，反而会让你错过问题的关键。生他的气，只会让事情变得更糟。如果指责他性虐待，他就不会对你敞开心扉了。自责显然不是改善沟通的好方法。

女性有时会神秘兮兮地问我：“如果他看上去很脆弱，他认为会出现什么后果？”，“他怎么能不相信我？”，“为什么他认为我在羞辱他？我在乎他，也爱他。”

被动攻击型男性是否认感觉的高手，尤其是在发生性关系时，他的感觉已经被唤起，但他就是不愿承认。他的否认意识很强烈。他会否认体验的力量、你的重要性、自己的性兴奋。他害怕自己被感情所左右，所以希望缓解和减少感情，找到某种控制感情的方法。让你知道他有多在乎你，对他来说是一件十分可怕的事情，所以他会拒绝回应。这就是他会变得沉默寡言，转身离开，突然倒头大睡，或如果你们不住在一起的话，他会穿好衣服，在午夜离开的原因。

被动攻击型男性认为，如果因为在做爱过程中对女性产生了情感依赖，他就会越来越依赖她。例如，即使阿尔玛是吉姆的妻子，吉姆也觉得自己不需要她。他拒绝性生活，否认他的感情。他走向了极端。有些被动攻击型男性有性能力和性生活，可是他们会拒绝亲密性，把亲密性完全从性生活中分离出来了。

你能做些什么？

如果你感到被拒绝，不要和他直接说：“我知道你在乎我。可是为什么你不能表现出来呢？”这样做只会触动他内心的恐惧，而他恐惧的事情之一就是你在他的面前做出一副高高在上的样子。

帮助他逐渐学会心平气和地表达自己的感受，而不是通过简单粗暴的交流。让他为自己辩护、反对你的评价。继续和他交谈，不管你们谈论的事情多么无关紧要，也比陷入沉默要好。更加客观中立地谈论“我们的关系状态”或“我爱你，但你爱我吗？”之类的问题。反复进行这样的轻松交流可以帮助他敞开心扉。但你得知道适可而止。

被动攻击型男性除了自己的感受，其他的什么都谈，所以你需要给他空间，让他的感情能够自由徜徉。最后你再把话题绕回到感情上，但不要直击要害，不要对他说他有多冷漠、多无情，让你一直心惊胆战。你要表现出更亲切的样子、更愿意接受他的样子。可以对他说你爱他，但要注意说话的方式，不要让他觉得他也必须说出同样的话来，或让他觉得他需要保护自己的隐私。你可以选择在他最放松的时候告诉他你的真实感受。不要在你的感情可能会汹涌而出吓到他的时候（比如做爱前后）去告诉他，只有在最心平气和的时候才能把爱情问题说得最清楚。

●性行为焦虑

最后，与被动攻击型男性相处的女性会产生这样的疑惑：“如果这个家伙对性不感兴趣，是不是因为我做错了什么？是不是因为我的外貌，也就是说，我无法再激起他的性欲了？”这多半不是你的问题，你不应该贬低自己。如果我们能成功地把自尊问题搁置一边（因为它会影响你的判断），我们就能看到，让他对性提不起兴趣的真正原因是性行为焦虑。

对男性来说，性行为就是挖掘和利用性欲，勃起和保持勃起，满足女性和自己的需要。一些男性性功能没有问题，但在取悦女性方面

却没有做恋人的本能。他可能没有“技巧”或激情，或不知道如何激发女性的性欲或讨女人欢心；除此之外，他也不愿去询问女方的喜好。

吉姆的性行为焦虑是很多被动攻击型男性遇到的常见问题，也是困扰他们的一个敏感问题。吉姆害怕失去性欲，所以急于取悦阿尔玛，但又担心透露了自己对她的爱意。他希望她对自己不重要，但因为她的确对他很重要，所以他不得不在心里拒绝她，与她为“敌”——把她视作一个会激发他性欲并羞辱他的人。你生活中的被动攻击型男性很可能也有这样的矛盾心理。

在你向被动攻击型男性证明他确实依然对性还很感兴趣之前，你需要知道他的困扰。你可以让他坦诚地说出来，然后一起解决。搞清楚他的恐惧对象。他是恐惧愤怒，还是恐惧表达深情，担心自己是否能做好你的恋人。

许多男性（不管是不是被动攻击型男性）不愿和女性讨论他们对性的恐惧。作为一个心理治疗师，我比较方便问他们这样一些问题：“你害怕的到底是什么？她没有性高潮？她不喜欢你的方式？接下来会发生什么？”有趣的是，当我向他们提出这些具体问题时，性问题就不像他们认为的那么可怕了。这和很多人害怕黑夜是一样的道理，一旦你打开灯，恐惧就会自动消失。

不过，这样的交流对你来说却是超出他接受尺度的。与被动攻击型男性交谈这样开诚布公地交流，可能会让他觉得很丢脸。他内心对蒙羞有深深的恐惧。如果他在性行为上尽力了，但还是不尽如人意，他会认为这是很丢人的事情——他的男子气概受到了考验，他发现自己在这方面存在缺陷，他的伴侣这下也知道了。所以，如果当初他不去尝试的话，就永远也不会失败。如果他对你的持续愤怒能让他屡试不爽，那么他就会像吉姆一样，宁愿选择愤怒，也不会选择性快感。

被动攻击型男性认为别人对他有很高的期待。他在这种期待困境中失去的是他自己的欲望，他忘记了自己想要的性生活和性快感。你越是帮助他去重新发现他对性的渴望，他就会越愿意与你分享。

如果他觉得你对他要求太多，他无法满足你，那么他就不愿与你推心置腹地交谈或直接告诉你他的感受。所以你要告诉他什么会让你开心，这样一来，当你做爱时，他就会满足你。这会增强他的自信心。你的策略是摆脱争执、改善交流。性生活并不是一个让你设定底线、发布最后通牒的竞技场。一切都要做得心甘情愿，双方都要无私奉献。

被动攻击型男性会剥夺女性的性快感，让她们感受不到真情和关心，同时也会剥夺自己与别人建立有意义联结的机会。乔治·瓦里恩特（George Vaillant）在《怎样适应生活：保持心理健康》（*Adaptation to Life*）中写道：“被动攻击行为的挑衅程度令人吃惊。因为它让个人对自己发怒的同时，也绝不会饶过其他人。”这一点我们在性关系中可以看得很清楚。

这些看法能帮助你改变和重新建立与被动攻击型男性的亲密关系。改变是一件不可思议的事情。你在不断努力让关系向好的方向发展的同时，自己也会发生变化，你甚至可能会第一个感受到关系改变带来的好处。你对自己的行动越深思熟虑，对被动攻击型男性的行为动机、情感世界和性行为了解得越多，你就会越明白你作为一个健康人所具有的价值。

第9章 被动攻击型男性的婚姻与家庭

婚姻是建立最亲密互助关系的领域，对被动攻击型男性来说，它还代表着战场的最前线。他要么会认真对待他的行为问题，要么会沉迷于过去，在婚姻关系存续期间慢慢暴露他在亲密关系和交流方面的问题。他会把愤怒和不安发泄到他最爱的人身上，或最后为了他们的健康愿意放弃他的游戏、闪烁其词的表述和抑制情感的做法。

做出长期承诺和建立有意义的伙伴关系能给他一种安慰，而这正是他单身时求之不得的。结了婚，他就不再只为自己而活。如果他不能努力理解你的感受、重视你的看法和对你表示尊重，他会失去更多。

每一份婚姻都有蜜月期，幸福让一切都沐浴在柔和的粉红色灯光之中。在玫瑰色的光辉下，被动攻击型男性在最不善交流的时刻也可能看似浪漫、坚强、沉默。有时候，关系密切的伴侣之间不需要言语交流。但是，当现实生活不可避免地介入时，你会发现，他的沉默并不是什么英雄壮举。你的误会已经无法被忽略。他背信弃义和坚持独处的行为，以及他强烈的控制欲，只会有增无减。你每天都在不知不觉地忍受被动攻击行为。

许多婚姻都有一条潜规则：你得知道何时忽略某些让你的配偶神经过敏的事情（比如，他不愿踩浸湿的浴室脚垫；他用命令式的口吻告诉你你已经知道的事情，或你前一天已经告诉过他的事情等），为了保持一团和气，什么也不说。反过来说也是如此。完美无缺并不是人类属性的一部分。你不完美，他也不完美。

问题是，彼此在乎的夫妻之间总会有冲突。冲突并不是失败，而是一个说出心声的好机会，告诉对方让你烦心或伤心的事情以及你的想法。作为一个心理治疗师，我给许多不能有效讨论婚姻问题的已婚夫妇提供过咨询服务。对被动攻击型男性来说，婚姻让这些问题更难解决，因为他的一贯做法都是掩盖事实、令你困惑、间接暗示和转移你的注意力。

一旦你能确定你的被动攻击型丈夫采用了哪些主要行为模式，你们的婚姻就有望继续维持下去。首先，让我们先从一个告诫开始。

警惕他的拐弯抹角、避重就轻

与被动攻击型男性生活还会遇到另外一个问题：你可能会采用他的做事方式，将其当成一种策略（保持和平）而不是防御手段（以其人之道还治其人之身）。他的做事风格，比如拐弯抹角得令人捉摸不定，会慢慢渗透到你们的关系中。很快你们都会避实就虚，彼此产生误会。

情景喜剧和肥皂剧中的情节通常会围绕假定的误会而展开，但最后会在半小时或一小时内通过插科打诨、追车和大量的解释性对话来消除误会。在现实生活中，误会并不好笑，而且很少有误会能在短时间内被解决。问题是不要被不断出现的误会和传递的错误信息所控制，不要因为被动攻击者的错误逻辑而妥协。被动攻击行为让你们两人处于一种自我否定状态，无法认清你们争执或讨论的主题。

让我们以安娜和唐为例。安娜30岁，是一家专卖店的经理，和唐结婚已经8年了。她想和唐单独享受一段浪漫时光，于是十分幽默和深情地向唐建议说，他们应该再度一次蜜月。唐的反应即使算不上令人困惑，至少也是模棱两可的。他对她说：

这个想法不错。我得弄清楚会花多少钱，看看我们是否真的能有多余的钱去旅行。你想去多长时间？不管怎样，如果我们去的话，孩子也要和我们一起去，你说是不是？

这段含有双重意义（和过多解释）的信息让安娜十分不安：“唐到底是想去还是不想去？他难道不明白这趟旅游是为了重新点燃我们的爱情之火？这不是一次普通的家庭旅行，和花费也没有多大的关系。

或许他知道这次旅游的目的，只是不想和我单独在一起？”他的隐性冒犯让安娜很沮丧，她只好不再谈这个话题。

安娜已经习惯了唐这种拐弯抹角的行事风格，结婚8年多来，她也不不知不觉学会了一些他的做事风格。最明显的是，她开始回避冲突，不再关注他的反应。她已经彻底放弃了。到此为止，她很少坚持去进一步弄清楚事实，相反，她变得和唐一样拐弯抹角，错过了寻求的亲密交流的机会。

