

被动攻击行为

假设这发生在一名跨文化工人身上。他今天下午前要缴交委员报告书给宣教禾场的主管，但是他还没收到约翰一周前就该上呈的数据。他好奇约翰这次的借口会是什么——上一次他忘了结案日期，再上一次他没有根据说明进行，导致数据无效，再上一次.....。当约翰做完时，他很可能会抱怨没有人称赞他的所作所为，或是为什么其他人不需要收集数据，或.....他很可能会很生气的进来与人争吵，然后明天进来时说他很抱歉，请求原谅，并且保证下次会做好。

这名跨文化工人与约翰一起同工将近四年了，而故事基本上都差不多。只有细节的变化。这名跨文化工人面对的是同事的被动攻击行为，在跨文化工人与其他基督徒身上十分常见。因为他们不认为可以自由的表达他们的不满，这样的人做一些会导致计画受破坏的事情。

何谓被动攻击行为？

看似同意他人的要求却不正确或尽快的执行的人表现出被动攻击行为。他们甚至可能对这想法看似热情，但他们使用明显的行为来表达他们不想用言语表达的事。不是用言语表达他们的反对，他们反而使用一拖再拖、健忘与低效率来避免遵循要求。

除了消极抵抗，这些人亦有一个消极态度的模式。当他们埋怨他们的失败是因为他人时，他们可能抱怨感到受骗上当、不被重视与误解。他们可能是闷闷不乐的、易怒的、愤世嫉俗的与好争论的。有些专家认为被动攻击行为具有"敌对合作"、"愤怒的好意"或"隐蔽的自信"的特征。这种行为最常出现在工作场合与社交情形，但它亦可能出现在婚姻与(或)家庭情境。

这是一个心理疾病吗？

多年来，世界卫生组织(WHO，联合国组织)与美国精神病学协会皆认定被动攻击行为是人格障碍。然而，在1994年美国精神病学协会将被动攻击从疾病障碍移除，并转至有待进一步研究的附录项目中。

因此，多数的国家认为这是一个疾病障碍，但是在美国的心理保健专家则不这么认为。然而，即使它不是一个疾病障碍，被动攻击行为是非常难以对付的。美国精神病学协会的精神障碍手册(DSM-IV)列出7项“被动攻击人格障碍的研究标准”，一个人必须满足至少四项标准才会被认定是被动攻击。

圣经里面有吗？

大多数的人把重回父亲怀抱的遗失的儿子(浪子)做为记载于路加福音十五章故事的核心。然而，他的兄长亦有重大问题。即便他并未被标明为"被动攻击"，在短短的三节经文中，大儿子具备了DSM-IV所列出的七项标准中的六项。

- 拒绝执行例行社交工作：他拒绝参与他兄弟的派对(第28节)。
- 抱怨不被他人赏识：他的父亲从未替他办派对(第29节)。
- 冰冷而追根究底：他与父亲争执(第29节)。

- 批评且藐视权威：他批评父亲为挥霍的儿子所举办的派对(第30节)。
- 对那些较为幸运的，表现出嫉妒与怨恨：他憎恨那只为他兄弟所杀的肥牛犊(第30节)。
- 言语夸张的抱怨个人的不幸：他多年来"做牛做马" (第29节)。

他唯一没有满足的标准是在藐视与悔悟间交替。

有哪些征状？

根据定义，被动攻击的人有(1)被动抵抗进行请求的动作模式，以及(2)否定态度模式(另一个名称是否定性的人格障碍)。

如上所述，DSM-IV更进一步的阐述这两个条件，分为七个更明确的条件。以下是更精确的被动攻击行动。

- 故意降低效率、磨蹭、懒惰、欠缺灵活性、忽略他人
- 拖沓、固执、抗拒建议、无视指令
- 假装健忘、把事情丢到"脑后"、找借口
- 丢三落四、发现为时已晚
- 阴沉、敌意、愤怒、好争辩
- 抱怨、怨恨、感到不受重视、易怒、玩世不恭
- 归咎于他人、上当受骗的感觉
- 明显的蓄意破坏、生闷气
- 工作不佳或缓慢、迟到或缺席
- 反覆道歉、请求原谅与保证下次会更好-但并没有真正的改变

这个清单可以继续下去。无论是有意无意的，其目标是做一些能够延缓或避免行动达成或破坏他人的成功。

谁可能是被动攻击？

任何与你有关系的人都可能对你有被动攻击行为。

- 他可能是你的上司，例如你宣教禾场的主管、一位良师益友、委员会主席或是总部的行政人员。
- 他可能是你的下属，例如你班上的学生、一为你正在指导定位的跨文化工人或是你自己的孩子或青少年。
- 他可能是你的同辈，例如一名跨文化工人同工、你教书单位的同事、一位朋友或甚至是你的配偶。

承诺越高与关系越亲密，则被动攻击行为越容易影响你的生活。例如，若你的配偶或十几岁的青少年不想要过跨文化工人的生活，他会比你班上的学生或是一名新的跨文化工人的不开心更扰乱你的生活。

跨文化工人可能展现被动攻击行为来避免对峙的压力。1983年，桃乐丝·姬许(Dorothy Gish)请547名跨文化工人来评估65项导致压力的项目，而"必要时与他人对峙"是被评估为最有压力的。十七年后，琼·卡特(Joan Carter)重复了这项研究，使用相同的项目与一些新增的项目。306名跨文化工人仍然将与他人对峙摆在名单第一。

被动攻击行为可以像对峙一般停止一项计画，但这样做压力更小。不想要明显的反对一个计划的跨文化工人只需要不完成他们的部分就可使计画失败。之后，他们可以为自己的延误道歉，请求原谅并且仍然达成他们的目的。

你可以怎么做？

记住，被动攻击的人进行这样的模式"起作用"多年。虽然说他们的行为对你造成影响，但却不是因为你。不要认为这是针对你。你的目标是创建一个安全和开放的沟通环境。下述可以帮助你。

- 保持开放的心态，避免防御性的，并承认一些人的疑虑可能是正当的。
- 要有同理心，但仍然要求更适当的行为。
- 具体定义你的期望，并要求诠释你的期望。
- 不接受、原谅或奖励不佳的行为。
- 巧妙地挑战扭曲，但不争论。
- 确保他/她知道你关心他/她个人，且不只是寻求控制。
- 请记住，若你被认为是对手，令人反感的行为很可能会递增。

最后，如果你不成功，无须自我责怪。若人不想改变则不会改变。记住你并未造成被动攻击行为。

若是你有被动攻击行为呢？

被动攻击的人或许不会意识到他们正在进行弄巧成拙、令人反感的行为。圣灵或许会感动你，使你看见你使用这种习惯与行为问题。如果你意识到这棘手的行为干扰了自己的工作或关系，则大有希望。

- 你可以藉由自我"观察"使自己的行为能够改变你的被动攻击行为，祈求上帝的帮助。
- 你或许会希望请一位朋友帮助你。我们很容易从别人身上观察到这样的行为，所以一位好友的观察将给予好的见解。
- 你或许会想要找一位咨商师来帮助你识别与改变你的行为。认知行为疗法可以帮助你意识到这样的行为，将其最小化。

出处

原文作者: Ron Koteskey, [Passive Aggressive Behavior](#)

检自: crossculturalworkers.com

经许可使用。