

**【探索心世界好文分享】 - 《你的人際關係需要「解毒」？辨識10種應遠離的人》(上集)**

1 封郵件

諮輔暨校友中心 &lt;schoolcounseling@dila.edu.tw&gt;

2024年7月1日 中午12:02

收件者: all\_students &lt;all\_students@dila.edu.tw&gt;, all\_alumni &lt;all\_alumni@dila.edu.tw&gt;

**《你的人際關係需要「解毒」？辨識10種應遠離的人》(上集)**

是否當你想到某個人，或當某個人接近你，你就會不由自主地感到緊張、壓力甚至不適？

或者，你自知跟某人之間的關係並不健康，卻無法改善，或無法離開對方？

「普遍有毒者」有一些共同的特徵，這些特徵能幫助我們識別他們，並避免成為其中之一。

這些人通常自私、消極、好嫉妒、自憐、悲觀、愛批評、愛操縱別人、具依賴性且戲劇化等等。「普遍有毒者」有一些共同的特徵，這些特徵能幫助我們識別他們，並避免成為其中之一。

**1. 自私者**

我稱他們為「魔鏡魔鏡」。他們的生活自始至終只專注在自己身上。我如何、對我如何、跟我又如何云云。他們只會做他們想做的事情。

他們需要在每一次的談話中成為焦點。他們很難表現出同理心、理解他人的處境，或察覺周遭的問題。他們不聽別人的問題，因為對別人的困境不感興趣。

與自私者相處可能會讓你感到筋疲力竭，因為他們內心深處渴望你提醒他們，他們才是你應該注意的焦點。他們希望成為你生活、用餐、聚會和談話的主角。

**2. 負能量者**

這些人一天到晚抱怨，他們對任何人事物都感到生氣，包括對你、溫度、食物、交通、政府，甚至對整個世界都感到憤怒。

他們很難接受好消息或是進展順利的事情。如果你身邊有這樣的人，請離開並保持距離，因為你可能會經常遭受無妄的攻擊，這會讓你心煩意亂。

**3. 嫉妒者**

這是許多毒性人格的一個常見特徵。當別人過得很好時，他們感到苦惱，因此需要批評和貶低別人。這是蔑視、辱罵和羞辱的根源。

這些人通常懷有不安全感，他們用這種嫉妒的態度來掩蓋。這就是他們不會為他人的成就感到高興的原因。

作為一種「防禦措施」，當我們和這些人在一起時，我們常常無意識地隱藏我們的成功，以避免引起對方的反感。

#### 4. 受害者

他們凡事都有藉口。從他們的角度來看，他們的故事充滿戲劇性，在所有發生的事情裡都扮演受害者的角色。

因此，他們在他人身上營造出了內疚感，並且善於利用：他們濫用你的時間和善意，利用任何情況以求少付費、獲得好處或獲贈東西。這還伴隨著一個特別讓人困擾的特質：當你真正需要他們的時候，他們卻不在你身邊。

他們傾向將自己的挫折歸咎於他人，長遠來看，這最終會導致他人的自尊問題。

#### 5. 憤世嫉俗者

憤世嫉俗的人會使你失去活力，熄滅你內心的光芒。他們的陰暗情緒在幾分鐘之內就能占據你的心靈。

當你靠近他們的時候，你會被他們身上的悲傷氣息感染。他們許多人是需要幫助的，因為他們正在經歷憂鬱的過程，或者需要細心照料生命中的嚴重傷口。

(未完...尚有下集)

-----

法鼓文理學院

諮商輔導暨校友聯絡中心 謹上

電話：(02)2498-0707分機5126

20842新北市金山區法鼓路700號

\*\*校友如電話、Email更新，歡迎回信告知，以利後續真確傳達母校新訊。

單位首頁：<http://cac.dila.edu.tw/>

即時就業資訊：[https://cac.dila.edu.tw/?page\\_id=4993](https://cac.dila.edu.tw/?page_id=4993)

申辦校友證：[http://cac.dila.edu.tw/?page\\_id=972](http://cac.dila.edu.tw/?page_id=972)