怎么会这样？这种行为模式通常会在两人结婚初期出现，然后会不知不觉地继续发展。刚开始，安娜发现，当她和唐直言不讳地交流时，他没有任何反应。这让她感到很受伤、很孤独，最后，她觉得隐藏自己的感情会比较安全一些，于是就变得像唐一样了。这种方式真的会让被动攻击行为破坏婚姻关系中夫妻双方对彼此的信任，所以必须加以避免。

不管你是否能得到丈夫的回答，你都要注意自己的反应方式。如果你发现自己为了和他和睦相处就轻易放弃，你就要正视你的挫折。除非你为自己辩护、坚持你的立场，否则你会在冲突中失去自己的最大利益。他不会为你做任何事情。避免冲突可能会让你暂时得到些许安慰，但你必须搞清楚，你到底能从他玩的游戏中得到什么。

警惕他对你的误读与攻击

被动攻击型男性是出了名的考验妻子耐心的“狂魔”，甚至最宽容大度的妻子也对这类丈夫忍无可忍。在某一时刻她的忍耐会达到极限，特别是如果他已经让她失望过很多多次的话。这时，她肯定会批评他。如果她这么做，就会被他或多或少看成是控制欲很强的“母亲”。拯救者（他指望依赖的女人）很快变成了“狱卒”（让他恐惧的女人），这给有被动攻击型人格的丈夫提供了表明自己受到迫害的充分证据。

即使他承认你为他做的努力，他也会对你的评价不屑一顾，对你口出恶言。如果你注意到他的弱点，他就会对你所做的一切横加指责，而且有时是莫名其妙地指责。如果你批评他，他会认为你不理解他。为此，你会冒很大的风险，可能会让他大发脾气或者生闷气。

帕姆的案例可以很好地说明，被动攻击型丈夫是如何把批评（即使是善意友好的批评）误解成对他的控制的。

帕姆的丈夫肯获得了一家财富五百强公司的晋升面试机会。他可能会得到一个重要的行政职位，薪水也会大幅提升。帕姆对肯有望取得晋升十分兴奋，就单纯地建议他为面试买一套新西服。这让肯很恼火。肯对她说：“别多管闲事！”为什么她会遭到这样的反对，特别是考虑到肯喜欢被人照顾？

这是被动攻击者扭曲的逻辑造成的必然后果。

肯在帕姆的建议中只听到了希望他晋升的外部动机。晋升对肯意味着涨薪，对帕姆则意味着有更多的钱花。他没有领会她真正的用

心：她是在热心地支持他，为他取得的成绩感到自豪。肯误解了帕姆对他的收入期待，误会让他增添了额外的压力，觉得自己必须有优异的表现才行。这让他有了对抗的目标。在他的脑海中，帕姆变成了一个专横跋扈的人，甚至是迫害者。他把面试搞砸了以此来报复她，然后又把自己的失败转嫁给她，结果两个人最后感觉都像受害者一样。

肯还有另外一面。有时候，他会因为帕姆对他要求太高而大发脾气，然后又装出一副幡然悔悟的样子，请求她的原谅。当他确定得到了帕姆的同情，他就会说一些贬低自己的话，他希望帕姆能予以反驳（“噢，肯，你對自己太苛刻了。你如此勤奋、如此聰明……”）。帕姆对他越同情，就越会克制自己不再对他提出更多要求。最后，在肯大发脾气、道歉和请求安慰的轮番轰炸下，帕姆从原来对他批评挑剔变成了安抚讨好他。其实，这么做对双方是更容易些，但却满足不了彼此的需要。

被动攻击型男性已经在自己周围把自我怀疑、害怕成功、害怕失败铸成了一堵墙。他贬低自己，经常把钱放在至高无上的位置。因此，当帕姆靠近他的时候，肯认为她是为了财富而来，不是因为看中了他的人，而是看上了他的钱。

赚钱、别人对他取得成功的期待、他自己对失败的恐惧，这些都是肯遇到的主要问题。如果你的配偶也像肯一样，认为你盼他升职的动机是为了钱，认为你只是因为在乎他未来能挣多少，所以才关心他的表现，那么你要清楚地让他知道，你是他的支持者。“如果你感觉我像在逼你挣钱，我现在就收敛我的言行。我会量入为出。等你挣到了，我们再合计怎么花。”你对他这么说，肯定会很有效。如果他只是为了不想让你得到你想要的东西才设法毁掉晋升机会，那他只会自食其果罢了。

我在上一章曾建议，有时你需要提醒被动攻击型男性，他也有性需求。这个原则在这里也同样适用：提醒他，他成就一番事业不仅仅是为了你，主要还是为他自己。提醒他他对晋升的兴趣和晋升带来的好处。晋升能提升他的威信，让他得到更多他渴望得到的东西。强调晋升带给他的不只是金钱，更多的是可以提升他的成就感和自尊心。

警惕他的独断专行

许多妻子抱怨说，她们的丈夫是被动攻击型人格，生活在一个黑白分明的世界。在那里，选择的范围有限，没有太多的选择自由。照她们的说法，她们的丈夫是那种不愿妥协、不考虑别人的利益或不愿涉足宽阔的友好地带（“中间地带”）的人。被动攻击型男性会通过强行限制你的选择范围来控制你和事态的发展。

他可能会拐弯抹角、模棱两可，但还想在婚姻决策中占据主导地位。作为他的妻子，你不知道他想要什么，但他却希望你能服从他的选择，这可能会也可能不会反映他的真正想法。安德鲁就是这种类型的人，他拥有决策权，但他的做法令人费解。

安德鲁大发慈悲的时候会让他的妻子桑迪选择一家饭店。他会陪她一起去，但等菜单上来时，他会做出鬼脸表示不满意。此外，他还会朝服务员发火，点一个菜单上没有的菜。不管晚餐好坏，他最后都要贬损一番，把它说成是“昂贵的垃圾”，有时他甚至会“忘记”带钱包。

安德鲁善于破坏大家的兴致，因为别人的选择违背了“他的独特品位”。如果桑迪告诉他，他很自私、很无礼，安德鲁就会噘嘴扮演受害者。比如，他在一家饭店“不得不”吃他不喜欢的食物，这无异于是说，他把选择权交给了桑迪。如果被动攻击型男性想让你按照他的方式去做，他总能找到合适的理由。

对付这样独断专行的人确实是一个挑战，他在通往和解的道路上迷失了方向。现实生活中，有些事情十分简单，例如封盖A必须插入

插口B才能让物体C运转。但在大部分情况下，我们有很多做事的方式、说话的方式、感受的方式可以选择。比如，穿着打扮的方式、择友的方式、管理文件的方式（“按堆还是按文档”来管理），以及是否愿意花500美元在一家四星级饭店吃顿晚餐等。

正是被动攻击型男性好与人作对的本性让他要求凡事必须按照他的方式去做。比如，他想去这部电影或去那个度假胜地；他想让你穿成某个样子；他想让你赞同他的看法；他想有居高临下的感觉。如果这个“独裁者”不能得逞，或如果你提出抗议，他就会生气，用更多的被动攻击行为来惩罚你。

由于这个独裁者会通过拒绝介入（充满敌意、拒绝回避、沉默寡言、在你面前生闷气）来保护自己，所以问题的关键是要让他参与进来。你应该具体情况具体处理，对他实话实说，巧妙地弄清楚他的行为动机。如果他和一伙人在一起，他选的电影（点的晚餐或提议的其他活动）被其他人否定了，他勉强顺从了大家的选择，但他表现得很差或中途气冲冲地离开，那么你得提醒他，他需要遵守一些被大家普遍接受的基本社会行为规则。

如果他实在很难对付的话，告诉他他的做法已经影响到其他人了。直言不讳地谈问题。（“今晚的重点不是按你的说法去那个地方，而是在一起聚一下。破坏别人的兴致是不可接受的。虽然我喜欢和你在一起，但如果你这样做的话，我宁可不和你在一起。”）有时，和蔼可亲的语气或容易被人接受的玩笑就能帮你简单地解决问题。（“哎，约翰，你今晚被否决了，我们无法去看电影《罗宾汉》了，但回家后我会让你穿绿色紧身衣。”）

你想让他高兴起来，可是努力半天他还是一副闷闷不乐的样子，那就不妨承认他的感受，但要让他不要再继续生气了。（“我知道你还在为此事烦恼，但生气对你没有好处，我也不喜欢这样。”）有时候，

如果他需要的话，最好能多给他一点儿空间，比如给他几个小时让他发泄一下。

但是，如果两天后他还在因为没有如愿以偿而生气，那么你就和他直说。对他说他的做法不够成熟。（“我在乎你，你的朋友在乎你，但你不能为我们做出一点儿小小的让步。这只是一部电影而已，不是生死大事。电影还在上映，你却仍在莫名其妙地扮演受害者的角色。成熟点儿，约翰！”）

警惕他缺乏基本的责任心

让我们来看看琳达和里克的情况。琳达29岁，是一位儿科护士。结婚两年后，丈夫里克对她越来越冷漠，她已经无法忍受丈夫“朴实无华的魅力”了。

首先看看他们是如何处理家庭小事的。里克经常答应洗餐具，但他总是临到关头发现还有更重要的事情要做，比如打电话跟进后续商务情况。琳达会提醒他，他会说：“好的，亲爱的，等一下……”但他永远也不会动手去做。琳达刚开始会把餐具留到第二天早晨，但里克还是忙得不可开交，没时间洗，结果晚餐后又有一堆餐具需要洗。最后，琳达绝望地放弃了，就自己洗了。但迁就被动攻击型男性并不是成功维持婚姻关系的正途。

最重要的是，里克也不尊重琳达的时间观念和财产。每次约会，里克总是至少迟到15分钟。不管琳达抱怨多少次，他都不能准时赶到约会地点，于是琳达选择了幽默策略。有一年里克过生日，琳达给他买了两块表——“这下你没有借口迟到了吧！”里克很喜欢这种幽默的做法，但他并没有什么改变，约会时琳达还得等他。

有一次里克借了琳达的信用卡，琳达要了很多次，里克也没有归还给她。里克总是说马上去取，然后很快又转换话题或撒谎说他可能把卡掉在了办公室里。当琳达发现里克已经在几周前就弄丢了卡并找他对质时，他却一点儿歉意也没有。“这有什么关系？”他会质问琳达，“不会有人用它做违法的事情的。”他还觉得自己高人一等，提醒说：“想想我帮你节省了多少开支吧。”

琳达把这种现象称作“责任缺失问题”，因为没有人为丢失的信用卡、脏盘子或她在街角等里克的时间负责。里克不承认自己做了什么不体面的事情，他不愿“像男人”一样去面对现实。她以为里克会承认自己的问题，里克却反戈一击，对她说，事实上自己还帮了她一个大忙。

