

被動攻擊行為

假設這發生在一名跨文化工人身上。他今天下午前要繳交委員報告書給宣教禾場的主管，但是他還沒收到約翰一週前就該上呈的數據。他好奇約翰這次的藉口會是什麼——上一次他忘了結案日期，再上一次他沒有根據說明進行，導致數據無效，再上一次……。當約翰做完時，他很可能會抱怨沒有人稱讚他的所作所為，或是為什麼其他人不需要收集數據，或……他很可能會很生氣的進來與人爭吵，然後明天進來時說他很抱歉，請求原諒，並且保證下次會做好。

這名跨文化工人與約翰一起同工將近四年了，而故事基本上都差不多。只有細節的變化。這名跨文化工人面對的是同事的被動攻擊行為，在跨文化工人與其他基督徒身上十分常見。因為他們不認為可以自由的表達他們的不滿，這樣的人做一些會導致計畫受破壞的事情。

何謂被動攻擊行為？

看似同意他人的要求卻不正確或盡快的執行的人表現出被動攻擊行為。他們甚至可能對這想法看似熱情，但他們使用明顯的行為來表達他們不想用言語表達的事。不是用言語表達他們的反對，他們反而使用一拖再拖、健忘與低效率來避免遵循要求。

除了消極抵抗，這些人亦有一個消極態度的模式。當他們埋怨他們的失敗是因為他人時，他們可能抱怨感到受騙上當、不被重視與誤解。他們可能是悶悶不樂的、易怒的、憤世嫉俗的與好爭論的。有些專家認為被動攻擊行為具有「敵對合作」、「憤怒的好意」或「隱蔽的自信」的特徵。這種行為最常出現在工作場合與社交情形，但它亦可能出現在婚姻與(或)家庭情境。

這是一個心理疾病嗎？

多年來，世界衛生組織(WHO，聯合國組織)與美國精神病學協會皆認定被動攻擊行為是人格障礙。然而，在1994年美國精神病學協會將被動攻擊從疾病障礙移除，並轉至有待進一步研究的附錄項目中。

因此，多數的國家認為這是一個疾病障礙，但是在美國的心理保健專家則不這麼認為。然而，即使它不是一個疾病障礙，被動攻擊行為是非常難以對付的。美國精神病學協會的精神障礙手冊(DSM-IV)列出7項「被動攻擊人格障礙的研究標準」，一個人必須滿足至少四項標準才會被認定是被動攻擊。

聖經裡面有嗎？

大多數的人把重回父親懷抱的遺失的兒子(浪子)做為記載於路加福音十五章故事的核心。然而，他的兄長亦有重大問題。即便他並未被標明為"被動攻擊"，在短短的三節經文中，大兒子具備了DSM-IV所列出的七項標準中的六項。

- 拒絕執行例行社交工作：他拒絕參與他兄弟的派對(第28節)。
- 抱怨不被他人賞識：他的父親從未替他辦派對(第29節)。
- 冰冷而追根究底：他與父親爭執(第29節)。

- 批評且藐視權威：他批評父親為揮霍的兒子所舉辦的派對 (第30節)。
- 對那些較為幸運的，表現出嫉妒與怨恨：他憎恨那隻為他兄弟所殺的肥牛犢 (第30節)。
- 言語誇張的抱怨個人的不幸：他多年來"做牛做馬" (第29節)。

他唯一沒有滿足的標準是在藐視與悔悟間交替。

有哪些徵狀？

根據定義，被動攻擊的人有 (1) 被動抵抗進行請求的動作模式，以及 (2) 否定態度模式 (另一個名稱是否定性的人格障礙)。

如上所述，DSM-IV更進一步的闡述這兩個條件，分為七個更明確的條件。以下是更精確的被動攻擊行動。

- 故意降低效率、磨蹭、懶惰、欠缺靈活性、忽略他人
- 拖沓、固執、抗拒建議、無視指令
- 假裝健忘、把事情丟到"腦後"、找藉口
- 丟三落四、發現為時已晚
- 陰沉、敵意、憤怒、好爭辯
- 抱怨、怨恨、感到不受重視、易怒、玩世不恭
- 歸咎於他人、上當受騙的感覺
- 明顯的蓄意破壞、生悶氣
- 工作不佳或緩慢、遲到或缺席
- 反覆道歉、請求原諒與保證下次會更好 - 但並沒有真正的改變

這個清單可以繼續下去。無論是有意無意的，其目標是做一些能夠延緩或避免行動達成或破壞他人的成功。

誰可能是被動攻擊？

任何與你有關係的人都可能對你有被動攻擊行為。

- 他可能是你的上司，例如你宣教禾場的主管、一位良師益友、委員會主席或是總部的行政人員。
- 他可能是你的下屬，例如你班上的學生、一為你正在指導定位的跨文化工人或是你自己的孩子或青少年。
- 他可能是你的同輩，例如一名跨文化工人同工、你教書單位的同事、一位朋友或甚至是你的配偶。

承諾越高與關係越親密，則被動攻擊行為越容易影響你的生活。例如，若你的配偶或十幾歲的青少年不想要過跨文化工人的生活，他會比你班上的學生或是一名新的跨文化工人的不開心更擾亂你的生活。

跨文化工人可能展現被動攻擊行為來避免對峙的壓力。1983年，桃樂絲·姬許(Dorothy Gish)請547名跨文化工人來評估65項導致壓力的項目，而「必要時與他人對峙」是被評估為最有壓力的。十七年後，瓊·卡特(Joan Carter)重複了這項研究，使用相同的項目與一些新增的項目。306名跨文化工人仍然將與他人對峙擺在名單第一。

被動攻擊行為可以像對峙一般停止一項計畫，但這樣做壓力更小。不想要明顯的反對一個計劃的跨文化工人只需要不完成他們的部分就可使計畫失敗。之後，他們可以為自己的延誤道歉，請求原諒並且仍然達成他們的目的。

你可以怎麼做？

記住，被動攻擊的人進行這樣的模式"起作用"多年。雖然說他們的行為對你造成影響，但卻不是因為你。不要認為這是針對你。你的目標是創建一個安全和開放的溝通環境。下述可以幫助你。

- 保持開放的心態，避免防禦性的，並承認一些人的疑慮可能是正當的。
- 要有同理心，但仍然要求更適當的行為。
- 具體定義你的期望，並要求詮釋你的期望。
- 不接受、原諒或獎勵不佳的行為。
- 巧妙地挑戰扭曲，但不爭論。
- 確保他/她知道你關心他/她個人，且不只是尋求控制。
- 請記住，若你被認為是對手，令人反感的行為很可能會遞增。

最後，如果你不成功，無須自我責怪。若人不想改變則不會改變。記住你並未造成被動攻擊行為。

若是你有被動攻擊行為呢？

被動攻擊的人或許不會意識到他們正在進行弄巧成拙、令人反感的行為。聖靈或許會感動你，使你看見你使用這種習慣與行為問題。如果你意識到這棘手的行為干擾了自己的工作或關係，則大有希望。

- 你可以藉由自我"觀察"使自己的行為能夠改變你的被動攻擊行為，祈求上帝的幫助。
- 你或許會希望請一位朋友幫助你。我們很容易從別人身上觀察到這樣的行為，所以一位好友的觀察將給予好的見解。
- 你或許會想要找一位諮商師來幫助你識別與改變你的行為。認知行為療法可以幫助你意識到這樣的行為，將其最小化。

出處

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

檢自: crossculturalworkers.com

經許可使用。