

摆脱被操控的 10 个措施—罗加怡老师

播音：星星

以下是摆脱被操控的 10 个措施：

一、决定不再依靠操控者

要决定建立能够荣耀神的健康的不健康的关系，也要明白唯有倚靠神来满足自己的需要。操控者真的犯错，我们就绝对不能姑息和接纳，必须指正，而不是继续倚靠犯罪的人给自己带来满足。

二、对操控者的恼怒有心理准备

要有足够的心理准备接受操控者对自己的不理解，也不要期望操控者很快、自愿放弃对自己的操控，可能需要一点时间才能摆脱受操控的局面。

三、准备好面对痛苦

改变可能需要经历痛苦，从人际关系角度来看，可能是要重新适应相处的问题，或是放下过去所拥有的亲密关系。

四、调查操控者的目的

摆脱受操控的情况，必须理解明白自己是怎样被控制，然后找出改变的方法。人有时候会有盲点，建议可找信任的朋友，帮忙自己去理解一下自己被控制的情况和原因。知道问题所在的时候，思想一些改变的方法，然后加以实行，才能让自己慢慢摆脱受操控的情况。

五、告诉操控者你必须改变这种局面

摆脱受操控的情况，必须声明自己是错误的。能够真诚地向操控自己的人表达自己改变的意愿，可以帮助双方澄清一些操控与受操控的误会和情况。表达过程要带着爱心来说话，显示出改变不是破坏关系，而是想建立更健康的关系。

六、不要为自己辩解

向操控的人表达，可能会被对方指责，说自己没有爱心和没有同情心，遇到这样的情况，以下两个不同的回应可作参考。

1. 可以选择沉默，但不要把沉默作为武器—当对方因误会而出现恼怒时，可以选择沉默不回应，等稍后有适当的机会，再向对方解释。

2. 可以选择一次说出事实—以柔和的表达态度说出事情的实际情况，不要为自己辩解，只把事实作清楚的沟通和表达。

七、准备面对操控者的新手段

要摆脱操控，可能会面对操控者采取另一种操控的方式和手段，我们需要有心理的准备，因为操控者不容易就此放弃。面对这种情况，我们需要清楚让对方知道，新的操控手段也是不会成功的，因为你是决心摆脱操控的关系。

八、不要满足操控者所有的需要

我们需要认识神没有透过人来满足人的需要。错误的观念会让人觉得自己有责任去按着别人的要求来满足别人的需要，以致受操控的情况存在。

九、我们不是为讨人喜欢而生活

我们要明白生活不是为讨人的喜欢。我们需要心灵更新而变化的学习，认识受操控的不正确情况，并且从内心去真正作一些改变。人有头脑的认知，也需要心灵的转化配合，新的生活模式就可以建立起来，这是摆脱受操控的一个很重要的理念。

圣经说：“我现在是要得人的心呢？还是要得神的心呢？我岂是讨人的喜欢吗？若仍旧讨人的喜欢，我就不是基督的仆人了。”（加 1：10）

十、我们重要的是得神的喜悦

神创造人，将生命的意义给了人，人只要跟随神为人所预备和定下的方向生活，就能够享受当中的平安喜乐。所以，每个人的生活都是要讨神的喜悦，而不是为讨人喜欢、为满祝别人的需要而生活。

神为人一生所预备的丰盛生命计划，已透过福音和圣经的启示，清楚向人介绍。人只要按着神的指示和教导生活，就能够体会和享受得到在神里面的丰盛生命。我们的生命的目的，是讨神的喜悦，我们人的需要，也唯有神可以完全的满足。求神帮助我们，在认识操控这回事以后，我们知道怎样去摆脱，免得我们与人相处的关系受到影响和破坏。

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

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