琳达决定再也不借给她丈夫任何贵重东西了。里克本身是一个愿意相信别人的人，所以这对她来说是一个很难坚持的决定。但里克逼她做出了这个决定，这也是她保护自己的唯一方法。里克开始把矛盾的焦点从侵犯她的权利转移到夫妻之间的另一个主要关系问题——信任。琳达还在为此事烦恼，思考未来要不要继续相信或信赖里克。你可能也需要做出这样的决定。

●酗酒

酗酒是被动攻击型男性最严重的问题之一，还会加剧他们的“责任缺失问题”。许多酗酒者不承认自己有酗酒问题，有些人喝醉了还不为自己的行为承担责任。大部分婚后暴力案件都是在丈夫酒醉时发生的。这种人会认为，是酒精导致的暴力行为。清醒时，他会认错，装可怜，请求你的原谅，甚至还会放声大哭；但喝醉后他就失去了控制。

不管被动攻击型男性喝酒后做了什么或没做什么，他都会找到现成的借口：“我喝醉了。”他可能会道歉，但并不是真心悔过，他不会真正为自己的行为负责。他的基本理由是，如果他没有喝醉的话，他是不会如此莽撞行事的。他还在继续酗酒，所以这种问题一定会再次出现。

尽管否认自己的行为是被动攻击行为的一个特征（例如沉浸在改变意识的化学物质中，试图掩藏或改变自己的感受），很显然，任何暴力事件都不会永远被贴上“被动攻击行为”的标签，因为暴力是清楚明确、积极主动、直截了当的行为。

酗酒是一个值得深入调查的复杂问题（也需要专门的治疗），但此时此刻，我只想指出酗酒对一些被动攻击型男性行为的影响：不愿承担责任，避免亲密接触、滋生冲突。

清醒时他对你爱个没完，喝醉时对你恨之入骨。这种矛盾状态反映了被动攻击型男性被动和攻击的两种心理矛盾。酗酒者的妻子声称，她们感到困惑，不相信丈夫会做出这种前后矛盾的事情。她们想知道到底哪一个才是这类男人的真实人格？答案是，两者都是。

●冷漠

逃避现实、选择独处是另一种自我麻醉。

嫁给被动攻击型男性可能是一种孤独的体验，你会觉得自己无论在感情上还是身体上都被他拒于门外了。你温暖，他冷漠。你需要他的关心，他却心在别处。他会冷静地拒绝你，不让你了解他的内心想法和感受，对你的坦诚、深情、幽默和脆弱没有丝毫反应。他是一个身旁有其他人陪伴也能独处的人。但奇怪的是，没有你他会觉得很孤单。

如果说未婚的被动攻击型男性有通过保持距离来保护自己感情不受你伤害的天赋，那么已婚的被动攻击型男性就是精于策划自己消失戏码的大师。需要独处和保护隐私都是正常愿望，但如果采取极端做

法，这些需求可能让他走向孤立，不利于他与人相处，这也反映出他为了保护自己而做出的悲惨尝试。很显然，如果他的独处给你造成了困扰，这说明你们的婚姻已经出现了问题。

乔西和伊恩结婚五年后，两人的关系就变得疏远起来。伊恩嗜睡的习惯令乔西十分痛苦，伊恩差不多一天要睡十一二个小时。除去上班时间后，伊恩与乔西相处的时间所剩无几。乔西觉得很孤独、被丈夫忽视了。很明显，伊恩把睡觉当成了一种逃避婚后亲密关系的方式。

乔西勉强接受了伊恩“需要”大量睡眠的事实，但乔西总想摇醒他，和他说话或让他做点儿家务。如果任他睡下去，乔西会感到很绝望；如果叫醒他，他又会十分生气。伊恩创造了一个没有赢家的局面，乔西只能忍气吞声地接受。

伊恩是那种“毫无知觉的”丈夫，可以毫不夸张地说，他对自己的问题一无所知。被动攻击型男性还有其他让自己与婚姻生活断连的方法。一些被动攻击型男性很自我，只关注自己，没有时间考虑其他人，或对其他人不感兴趣，包括自己的配偶。另一些被动攻击型男性过分专注于事业或沉迷于娱乐活动，全然不顾维护夫妻关系。他的妻子只好培养更多的业余爱好。

如果一个男人宁愿看对自己的生活毫无帮助的电视节目，也不愿想方设法解决妻子的问题，那么他就不仅侮辱了她，还抛弃了她。如果妻子向丈夫抱怨自己受到了这种侮辱，那只会让她更容易被拒绝。这真是让人进退两难。有些女性会继续努力，冲破壁垒，接近疏远自己的丈夫；另一些女性则会在婚姻关系存续过程中默默接受这种现状，以及这种婚姻带来的孤独和寂寞。

逃避现实、选择独处的被动攻击型男性通常会经历双重冲突。他想通过独处来表示自己有多么独立，即使醉得不省人事，他也会如此。但他的声明通常针对的正是他依赖的那个人。

你想接近他，但他会认为，你是为了诱使他进入亲密状态而采取策略，他还没做好心理准备。你要像乔西一样，弄清楚他的感受。如果你让他独处（因为他说有工作要做，或想单独待一会，或他累了想睡觉），或不管他（因为他就在隔壁生闷气），其实他可能是需要你在身旁的。因为他不能对自己或对你承认这一点，所以就会出问题，他会烦恼或伤心，认为你拒绝了他。

他在典型的被动攻击行为风格中创造了一个两难境地：不管他，他会觉得你不在乎他；接近他，他会觉得你太苛刻。要找到解决这种孤独者的问题的方法，你得掌握好分寸，发现他真正想要的东西。

如果你和乔西一样，觉得你和你丈夫虽然生活在一起，但过着各自独立的生活，你就有必要和你丈夫多多交流他生活中发生的事情（工作压力、再婚子女、他的父母），主动做一些调整。婚姻会经历一些阶段。如果你们相处不太融洽，开始怀疑彼此的感情，那么你们就是在走下坡路。独处是因为你们的关系在下滑，还是他就是这种行为风格？

一旦你明白了这些，你就可以继续与他相处。

当你想哄他对你们的关系有更多的感情投入时，不要忘了，他有隐私权和自由权，你也一样。你要实话实说，告诉他你想怎么做。例如，一周至少有四个晚上你们要一起吃晚饭，周末你想和他一起度过等，一定要强调你想念和他在一起的日子。

婚姻关系是你们两个人的事，受益的也是你们两个。这一点一定要强调一下。要提一下婚姻关系对你的重要性，问他觉得有哪些不足的地方。（“我想让我们的婚姻生活正常发展下去。有没有需要我做但我还没有做的事情？我感觉你大部分时间是在回避我。”）他可能会有所反应，即使不会告诉你极为私密的事情，至少也会让你知道一点儿他的烦心事。这种进步是循序渐进的。

和独处型相处的最好办法就是不要提出过高要求，要让他主动乐于奉献。一次一小步，让他逐渐走入你的生活比将其拒于门外要好。他的条款可能会让你觉得无法接受，但这个被动攻击型男性又不想对你承担义务。如果有人能让你觉得，你们的关系是一种自觉自愿的关系，并且容易斩断，那就是他。

积极寻找解决办法

事实上，从本章提到的夫妇们面临的问题可以看出，还存在着一个更大的问题。那就是，尽管相关人士在私下和公开场合都对彼此做出过承诺，但他们并没有完全信任对方，也没有把对方当作忠实的盟友——他们并不是真正的伙伴。

在伙伴关系中，你们即使有分歧和争执也会站在同一阵线。要想让婚姻或任何亲密关系维持下去，必须有能容纳分歧和冲突的伙伴关系。有了这种伙伴关系，你们才能因为目标一致而重新团结起来。美好的婚姻也有争执。一旦你们陷入对立状态，有时你们都不知道谁应该先提出和解以及如何和解，但是建立任何一种良好关系的前提条件都是必须能够走出冲突，认识到你们有一致的利益关系。

目标统一和动机明确是良好合作伙伴关系的基本特质，所以你需要审视你们关系的现状。你有没有清楚地告诉配偶你想要什么和你的感受？你是否很不情愿敞开自己的心扉？当时的情况是不是他完全有权享有自由，因为他不想满足你的要求，你才觉得他有被动攻击行为？如果你认为你做得很有道理，他是一个有被动攻击行为的配偶，那么你必须首先采取行动改变你们之间的关系，走出恶性循环。

一旦出现分歧，被动攻击型配偶会觉得他负了你，他会更加生气和羞愧。他许下承诺却食言；你指出他的问题，他为自己辩护，不假思索地说一些讽刺挖苦你的粗话；你抗议和报复；他让斗争持续升级……你需要向他证明，你是站在他那一边的。让他知道，他的利益也是你的利益，他的战斗也是你的战斗。

一些被动攻击型男性重视家庭关系，但他们却表现得好像只能为自己负责一样，让关系变得不和谐。另一些被动攻击型男性感觉自己与家庭关系捆绑在了一起，而不是幸福地与家人在一起，最后只有离开。不管怎样，拥有一段正式的伴侣关系，不管你们是同居还是已婚，关系的风险都会增高，而他不愿失去你或他的孩子。最害怕被抛弃的男人会尽最大的努力维持你们的关系，但他的努力可能无法满足你的需要。

能够用拳头一决高下的已婚夫妇也能通过充分商讨来解决问题——“我很生气，因为这是你干的……你没有做……”如果你能培养一些可以有效帮助自己解决冲突的技巧，你们的关系就能得到改善。被动攻击型男性需要你帮助他清楚地说出他不开心的事情。一旦你知道了他不开心的事情，你们两人就可以一起开动脑筋，找到一些适合你们两个人的折中办法。

必要时果断离开

很多关系都可以改变，但糟糕的是，有一些关系却改变不了。你可能认为，关上门比总是敲门去看你的被动攻击型配偶是否在里面更有意义。有时，离开是你唯一的解决办法。这么多年来，如果你把大部分精力都耗费在不停地修复关系上面，但徒劳无功，无法充分体会到关系带来的欢乐和痛苦，那么，也许是时候离开了。

到了临界点时，你必须认识到你的利益会被践踏。如果你们的关系出现了问题，而且你也看不到任何改善的可能，那么最好的做法就是终止这种关系。你有权得到更多的爱。如果你生命中的被动攻击型男性不能或不愿给你，那就到别处寻找幸福吧。也就是说，你需要实事求是地评估现状，要清楚他你们的关系做出了哪些贡献和没有做出哪些贡献。如果他承诺做出改变，你就要评估他承诺的实际价值。

警惕他对父亲角色的逃避

被动攻击型男性成为父亲之后基本不会发生什么变化。他对孩子的感情与对任何一位家庭成员的感情是一样的。父亲身份给他增添了额外负担，为了得到妻子的爱和关心，他甚至可能与他的小孩展开微妙或公开的竞争。作为一个父亲，他可能对别人对他的要求和期望十分敏感并产生抵触心理，和作为一个丈夫、一个下属时的情况一样。从一定程度上来说，他对做父亲的矛盾心理反映了他和自己的父亲之间的问题。

