

【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》(下集)

1 封郵件

諮輔暨校友中心 <schoolcounseling@dila.edu.tw>

2024年7月15日 下午4:39

收件者: all_students <all_students@dila.edu.tw>, all_alumni <all_alumni@dila.edu.tw>

《你的人際關係需要「解毒」？辨識10種應遠離的人》(下集)

6. 評論者

這些人總是有話要說，無論是你的生活、你的感情關係、你對孩子的教養方式、你的外表或你的工作，他們都要評論。

無論你做什麼，他們都覺得有責任向你發表自己的意見，而且通常毫不保留，近乎粗魯，這讓你很受傷，因為你覺得這是一種攻擊和直接侵犯。

7. 批評者

我們都認識這樣的人。當你見到他、在他身邊或打電話給他時，他總會說別人的壞話。他的生活就像一個「老大哥」在觀察別人的生活，不知疲倦地關注著別人的失敗和錯誤。

有些人認為藉著批評，我們能跟他人取得連結，因為我們在分享共同的看法，而這會產生憤怒或嫉妒性質的對話，或產生引發大笑的流言蜚語，但注意了，「有趣」和「有毒」之間的界線是非常細微的。

8. 操縱者

這些人對你具有影響力和控制力。可能是你的伴侶、父親或母親、老闆或朋友。他們通常具有超強的記憶力，會保留資訊和數據，以便在需要時用來攻擊你，或讓你按照他們的要求行事。

只要你沒有意識到自己受到操縱，你就不會真正受到傷害。但一旦你發現自己一直以來都被操縱了，而且屢次發生，你會感到被背叛，覺得自己渺小和脆弱，這會嚴重影響你的自尊和自信心。

9. 依賴者

這些人感覺自己極度需要另一個人，以至於最終會奴役對方，並剝奪他們自己的個人空間和自由。

他們控制你的一切行為，不斷假裝自己是你生活的一部分，無法忍受你和他們的生活是分開而獨立的。這導致了巨大的精神消耗和強烈的受困感。

為了阻止你脫離他們，他們會毫不猶豫地利用情緒勒索。意識到這一點將有助於你健康地應對這種情況。

10. 「讓你的生活充滿戲劇性」者

這些人不斷尋找衝突，如果找不到就編造出來，並樂此不疲。他們似乎在某種程度上對於戲劇性或甚至悲劇性的情況上癮。與這樣的人共處就像走進一片地雷區。

這些人經常處於持續警戒的狀態，導致他們時常情緒激動和生氣。他們對挫折的容忍度較低，總是在不斷尋找問題（無論是真實的還是虛構的）。

他們擅長瞬間破壞周圍世界的穩定，破壞家庭的平衡，而且常常以或隱或顯的方式挑起家庭成員或配偶之間的爭執。

摘自遠見雜誌網址【<https://www.gvm.com.tw/article/111454>】

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

申辦校友證：http://cac.dila.edu.tw/?page_id=972