他喜欢独处、吝啬小气，这都会对孩子有负面影响。他可能对钱很吝啬，但对孩子的感情和关心更加吝啬。他想做一个好父亲，但经常没有时间陪孩子，而且憎恨孩子对他的正常要求。他的矛盾情绪再次表明了他的想法。他想成为一个好父亲，但他希望你作为他的妻子能接替他的角色，去关心和爱护孩子。他在某种程度上让你来承担父亲的大部分责任，他会为自己不是一个好父亲感到内疚，所以就会继续回避。

让我们一起来深入了解一下。

●给子女施加压力

对被动攻击型男性来说，养育子女最困难的莫过于管教孩子。尽管他会担任家里的权威（“这是我的房子，你要按我说的去做。”），

制定规则，告诉孩子如何辨别是非，但他并不是一个很好的“执行者”。

大部分被动攻击型男性喜欢避重就轻，把重担交给你。孩子考验父母的耐性很正常，有时候我们都得被迫表明立场。被动攻击型男性会努力规避这种危机，希望在他被迫面对孩子之前，孩子自己能有所改变。规避是一种拖延，它让被动攻击型父亲感觉自己能够免于孩子的愤怒情绪。然而他注定会和孩子持续斗争，因为孩子就希望家里有这样一位权威。

艾瑞克“性格温和”。当他的女儿里贾娜大声哭喊或大发脾气的时候，他会感到困惑或十分害怕。艾瑞克的妻子总是抢先一步去安慰她，这让他如释重负。天真的女儿这么小就知道如何操纵她的父亲，只通过简单地发牢骚或威胁就能让父亲满足她的要求。下面的“裙子事件”就能说明这一点。

里贾娜生日快到了，她的父母给6岁的里贾娜买了一件新连衣裙，并把裙子藏在了一个她够不着的地方。艾瑞克是这样对我说的：

有一天下午妻子出去了，我听见里贾娜先后打开了她的衣橱和我妻子的衣橱，到处找她的裙子。我知道她想试穿一下。不过，我也知道，如果裙子弄褶了，生日聚会上就没法穿了，我的妻子知道了也会生气。

所以当里贾娜来问我裙子在哪儿时，我不能直接告诉她真相：“你不能试穿，这是为下个星期专门准备的。”其实她也很清楚这一点。于是我就对她撒了谎。我想转移话题，就说：“什么裙子？我不知道为你买的什么生日礼服，还是问妈妈吧。”

他的反应让里贾娜很不解。她明明记得买裙子的时候告诉过爸爸。艾瑞克装作一副满不在乎的样子。为了先发制人、不让女儿发脾气，他坚持说：“你的衣服那么多，我怎么记得清？回你的房间去玩吧！”然后就继续读他的报纸了。

许多父母在没有做好心理准备解决某个问题时，会选择否认来避免处理问题。对艾瑞克来说，仅仅向女儿说明穿生日礼服的限制条件就让他当个好父亲的事上产生了冲突。他害怕孩子生气，于是不假思索地选择了回避。

感觉受到了孩子的威胁，给了孩子让自己感觉受到威胁的权力，这充分说明艾瑞克出现了心理上的不平衡。这种不必要的谎言让孩子感到很困惑，他们不知道该相信什么，是相信他们感受到的，还是父亲告诉他们的？他们会进一步行动，挑战父亲的极限，只是为了逗弄父亲。

另一些被动攻击型父亲如果在权威人士（老板以及比他们更可靠、更有可能成功的同事）那里遇到了挫折，就会发泄到生活中那些最无力保护自己的人身上，也就是他们的孩子身上。把自己被压迫、被利用或被虐待的情绪转移给其他人，心理学家把这个过程称为“对攻击者的认同”。他们会绝地反击。他们感觉被人虐待，所以认为他们也有权去虐待别人。他们不太可能打骂孩子，但却能给孩子造成极大的心理压力，给予孩子与其“罪名”不符的惩罚。

拉尔斯就是一位给女儿真的施加了很大压力的典型的被动攻击型父亲。拉尔斯是一个爱生气但不会主动承认错误的人。孩子们感受不到他的父爱，只觉得自己生来时乖命蹇。他经常对孩子们在家务活上提出过分要求。例如，他会给孩子们说“你们要自食其力”，让他们做越来越多的家务活。这位为达目的不择手段、善于玩弄权术的父亲没有让孩子们感觉受到重视，而是使用身为父亲的权力虐待他们。

有这样一个与孩子为敌的被动攻击型父亲，孩子也不会好到哪儿去。孩子在学校学习不好，父亲会贬低孩子，说孩子“没有学习能力”，强化孩子最大的恐惧。他会为孩子设定标准，但如果孩子达到了标准，他又会提出更高的要求。与此同时，他会在孩子面前装出一副没有缺点、充满爱心、一贯正确的样子。这反映了关爱型父亲和虐待型父亲之间的不同。关爱型父亲会为孩子的最大利益着想，激励他们去做得更好；而虐待型父亲会在孩子有理由为自己感到骄傲自豪时，对他们进行致命的打击。

在被动攻击型男性的生活中，家庭生活是大爱和支持的来源，但也是促使他做出大部分矛盾行为的痛点。他会寻找机会制造很多压力，清算那些无心的怠慢行为，那些他无法忽略或轻易原谅的怠慢行为。他与你一起开始建立的家庭生活可能是他早年家庭生活的缩影，会让他想起他童年时不快乐的回忆和冲突。

他会改变吗？你能为你们的关系做些什么来转移他对陈年往事的关注？下面这些准则可以为你提供一些参考，有助于稳固你们的婚姻关系。

●帮助他做个好父亲

被动攻击型男性尽管很想成为负责人，但他又觉得自己很难担任父亲、榜样、权威、老板之类的角色。问题在于他缺乏为父之道，不懂得如何与孩子相处。如果事情出了差错，他也不愿首当其冲地承受不和谐和愤怒对他的影响，不敢大胆地说一声“责任由我来负”。

为父之道很容易掌握，它能为你找到最佳解决方法而铺平道路。讲述如何养育子女和如何巧妙处理孩子们特殊问题的书成千上万，可

能被动攻击型男性还没有读过一本。他想按照自己的方式去教育抚养孩子，但他的做法带有被动攻击性，所以有效性会大打折扣。

孩子对世界的体验大部分是来自父母。对于孩子而言，父母是爱的源泉，也是孩子良知发展和自尊心的来源。被动攻击型父亲可能没有掌握如何处理小孩子的情绪失控、提问和要求，反过来说，他可能也不想承认自己的无知，所以会逃避父亲的角色或与孩子相处时出现的问题。

没有一个男人想成为一个糟糕的父亲，所以你作为他的妻子，要温柔地给他提出一些与孩子相处的建议，帮他承担起自己的重要角色。告诉他，对孩子应有什么期待（“4岁的孩子会经历一段考验期，因为他们会说话了，他们会比2岁小孩麻烦一些。”），如何管理孩子和把控局面。如果孩子对他十分亲切，他会引以为豪。有用的信息和赞扬（“你在泳池和孩子相处得很好，杰克！”）会形成良性循环。请记住，被动攻击型父亲并没有适当的父亲榜样可以学习。他需要你的鼓励和支持去找到适合自己的方式。（“杰克，你的父亲可能不会这样做，但你可以。”）只有你自己有了体会，你才会懂“责任止于此”这句箴言的意思。

许多被动攻击型父亲对孩子做出了承诺，却无意兑现承诺。你不要袖手旁观，观看这出令人失望的戏剧自行发展，而是要巧妙介入。

（“比尔，要是你去俱乐部的话，你是不可能赶回来参加詹尼弗的舞蹈课的。你为何不能取消高尔夫比赛呢？”）这样做不仅对孩子好，对比尔也好。

结语

童年时形成的亲密关系对一个人的一生会产生很大的影响，某些特别的互动模式确实会无缘无故地持续到成年时期。被动攻击型男性

成年后仍在抱怨很多以前悬而未决的感情问题，有时会毫无结果，但有时会在与你的关系中取得些许成功。

之外，他还要面对在外部世界可能会遇到的问题。在那里，他不会轻易得到别人的谅解，他的行为才是最重要的。在下一章，你就会了解到，被动攻击型男性是如何处理他的第二大冲突，即职场竞争的。

第10章 被动攻击型男性的职场危机

被动攻击型男性在职场是一个善于运用阴谋诡计来控制别人的高手。他足智多谋、聪明伶俐、阴险狡诈、深不可测。如果你是他的同事，你只是他游戏中的一枚棋子。他想让你相信，他不是一个自私自利的人。他对你的能力大加赞扬，似乎对你的职业发展很有帮助，其实他这么做只是为了让你相信，他是支持你的。很快，他就会旗开得胜，你就会好奇自己怎么当初会相信了他的鬼话。

在莎士比亚戏剧《奥赛罗》（*Othello*）中，奥赛罗的敌人伊阿古就是这样一个阴谋家——他神不知鬼不觉地控制了周围的人。他是一个控制欲很强、十分自私冷酷的人。他的看家本领就是从来不向别人透露他的真实本性。他会说出足够的事实，令人们相信他，除此之外，他总是克制自己，用面具将自己的真实情感掩藏起来。观众很清楚伊阿古的阴谋，但他周围的人并不知情，还在充当他的帮凶走狗，为他的宏伟计划卖命。伊阿古一直装作一个对国王誓死效忠的战士，即使在他撒谎和背叛国王的时候也是如此。伊阿古在最有权有势的时候就是一个不折不扣的被动攻击者。

由于被动攻击行为基本与权力和控制有关，所以被动攻击型男性在职场不断陷入权力斗争也就不足为奇了。他很少扮演警长的角色，对人发号施令，更多是在不动声色、沉着冷静地秘密行动。职场的伊阿古会让你为他承担责任、控制你的行为，直到最后你才发现自己是他操纵的一个木偶。

他就像在幕后操纵他人的伊阿古一样，让你不知不觉陷入他设好的陷阱。即使你看到了他设的陷阱，你似乎也没有办法避开。你会再

次自言自语：“我为什么会这么做？我怎么会陷入这种困境？我为什么会替他卖命，牺牲我自己的利益？”

其他被动攻击型男性也和伊阿古一样狡诈、一样令人难以捉摸，但没有伊阿古那样足智多谋，更多时候是在自食其果。他可能认为自己成功在望，但却经常自我挫败。他有一肚子坏主意，但不是没有效果，就是会适得其反，所以他要么被解雇，要么没有晋升的机会。他是一个连做梦也会算计策划的人，但对工作基本没有或完全没有真正的积极主动性。

被动攻击行为在日常的工作中随处可见，你肯定十分熟悉这种行为。被动攻击型男性很想取得成功，但他们都有自己的弱点。就像他会在感情上受到伤害一样，他在职场上也会受到伤害，但这也不是无药可救的。下面我们就来看看他在职场上遇到了哪些问题。

解析职场上的被动攻击行为

他可能是那种你得提醒他加薪，他才给你加薪，你不逼他，他就不会坚持自己看法的人。他也可能是那种过于缺乏安全感所以牢牢掌控职场大权的人。这两种人都很少能取得成功。他们的行为倒是反映了让被动攻击型男性内心不得安宁的另一个主要冲突：竞争冲突。

竞争和对成功的追求会激发我们的攻击性冲动。正常情况下，人们会克制或通过有效方式排解这种冲动，但被动攻击型男性却会因为这种冲动陷入两难境地：一方面，他担心别人会报复，另一方面，如果别人不报复，他又会有负罪感。这很明显是一种神经症性冲突，因为大部分男性对竞争并没有不适感。

被动攻击型男性在攻击、主张、行动和愤怒之间建立了错误联系，混淆了彼此之间的关系，把它们变成了一个单一的概念。直接对抗会造成麻烦，因为有人会受到伤害，所以他就决定采取间接对抗。他认为通过被动抵抗，他就不会对别人造成太大威胁，就是一个“好人”了。不幸的是，他拐弯抹角的做法对所有利益相关者来说只会起到适得其反的效果。

在很多方面，被动攻击型男性都害怕与人直接竞争。他们当中有人渴望成功，但一旦取得成功又十分讨厌成功。他们总会设法摧残自己。他们不想成为被人关注的焦点，但又讨厌别人成为被人关注的对象。他们会因为承担责任和作为主要决策者所承受的压力而不知所措。但他们也做不好别人交给他们的东西。有些被动攻击型男性追求失败，做出无法达成交易或完成交易、不能按时参加会议、得罪潜在顾客的事情，他们似乎从失败中而不是从成功中获得了更多的安慰。

在所有这些被动攻击者中，正是他们对竞争和成就的不满激发了精神分析学家的研究兴趣：如何才能解释这种阻挠自己的看似反常的行为呢？

他在与其他男性竞争上存在的问题，其实是他一直悬而未决的传统恋母情结冲突的延续。被动攻击型男性是用“与父亲的对抗”的认知框架去理解竞争的。成功就意味着战胜他的父亲，这对他来说情感上难以接受，会让他内疚不已。当然，失败也让他无法接受，同样会让他心生怨恨和恐惧。

被动攻击型男性会陷入既怕成功又怕失败的尴尬境地，于是，他以退出竞争来解决问题。他仿佛在说：“你看，老爸，我没有给你带来威胁。”这是他儿时场景的重视，儿时的他想得到父亲的认可，但又担心他的胜利会破坏父亲的威信或篡夺父亲的权位，从而让他失去父爱。

被动攻击性中的惰性和不确定性让他无法有效解决这个老问题。只要他认为自己不会给人构成威胁，他就永远不会承认自己的真情实感，或找到一个令人满意的心理方案，让他在毫无负罪感又十分自信的状态下解决竞争冲突，即放开他的手脚，释放他的竞争动力。

取得成就和提高生产率意味着要不断向前、克服困难、确保自己的努力得到回报。担心过度的被动攻击型男性总觉得自己的努力不会带来什么变化，所以他不会费心去尝试。在他需要加速前进的时候（即使每次只需要一点点进步），他都会转动车轮、改变方向。帮助他有效管理自己的精力，可以改善他的自我形象，进一步激励他。

被动攻击型男性会通过老板或员工的身份来表现职场竞争冲突。不管你是为一个被动攻击型老板做事，还是管理着一个被动攻击型员

工，这种行为特征都令人特别沮丧。下面让我们来了解一下他的行为。

●不断找借口

被动攻击型男性的做事方式将他自己置于尴尬境地，他需要不停地解释自己的行为动机和失败缘由。他从来都不觉得自己有错，所以总是通过责备或借口把责任推给别人，而且常常做得神气十足。

有些借口在你发现实情之前的确别出心裁且令人信服。由于他的自我保护意识很强，所以他编造的借口都会免除他的责任，但他会把责任推到你的身上。如果有必要，他会牺牲掉你来摆脱承诺。例如：他可能会在最后一分钟取消约会，或者根本就不露面；他明明没有事，却装得跟十万火急一样。

他没有露面（或完成工作，或完成交易）的借口听上去跟真的一样：“我知道我迟到了。我的汽车从办公室出来10分钟不到就出了故障……”，“今天早上4点30分，我被天花板上的漏洞给吵醒了。花了好几个小时才找到一个管子工和屋顶修理工……”这些借口第一次出现时，可能是真的，但如果下次他又完不成工作，你就会听到他不止一次地重复这些借口，或在一两个月内听到多次类似的借口。

其他没有完成工作的借口也十分幼稚：“谁在为官僚做事时能把一切都搞定？”，“这个办公室很糟糕，电话一直响个不停……”，“如果你让我一个人干的话，我可能已经做完了。”他的控制欲越强，他找借口的频率就越高。例如，“我忘记了我的记事簿”（这是他第十次用这个借口了）。如果你不接受他的借口，他就会认为你做错了。他会指责你不公平，或不顾及别人的感受，或断章取义。跟以前一样，不管

他是装可爱地要讨好你，还是在傲慢地向你发起挑战，都是不负责任的表现。

如果被动攻击型男性能像编借口那样把更多的创造精神和精力放到工作上，那么不管在人际关系方面还是在工作上，他都会得到他想要的收获。但只有当他学会为自己的挫折、缺点和失败承担责任，学会改变他自己时，他才能真正成长起来。但在那之前，他的借口可能会让你不再烦他了，但不会让他有任何变化。

只有一种办法让强迫自己编造借口的人不再找借口，那就是让他为自己的行为和不作为负责。这也就是我们所说的“设置底线”。

●蓄意阻挠

在需要合作和互相包容的工作上，被动攻击型男性会选择在暗地蓄意破坏你的工作，他甚至会牺牲自己的工作效率也要把你拉下水。在这种情况下成为他的搭档几乎是不可能的事。他和你本应成为盟友，现在却变成了仇敌。分歧可能不会公开表现出来，但你们每一个合作的基础在未被承认的意志之战中都会受到挑战。

蓄意阻挠者的做事风格异常矛盾——他既不愿展示自己的领导才能，也不愿放弃控制权。被动不抵抗和控制别人就是他的特点，也是他表明自己立场的方式。不过，他和公开表现自己专横霸道性格的人一样，都有很强的控制欲。

虽然被动攻击型男性在工作单位四处露面，做出郑重承诺，但他只会起到破坏作用——助长权力斗争，造成僵局，引发抱怨，却不能解决问题。他会专门寻找那些关系紧张的领域，然后加剧紧张局势。

他的行为就是在不断地提醒众人有问题存在。如果你是拯救者，那么你得经常让蓄意破坏者摆脱困境。如果你是管理者，也就是“不能接受别人说不”的女性，那么你得时刻提防，因为他每天都会考验你的实力。与此同时，不信任也会迅速滋生。

被动攻击型男性并不是一个推动者，而是一个麻烦制造者，而且他制造的障碍和困难连他自己都无法突破。说到破坏计划，他弹无虚发。

蓄意破坏会有多种表现形式。蓄意阻挠有时明目张胆，有时不易察觉，有时目的明确，有时意图模糊、无针对性，但都是卑劣阴险且毫无意义的行径。总之，不管通过何种形式表现，被动攻击型男性负面且矛盾的做法都会让人无法无视他的存在。

只要你和他合作，你就会被他的被动攻击游戏欺骗，因为现在他对你有了一定的影响力。无论你想做什么，他都能阻挠你。如果你的老板就是这样的做事风格，蓄意阻挠的手段可能会特别凶残。凯西的例子就能说明这一点。

凯西在一家计算机公司做了一年的高级程序员之后被分配到了另一个部门，这个部门被称为“新人的坟墓”。她很快就知道为什么这个部门会有这个别称，原来是和他们部门的负责人西蒙有关。她对西蒙的第一印象是：和蔼可亲、待人热情、喜欢与人合作。但他也容易受到胸怀大志、聪明博学的下属或同事的威胁，尤其是女下属或女同事。西蒙没有成为这些初级管理者的良师益友，反而蓄意破坏他们的工作。

西蒙会采用很多不同的策略。比如，他会保留重要的编程信息，不让凯西知道，让她无法提高工作效率。如果凯西对某个项目十分积极主动，西蒙会在一开始默许赞同，但随后就会破坏她的每一步做

法。他会让凯西无数次地重写或修改代码，一般第六次重写时，他才把对第一稿的反馈给你。他会雇人做某个特别项目，但不会分给对方足够的办公场地或手机数据线。他不仅破坏了员工的创造性，也让他们意志消沉、士气低落。

于是，凯西开始怀疑自己的技术（西蒙是她的评判者），对项目也失去了兴趣，将其搁置一旁，因为她不确定西蒙到底想要她怎么做。有一天西蒙无心的一句话对她竟成了致命的一击。西蒙问：“那个编程项目进行到哪一步了？”/“我能不能指望你把事情办好？”当她听到这样的话时，才意识到她被“坑”了。但她是下属，既没有手段也没有权力去报复或有效地解决西蒙的问题。

西蒙最恶劣的一种做法就是尽量给员工制造焦虑感，之后也不加以安慰。凯西是这么对我说的：

西蒙清楚地知道如何让我和其他两位初级管理者失去安全感。

他想让我们相信，有些我们控制不了的灾难即将来临，比如裁员、工作内容变更、没有奖金等。我们所有人都开始担心起来。“工作危机”是我们谈论的主要话题。我们忙得焦头烂额、紧张十足，却毫无进展。一两周后情况才能平息下来。

之后，我们开始追查“危机”的来源，发现西蒙自始至终都知道发生了什么，他掌握的信息在大部分时间能够缓解我们的恐惧。但他却不说，让我们干着急。没有人比他更喜欢看别人没有安全感了。

如果你受到了西蒙这类男性的摆布，你不知道他为何这样做——在工作上，他让自己快乐，让别人痛苦，他从中究竟得到了什么？仔细思考一下这样的做法，我们就会发现，这是他童年时期行为模式的缩影。唯一不同的是，以前他觉得自己对生活没有控制权，现在他却

颠倒了角色，让你感觉你无法成为自己生活的主宰。他把自己儿时遭受的境遇转嫁给别人，觉得这样一来，他就克服了以前的焦虑。

西蒙采用的其他蓄意阻挠方式还有“明褒实贬”。勉强表扬有害无益。他把自己大部分精力和竞争动力都放在破坏别人上面去了，所以让自己取得成就的精力就所剩无几了。被动攻击者在职场上蓄意破坏别人的工作，对自己的晋升发展则毫无作为，这已经是司空见惯的事情了。

为什么公司还会留下一个不能满足公司发展需要的人？这就是惰性在起作用。西蒙作为部门的负责人，已经到了他职业生涯的顶峰。公司的首席执行官也知道，西蒙的工作一般。他是那种既不会被继续晋升也不会被解雇的人，但企业惰性也要付出代价。由于西蒙的职业生涯已经是一潭死水、停滞不前了，他不愿看到身边的人超过他，所以他就会竭尽所能夺取别人的荣誉。

如果你与蓄意破坏者合作共事，那你会总感觉自己在碰壁。他会考验你，让你不断遭受挫折，所以你要尽量扫清障碍，远离他。最好的做法是把你努力做的事情与他的事情分开，尤其是你的晋升。尽量减少他对你的破坏和影响。勇敢地面对他的诡计考验，公开拆穿他的把戏，指出他的真正意图。然后沉着冷静地对他说，因为他对这个项目很重要，所以再给他一次机会，但你不会再跳进他设置的陷阱。如果这还不行，就变通来解决。如果有必要，就自己单独去做。

●把事情搞砸

说到“把事情搞砸的人”，人们往往想到的是一位女性——一位糊涂忘事的性感秘书，而不是男性。对她的描述通常是这样的：笑容甜

美，但一叫她做事，她就搞砸。你需要的电话号码和等待的反馈文件她永远找不到。让她往电脑输入一些内容，你一定会看到很多拼写错误和遗漏之处。当你急得要死时，她却还在慢悠悠地喝咖啡或打私人电话。有时她还会不小心把咖啡洒在重要的文件上。当你和客户的关系处在最敏感的状态时，她会用自认为最引人入胜的方式说一些不合时宜的话。当你不得不需要她做点什么时，她就会生病请假。

不管是男性还是女性，是秘书还是助理，这种刻板印象都是可信的。当粗心大意的秘书犯了错时，她会向你深表歉意。不过，你会发现，她并没有吸取经验教训，还是会把文件搞丢，根本指望不上。你让她做点儿什么，她会装聋作哑、视而不见。她是一个固执的被动听众，不愿细问以搞清楚你的指示或指令。她一脸茫然地看着你，接着便稀里糊涂、高高兴兴地开始执行你的吩咐，虽然她完全不知道你的真实想法。你问她明白了没有，她会发誓说懂了。但等她把东西交上来，你就知道，她是胡乱做的。

把事情搞得模棱两可非常方便实用，因为可以给她提供逃避责任或未满足别人期待的借口，例如，她会说：“我没有想到你想要的是这个不是那个。”或更为挑衅地说：“你为什么不第一时间告诉我你想要的是什麼？”这种行为会令你沮丧至极，最终你不得不屈服，发誓说：“我宁肯自己干。”这个决定对你没什么好处，只会让你的工作量翻倍。

为了挽救你的业务，你可能不得不最后解雇办事效率低下的那位秘书。这个秘书原型抓住了把事情搞砸的被动攻击型男性或女性的本质。当被动攻击型男性像令人抓狂的效率低下的秘书一样毁灭自己时，在这个过程中他也会危及你。这些失误绝非偶然，它们是敌意的表现，应该以其人之道还治其人之身。

让我们以霍华德为例。在多次与晋升失之交臂后，霍华德开始连续出现纰漏。霍华德32岁，在一家大型会计师事务所当了7年会计师。他的上司本经常对他的表现做出建设性的反馈，但霍华德没有丝毫改变。

当本给霍华德和另外两名会计师安排了一个十分重要的项目时，霍华德就开始皱眉头，让每个人都知道他的不满。本因为不准备和霍华德商量派什么任务给他以及派谁和他一起做，就没有当回事。本认为霍华德是成年人了，也是团队成员，会做好自己的工作。结果表明，他太盲目乐观了。

事实证明，从一开始霍华德就很难相处。他缺席会议、失约、不做自己分内的工作，即使做，也会做得不完整或一塌糊涂。他给自己找的借口都很幼稚，很容易被人戳穿。最后霍华德干脆连借口也懒得找了。他干脆不露面了——因为“生病”，他休息了很多天。

霍华德的懒散拖延和旷工缺勤让同事很难接受。他的一位同事帕提是我的病患，帕提对我说：

我们向本抱怨说，我们想让霍华德离开这个项目。他是一个很难相处的人，我们宁可分摊他的工作，也不愿为他纠正错误。我们无法让他做事，他什么都做不好。当然，我们还是他的朋友。

帕提的抱怨最后触到了本的痛处，本长期以来一直都在回避处理“霍华德问题”。本原以为霍华德只是个“不可雕的朽木”，但现在他才意识到问题比他想的要严重。霍华德破坏了整个部门的士气，影响了其他员工的工作效率。他不能再任其发展下去了。

在这个时候，本才面对这个问题，着手解决这个有被动攻击行为的员工的问题，虽然有点儿为时已晚。本知道建设性的批评毫无意

义，劝霍与德“好好干，干不好就走人”只会让原本已经十分尴尬的局面更加糟糕。本要么解雇霍华德（实际上就是放弃他），要么接受他现在的样子，因为霍华德自己肯定不愿主动离开。本最后解雇了霍华德，但他内心惴惴不安（得知游手好闲的同事被解雇了，就连帕提都感到很内疚）。

总之，被动攻击型员工对管理者来说是真正的挑战，他们的行为在工作中比在家里更让人难以容忍。如果你与对方没有私交，你就更容易给他设置限制、发布最后通牒、直言不讳地指出问题。本的失误在于没有及时面对“霍华德问题”。他不应该容忍这个“朽木疙瘩”。在他发现霍华德表达不满的那一刻，他就该面对他。千万不要忽视早期的报警信号！

一般人会把自豪感和成就感当成前进的动力，但最具自我破坏性质的被动攻击者对自己取得的成就没有丝毫的自豪感。正相反，他有容忍不完美和不称职的非凡能力。如果他把事情搞砸了，那是因为他对成就和生产效率抱有矛盾心理。他进三步会退两步，有时令人悲哀的是，他还会破坏以前取得的成绩，拒绝别人的帮助，过早放弃令人满意的结果。事情刚有起色，他就打退堂鼓。他和霍华德一样，也会妨碍进步。他这么做并不是因为他喜欢把事情搞砸和游手好闲，而是因为他很焦虑、很生气。这就是“恐惧成功”的典型代表。

我发现这些生产效率极低的男性在某种程度上和你我拥有不同的时间观念。爱把事情搞砸的人是在浪费时间。正常情况下，渴望会激励我们做出改变，即使不情愿也会做出改变，但被动攻击型男性会等待改变。当改变真的发生时，他又会憎恨和抵制。遗憾的是，就在他等待的时候，他可能会轻视真正的好机会，机会一旦错过，就永远也追不回了。

如果你与霍华德这样的同事一起工作，那么你尽量不要去过问被他搞砸的事情的细节或努力帮他“解决”问题。记录你所做的事情，随时报告你的进程。比如，有必要的話，每天给你的老板发送每日备忘录。你要保护自己不受到对方的伤害。如果他是偶尔搞砸，那就相信他。赞扬他擅长做的事情（如果他还在那上班，他一定是在某些方面发挥着作用的）。如果他害怕就安慰他。如果你是他的老板，给他分配一些短期任务，每个任务要有一个绝对的最后期限。不要降低你的标准或延长期限。如果他还是不能完成，你可能就需要解雇他。总之，你不能让他的愤怒干扰你的工作效率或影响正常的工作环境。

●侮辱他人

被动攻击型男性是一个以自我为中心的人，所以他经常会在无意间侮辱和支配别人。他很有可能会在完全清楚后果的情况下说一些尖酸刻薄、讽刺挖苦的话；与此同时，其他人永远也猜不透他的真实想法。

他渴望成为一个重要人物，受人追捧，这会让他编排出一堆令人发狂的把戏。例如，一些主管会利用秘书或“紧急”消息来不断地打断会议。这种干扰其实是在提醒来访者，主管还有其他重要的事情需要处理，这其实暗含着一种对来访者的侮辱。

“紧急”消息策略是一个公认的商业惯例，在许多圈子里也被认为是理所应当的行为，目的就是为了让主管看上去像一个事业有成、日理万机的人。尽管如此，它依然是被动攻击行为。最重要的是，主管其实希望借此告诉你，他比你有权，他才是有控制权的人。可惜，这种小小的嘲弄于事无补，只会激怒被嘲弄者。

我的一位病患爱伦给我讲了一个她老板的故事。她老板是拿破仑式的做事风格，几乎从不表扬员工或同事，喜欢独揽主持会议和与客户谈判的大权。

爱伦是在提交由她负责的一份新产品上市提案时才对老板的人格有了一些清楚的了解。爱伦对老板的书面反馈——“好主意”感到不解。老板一向很少给员工积极反馈，爱伦还以为她终于给老板留下了好印象，但等她看到备忘录里的附注，她就傻了。附注是这样写的：“我会安排达伦来负责这条生产线。”他一开始明明承认了她的创意，但紧接着又剥夺了她的权力。她被这些混杂的信息搞糊涂了。

后来，当爱伦提起这个话题时，她的老板假装说，他从未想过让她来负责她自己创建的项目。很明显，他不愿赞扬认可她的才能，他的做法也让她很失望。对爱伦来说，这种讽刺挖苦的恭维话是老板的一种被动攻击行为练习，令她叫苦不迭，她只能忍气吞声。

●拒绝做出决定

让被动攻击者表达立场、许下承诺极其困难。他倾向于走中间路线。如果他和你独处，他会赞同你的看法。但如果他和你的对手在一起，他又会赞同你对手的做法。如果你们三人同处一室，必须为某件事表决，你会看到他是最后一个投票的人。即便如此，他也很可能会做一个题为“折中之美”的演讲，让自己摆脱投票的困扰。

这种犹豫不决的男性在某些敏感情境下很难做出人事决断，比如说解雇员工。他讨厌充当“坏人”。迈克是一家保险公司的中层管理者，也是一名被动攻击者。他曾对我说：

我没有直接解雇他，而是让他苦苦挣扎。逼他自己离职很容易。我给他施加压力，经常对他呼来喝去。我会确保不让他参加会议，只是听说有开会这件事.....

迈克的做事逻辑很令人费解。在他的眼中，让这位员工自己意识到公司不需要他了比直接、友好、干净利落地解雇他更容易或更仁慈。“终止工作关系”是敌对情绪的直接表现，迈克感觉那么做太难为情了。

迈克认为自己的方法可以成功欺骗这位员工，让他相信是他自己做出的辞职决定，这样就可以保护自己免受对抗或冲突。员工至多指责他不施援手，让他背负一个不作为的罪名罢了。

但这种间接方法最终让这位员工更加痛苦，因为随着时间的推移，不确定性增加，压力也增加。更糟糕的是，他希望能得到宽恕，得到一个证明自己的机会。

当你需要一个做事敏捷、机智果断的人时，被动攻击型男性十有八九会一动不动。所以，在危急时刻或紧急关头，不要相信他。不要让他做最后定夺。他不适合当领导，所以别要求他做领导。

●推卸责任

当被动攻击者不能为自己的行为承担责任时，他可能会采用另外一种游戏模式，也就是推卸责任，他是这种游戏的冠军。他会欺骗深信不疑的同事或下属为他背黑锅。如果同事的建议成功了，他会把功劳归于自己。如果失败了，他会表示自己曾对其有过怀疑，他会第一

个为自己开脱。推卸责任就是不承认责任，这是阴险狡诈、躲避推诿、胆小怯懦和不诚实守信的表现。

推卸责任者背弃了简单的伦理道德准则，让别人承担后果，通常是把责任推给一个比自己更没权没势的人，这种做法很卑劣。他的疏忽大意让其他人成了受害者。他为什么要这么做？因为推卸责任者无法忍受惩罚，这是他无能为力的表现。他不敢面对权威，无法直接坦率地“奋战到底”，不会像个男子汉那样接受惩罚。

戴安的故事是对被动攻击型男性推卸责任的最好诠释。戴安是一家商业地产公司的主管，她认为自己很走运，遇到了一个与自己实力相当的同事布拉德。布拉德很有魅力，表面上看很愿意合作，也很合群。他一开始追求戴安，给人感觉他们会成为一对很好的搭档。两人都在推销一个大型购物中心，但投资者中途退出，交易失败了。布拉德马上就露出了原形。他很快告诉老板，说戴安没有尽力。戴安说：

当老板对我实施严厉惩罚时，我直接去找布拉德和他对质，但他拒绝承担任何责任。他竟然敢说：“不要忘了，戴安，那笔交易可是你的主意，不是我的想法。”我很震惊。首先，这简直是天大的谎言。其次，如果布拉德认为我的商业策划很糟糕，他完全可以在我们把计划书交给投资者之前告诉我。

从那一天开始，我就知道我不能再相信他了。

戴安决定把所有的对话内容都记录下来，在备忘录中清楚地描述合作项目的职责分工细节，然后把备忘录发送给老板。一旦出现问题，戴安就会回头查看这些记录和备忘录。尽管这种多疑警惕的做法与她的性格极不相符，她在这家公司看到了未来的前途和希望，所以不想让布拉德毁了她的良好前程。一旦戴安确认他就是自己的对手，她就知道该如何在工作中与他相处。

你只有强迫推卸责任者承认他所做的事情或证实是他做的——就像戴安一样，你才会对自己与他相处的方式感到满意。当面对质会把敌对情绪摆到明面上，让你有机会保护自己。

●总想走捷径

即使别人给了被动攻击型男性一个目标，或他自己制定了一个目标，他也会抱有不切实际的幻想。他是一个善于编造和相信故事的梦想家。他会坚持不切实际的想法，认为自己只要开始干就能成功。他不喜欢“纠缠生活琐事”，但很容易把注意力放在一些不相关的事情上面，所以会一事无成，然后绝望地放弃。

例如，他和先前提到的侮辱别人的自恋狂不同，他希望自己凌驾于一切之上。他是被单独挑选出来的，所以对他而言的必要条件肯定会有所不同。他是一个喜欢走捷径和回答简单问题的人，不幸的是，这会导致另外一个问题，那就是拖延症。

我的一个病患安东尼曾经告诉过我他做的一个梦。在梦里，他想去商店买东西，但令他烦恼的是，他发现有很多人在排队。安东尼没有耐心去等，就站到了一个较短的队伍后面。遗憾的是，他不知道这个队伍是干什么的。安东尼不耐烦排队，表明了他自大的态度，就好像他享有特殊待遇一样。正是这种特权感让他产生了不切实际的希望。最后当他发现，那个人少的队伍并不能让他到达他想去的地方时，他自然会失望之极。

就像他的梦所展示的那样，捷径并不一定能解决问题。尽管大部分人会选择较短的路线、最省力的装置、匆忙时吃快餐，但安东尼是

在盲目地寻找捷径，即使结果表明他所谓的捷径会更费时间，而不是节省时间。

被动攻击型男性需要明白一点，那就是，要想实现目标，他就需要关注日常琐事，不要拖延，不要把事情甩给别人，也不要梦想有其他更短的捷径。要想到队伍的前面，他必须等待，或采取战略、克服困难。只有正视事实，他才能最终到达终点。

●喜欢与女上司作对

在一次非正式的调查中，我采访的女性高管表示，她们比男性高管更容易成为被动攻击型下属的攻击对象。这是一个非常有趣的观察发现。当我问是怎么回事时，她们说她们的权威受到了多次挑战和考验，只有在她们设立了绝对底线之后，权力斗争才逐渐平息下来。相比之下，她们觉得男性主管（同等水平的）更受欢迎，更容易被看成是交易高手、决策制定者和权威人士。这些女性还报告说，男下属比女下属对她们更为不满，更容易与她们作对。

为什么被动攻击型男性更容易对女上司而不是男上司发动被动攻击行为呢？这和他小时候对父亲母亲的记忆有关。在他的记忆中，母亲是一个控制欲极强的人，父亲总是不在家或很懦弱。他很容易被强势女性的强势样子吓到。但如果同样的品性汇集在一个男性身上，他会感到些许安慰。

他希望男强女弱。这种强弱平衡在他的脑海里重新建立了一种家庭内部的自然秩序，缓解了他对打败父亲的焦虑。被动攻击型男性觉得自己没有给强壮的男性造成威胁。强壮的男性毕竟是可以承受敌对

情绪但不会受到伤害的人。认为男性权威人士可以承受他的打击，这让他觉得没有必要对自己进行考验。

不过，当他为女上司工作时，其他的突触联系会被激活——他会相信，他以及一般男性都很脆弱。他感觉自己很容易受到威胁，这对他的自尊心是很大的打击。他需要证明自己很强大，没有人能指使他，特别是没有女人能指使他。由此，他会不可避免地产生怨恨和愤怒情绪，但他从来不会直接表现出来。他害怕权威，所以会通过被动攻击行为向她发泄自己的敌对情绪。

解析被动攻击型组织机构

不仅个人有被动攻击行为，组织机构也会把行为规范建立在间接、妥协和一致性原则的基础之上。要想成功甚至生存，就必须掌握被动攻击行为。正是从这一层面来说，我注意到了被动攻击行为的力量。有些人在朝九晚五上班的公司会有极端的被动攻击行为表现，但在生活其他方面绝不会有丝毫被动攻击行为。

官僚机构和事业单位（例如，政府机关和医院）是发生被动攻击行为最明显的机构，因为它们没有真正能激发员工努力工作或为了共同利益奋斗的动力，所以这些机构通常也是效率最低的。员工认为工作代表了顺从、薪水、保险、退休金、安全稳定等，而非职业承诺、收入、津贴、高额离职补贴、安全增长。那些有抱负但受到挫折的人会浑水摸鱼（通常有堆积如山的文件），干工作三心二意。因此，除非你是和他串通一气的内部知情者或外部知情者，否则和这些人共事会让你感到特别沮丧。

个人的雄心壮志受到挫折才是官僚机构的最大困扰，它会无形中助长被动攻击行为。不管一个人多努力，他永远也不会取得好的成绩，或得到单位的充分认可。他的上司，也就是被动攻击行为的始作俑者确保了这一点。每一个人的贡献对机构来说只是沧海一粟，所以他需要做很多事情才能完成一项任务，达到上司的要求，但并不足以让他真正取得成功。他的雄心、果断和动力会一点一点被组织的惰性消耗殆尽。

如果你在一家官僚机构工作，你或许会发现，那里有一个无处不在的强迫症记录员——一个不会做错事的人。当然，这个高管任命了

很多无能的中层管理人员，他们唯唯诺诺，不会对他构成威胁。这样做有两个目的。第一，没有一个会威胁到他的领导地位的人能扶摇直上。第二，他周围都是不称职的人，当工作没做好、出现问题时，他就有很好的借口。出了问题，从来不会是他的错。

被动攻击型机构很好识别。在被动攻击型机构中，原本应该合作的员工都把时间浪费在了毫无意义的尔虞我诈的权力斗争上面。员工更多关注的是自己狭隘的需要，而不是普遍关注如何实现同一个目标。暗箭伤人和小吵小闹司空见惯。好的想法慢慢消失。沟通也是特别不畅，备忘录是用双关语写的，一个意思会被理解成另一个意思。信息和真实意思在一连串迂回曲折的废话和出于自我意识的外交手腕之下变得扑朔迷离。最糟糕的是，你永远也说不准某人是否对你忠心耿耿，这会让您们之间的关系蒙上一层不信任的灰暗色调。

被动攻击型机构采用“并行处理”运作模式。也就是说，老板用被动攻击行为对待他的第二或第三副手，而他的下属也会采用同样的方式对待他们的下属。这种行为会逐级一直传下去，直到渗透到整个机构文化中。在这种令人呆滞和衰弱的氛围中，每个人都感觉自己与别人的关系日渐疏远、闷闷不乐，还会把气撒在别人身上。

被动攻击行为是弱者抵抗权威，反过来说就是强者如何迫使弱者屈服。一些机构和雇主较为专制，因此会助长被动攻击行为。虽然我们当中很少能有人改变官僚机构的实际组成结构，或让老板变得不再那么盛气凌人，我们却可以影响日常简单交流的清晰度。制定政策，明确沟通渠道和权威的职责范围，这会让人们知道他们被寄予的期待。反过来说，这样做也会给员工提供发泄怒气的机会，有助于提高士气。这和采取措施鼓励员工努力工作、奖励果断自信 and 高效生产，以及建立共同目标有异曲同工之妙。

结语

尽管被动攻击行为在工作中很常见，但人们对它的容忍度远低于家里和社会关系中的被动攻击行为。在商界，人们赌上的是金钱、财产和别人的存亡，所以人们是不会容忍蓄意阻挠者胡作非为的，有可能会回避、忽略或解雇他。一旦被动攻击者违反了相关规定，公司领导不会像妻子或朋友那样宽恕他。他的错误不会被掩盖。工作中的人际关系可能更加没有人情味，所以同事很容易直言不讳地告诉他，让他停止这种把戏，要么为公司尽力，要么卷铺盖走人。

后记

《纽约客》上曾刊登过波莉·弗罗斯特（Polly Frost）的一个有名的幽默作品。这个故事的女主人公正在思考她的人生、她的未来以及那个让她在电影院门外久等的未婚夫。在她幡然醒悟的那一刻（当她知道他会让自己空等一场的时候），她无奈地承认，“乔纳森”就是另一个“被动攻击者”。这就是她的命。她很招被动攻击型男性的喜爱，他们“刚开始看似完美”，但等到“其他行为占据主导之后”，情况就变了。她还记得一个叫“蒂姆”的前男友。蒂姆也是一个被动攻击者，她与其相处也有问题。她是这么说的：

我不得不一个人做决定：我们该度假了，去哪儿度假以及如何去。等我们到了机场，蒂姆才提出自己的想法，当时广播正在播最后一次登机通知。他说他需要买一本《绅士季刊》，然后他借机溜走了。他没有出现在那趟航班上。

看到女主人公思考被动攻击型男性令人难以捉摸的行为，意识到有关男性和她自己的一些事实，读者会既觉得好笑，又觉得不足为奇。她其实心里十分窝火，但她还在拿她的等待、她遭受的耽误和被动攻击型男性为了解围而编造出来的故事开玩笑。她也没有善待自己或戒掉自己对这种特别的现代男人的偏好。

成千上万的女性也像刚才提到的女主人公一样，还在沮丧、痛苦或愤怒中徘徊，等待被动攻击型男性渡过难关。我希望你们能像上面故事中的女主人公一样有所醒悟，能够清楚他的阴谋诡计。但我也希望，阅读本书能帮助你们（不像故事中的主人公）学会如何保护自己不受被动攻击行为伤害。

我已经在本书的各个部分详细讲解了被动攻击行为者的感受和态度。我也希望大家明白，即使你很在乎他，也不能为他的问题或他对你的反应承担责任。最重要的是，我想强调一点，你没有责任让他做出改变。你的情感支持很重要，但让他明白自己的行为和做出改变，是心理治疗师的工作。

我在本书中也解开了一些有关被动攻击型人格的谜团，回答了大家最常问到的一些有关被动攻击者的问题。

·**为什么他是被动攻击者？**一个被动攻击型男性应该具备的基本特征包括否认愤怒，害怕亲密关系、依赖和竞争，用借口、拖延和自我摧残处理冲突。我通过分析他的童年经历，已经为你展示了他是如何变成被动攻击者的（例如，他的父母可能通过强化、奖励和惩罚一些行为塑造了他现在的人格）。我也谈到了社会结构和性别角色对他的人格性情形成的影响，以及人际关系中权力的不平衡对被动攻击行为的促进作用。

·**谁是被动攻击型男性？**我从不同的方面探讨了被动攻击型男性的复杂行为，考察了他对亲密关系和性的模棱两可的态度，他在家里作为丈夫和父亲与妻子和孩子之间是如何相处的，以及他在职场是如何与同事相处的——在工作中，为了证明自己的能力，他必须和其他男性进行竞争。至关重要的是.....

·**你从与他的相处中会得到什么？**你怎么会不知不觉爱上被动攻击者？我希望能帮助你弄清楚你对他采用的做法。你会迁就他吗？会认为他的回避是挑战吗？或许你充当受害者（你会吃苦头但不会有效反击）、拯救者（你为他做得太多，相信他的借口，像母亲般关怀照顾他）或冷酷无情的管理者（你不会接受别人说“不”）助长了他被动攻击的行为。我也努力让大家对自己的行为有清晰的认识，我提供了必要信息，以帮助大家找到自己在這段关系等式中的位置。

我认为对你最有帮助的是了解以下三点：

- 不管被动攻击者如何口若悬河地否认自己的感受、不接受自己的感受，他都应该为自己的感受负责。

- 被动攻击者应该为他做出的选择（无论好坏）负责，你也一样要为自己的选择负责。

- 你必须清楚与被动攻击型男性相处时你对他的期待，要和他交流，执行你设置的底线。如果有必要，就摆脱他。

不过，很遗憾，只理解上面这些还不会引起变化，只有通过他和你的共同努力才能让你们的关系发生变化。

如果你很重视你们的关系，真的在这段关系中看到了幸福的迹象和潜在快乐，你最好退后一步，循循善诱，动之以情晓之以理，让他接受治疗。当你实在对改变你们的关系无能为力时，当你无法再为他的人格问题承担责任时，就说明他该接受专业治疗了。

我想在结束本书时特别解释一下这句话，因为心理治疗对很多事情的筹划都非常重要。治疗一个渴望改变的被动攻击型病患会带动他一系列的人格发展，影响他在家庭和工作中的行为。对他的行为动机有足够的了解，知道他的问题所在，对他表示关切或关爱，再加上治疗师的专业治疗，我坚信，被动攻击型男性会走向成熟。

治疗不只是一个安全和没有成见的环境下讲述一个人的生活，它还涉及调查分析你选择的那些事件（或联想到的事件），考察你的感受对你现在的行为有何影响。并非所有的个人经历都很美好，并非所有的感情都是可以调和的。治疗可能会打开潘多拉的盒子，暴露生活中的冲突、欢乐和痛苦；但就像传说中所讲的那样，打开盒子也意味着放飞希望。治疗可以帮助你认清自己是谁，让你有机会终止让你

陷入困境的行为，这样你就可以重新开始，从生活中获取更多对自己有益的东西。

但什么能让被动攻击型男性走进治疗师的办公室接受治疗呢？当然，你应该毫不犹豫、大大方方地向他提出这个建议。如果他的人格问题给工作、家庭生活、社会或家庭关系造成了严重影响，那么治疗就是非常有效的方式。当问题出现并影响你们的生活时，如果你和被动攻击者都加以否认，那么你们谁也不会得到任何好处。不求助他人并不是什么英雄壮举。如果他个人需要接受治疗，或如果你们两个需要一起接受治疗，那就要想尽一切办法找到解决办法。如果他的人格问题不是很严重（或很普遍），那么在治疗中稍做微调可能就很有效，但我不会认为在这种情况下治疗是“有必要的”。

我们知道有几种不同的治疗方法。其中，个人心理动力学疗法可以解决病患对亲密关系、依赖和竞争的恐惧问题；专门的行为疗法能帮助病患变得更加自信；夫妻疗法关注如何改善你和被动攻击型男性之间的沟通交流问题。业界已证明，上述所有的治疗方法对被动攻击行为都很有效。

当且仅当被动攻击型男性受到了他自己的行为后果的困扰，也就是说，他的被动攻击行为失去了控制，很可能他的生活也失去了控制，他有接受治疗的充分动机时，上述治疗方式才会对他有所帮助。或许他被解雇了，尽管他的确很喜欢那份工作，还对工作抱有很大的希望。或许他为孩子忧心忡忡，不愿让他们表现出任何积极主动性。或许他的妻子几年来一直威胁说要离开他，最后终于离开了。

归根结底，主动性强的病患进步最大。激发他们主动性的是承认有问题存在，而且承认问题会让他们付出代价。由此有效治疗得以展开。违背被动攻击者的意愿，强迫其接受治疗，是没有效果的。他必

须主动为自己做出基本的人格改变，而不是因为你或其他人对他施加压力，他才去改变。

心理治疗是一个花费不小而且旷日持久的过程，需要被动攻击型男性在几个月甚或数年的时间里保持专注。但坚持才是最重要的。美国作家马克·吐温在《傻瓜威尔逊》（*Pudd'n Head Wilson*）中说过：“习惯就是习惯，谁也不能将其扔出窗外，但可以一步一步骗它下楼。”治疗与此十分相似。没有可以瞬间完全治愈人格问题的良药，对于复杂的被动攻击行为亦然。只能一步一步培养病患的自我意识，在此过程中可能也会偶尔失足滑倒。但重要的是，他必须振作起来，继续前进，坚持下去。

治疗到最后，被动攻击型男性会开始逐渐明白：他完全可以不用带着敌对情绪提出自己的主张和看法；不用担心害怕自己的攻击行为；其他人并不想控制他或对他有过分要求；除了被动攻击行为，还有很多其他方法来应对悲观失望的情绪。如果一个被动攻击者长时间不再否认自己，而是开始了解自己的感受和愿望，那么到最后他就能真的变成一个全新的自己。

要想改善他和你的生活质量，被动攻击型男性必须开始接受治疗，并且出于成长的需要，做出选择。这就是说：

- 他必须主动承认自己的感受。
- 他能摆脱过去对他的掌控。
- 他必须意识到，他所做的一切会让他的现状保持不变。
- 他可以在亲密关系中获得满足感，让自己成为工作的主宰者。

心理治疗并不是要消除他的人格缺陷，而是让他知道，他能控制自己的感受，理解重复的主题（“为什么这种事情总发生在我的身上？”），放弃自我摧残的行为，获得自尊心。我衷心希望，这些被动攻击型男性接受治疗以后能采取行动改变自己的行为，进而改变他们的生活。

本书不仅可以让被动攻击者对自己有所了解，也能让你对这类男性有所认识。这对你们来说是一本很好的行为指南，可以帮助你们开始修补关系、澄清误解。我认为，现在你已经了解了被动攻击行为的复杂性。实际上，我们很难通过简单的言语或事情在一夜之间把被动攻击者变为非被动攻击者。被动攻击者可能会选择否认，继续保持永远无法给他带来满足感的感情、态度和行为，让自己继续陷入困境，也可能会选择摆脱困境。他有能力、有梦想、有目标、有感情、有动力，也有充分利用这一切的责任。我希望本书能帮助他和你一起找到属于你们的充实生活。

致谢

作为出版业的新手，我觉得自己非常幸运，本书的顺利出版，离不开康妮·德·斯旺、盖尔·温斯顿和帕姆·伯恩斯坦三位才华横溢的专业人士的悉心指导。康妮娴熟的语言能力增加了本书的可读性。西蒙-舒斯特出版公司的盖尔提出了非常中肯的编辑建议，让本书保持了我們最初的设想。威廉·莫里斯经纪公司的帕姆一直是我的代言人。我难以表达对你们三位的感激之情。之外，我还要感谢莉斯·佩尔，她是第一个认识到可以把被动攻击型人格写成一本书的人。

我要特别感谢几位好友。我的跑步搭档汤姆·泰乔兹为我的所有想法提供了反馈意见，总是不厌其烦地反复阅读我的初稿。他的风趣幽默、创新精神和深刻见解深深地鼓舞着我。我的代理人大卫·里奇萨尔总是随叫随到，不遗余力地帮助我顺利完成了写作项目。威拉德·盖林博士是我的导师和学习的楷模，他不仅才华出众，更具有同理之心。我要感谢你们每一个人。

我特别感激赫尔曼·万·帕拉格博士和阿尔伯特·爱因斯坦医学院的精神病学系蒙蒂菲奥里医疗中心。多年以来，那里一直是我的第二故乡，让我有大量充裕的时间思考和积累，激励我把自己的想法著述成书。

我还要向许多默默无闻的病患表示感激，感谢你们把自己的经历告诉我，允许我在本书中与大家分享。

最后，我还要感谢我的妻子格拉谢拉，很幸运有你的陪伴，我对你的爱和忠心只会有增无减。

图书在版编目（CIP）数据

警惕你身边的隐形攻击者/（美）斯科特·韦茨勒著；赵晓瑞译.--北京:中信出版社，2020.7

书名原文：Living with the Passive-Aggressive Man

ISBN 978-7-5217-1902-4

I.①警... II.①斯... ②赵... III.①攻击行为—研究 IV.①B842.2

中国版本图书馆CIP数据核字（2020）第086107号

警惕你身边的隐形攻击者

著者：[美]斯科特·韦茨勒

译者：赵晓瑞

出版发行：中信出版集团股份有限公司

（北京市朝阳区惠新东街甲4号富盛大厦2座 邮编100029）

开本：880mm×1230mm 1/32

印张：7

字数：175千字

版次：2020年7月第1版

印次：2020年7月第1次印刷

广告经营许可证：京朝工商广字第8087号

书号：ISBN 978-7-5217-1902-4

定价：59.00元

版权所有·侵权必究

如有印刷、装订问题，本公司负责调换。

服务热线：400-600-8099

投稿邮箱：author@citicpub.com