



大米的神学讲座

# 如何不被 操控

改编自派罗的《操控——如何回应别人的掌控》

# 何谓 “操控”



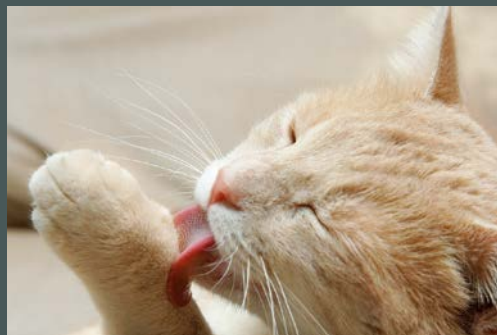
## 韦伯字典

操控是透过设计好、不公平、狡诈的方式，去控制、利用对方。

## 基督教的定义

操控用不合乎圣经的手段，来控制或影响他人。具体来说，往往透过激起对方的情绪反应，来掌控另一个人或局面，而不是让对方以合乎圣经的方式来回应你。操控者会使对方直接或间接地感受到某种程度的威胁，好使自己能自私地强迫或禁止去做某件事。

受操控的人很少去抵抗或胜过这样的试探，



相反，他们更倾向于去舔自己的伤口，自爱自怜。

# 圣经的 教导

## 马大对主的操控（路加福音10:38-42）

他们走路的时候，耶稣进了一个村庄。有一个女人名叫马大，接他到自己家里。她有一个妹子名叫马利亚，在耶稣脚前坐着听他的道。马大伺候的事多，心里忙乱，就进前来，说：“主啊，我的妹子留下我一个人伺候，你不在意吗？请吩咐她来帮助我。”耶稣回答说：“马大，马大，你为许多的事，思虑烦扰。但是不可少的只有一件。马利亚已经选择那上好的福分，是不能夺去的。”

操控的元素：

马大没有直接告诉主耶稣她的实际需要，而是想利用主耶稣的情绪（使祂感到**同情**和**愧疚**）来达到她的目的。



# 操控的方法和手段

操控者的行为	期待受害者的情绪反应	操控者真正的目的	偶像化的欲望
控诉	罪恶感	为了拖延	喜爱快乐
批评	羞愧	为了逃避责任	喜爱权力
哭泣	困窘	为了改变操控对象的心态	喜爱受人称赞
问“为什么”	受伤	为了拖延	喜爱金钱
强制性的言辞	愤怒	为了施以不符合圣经的标准	喜爱任何东西
生闷气/撅嘴	恐惧/焦虑/胆怯	为了影响或控制决定	
抑制情感		为了持续占上风	
冷落、爱理不理		为了得到他所要的	
献媚、哄骗			
装成受害者			

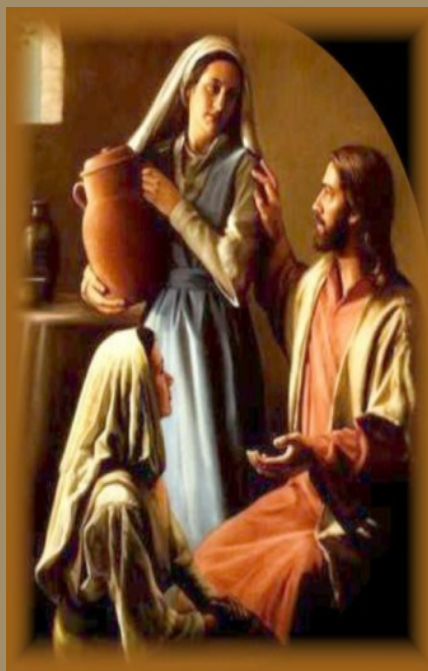
... (这张表格只列出一些可能的例子, 但实际生活中的操控手段远比这些多得多。)



CoolClips.com

# 深入了解操控的邪恶

- 操控者被邪恶操控的人，他们对某些事物的欲望达到一个地步，不惜使用有罪的方式来为之而战。“操控者常常让人感觉他们是无助的、受伤的、害怕的、难过的，而事实上，他们是很有敌意、很有攻击性的战士（斗士）。”（派罗，第8页）
- 操控者想要的东西往往是好的、合理的，但他们对这样东西的渴望过了头，不惜以操控的有罪方式来获取。其实，他们是把他们想要的当作偶像来敬拜。他们被偶像化的欲望所操控，不能自拔。



## 以马大操控主为例

1. 马大想要的是什么？
2. 这个愿望是不是合理的？
3. 马大使用的手段是什么？
4. 马大为什么不直接向主耶稣请求？
5. 马大使用这手段的前提是她相信什么？



# 主耶稣的反操控策略



路加福音10:41-42 耶稣回答说：“马大，马大，你为许多的事，思虑烦扰，但是不可少的只有一件。马利亚已经选择那上好的福分，是不能夺去的。”

- 主耶稣的反操控策略是让操控者看见自己的愚昧有罪和神的圣洁旨意。具体来说，有以下两个方面：
- **一方面，要求操控者针对其良心，尽他们个人所应当尽的职责。**因为操控别人的同时他们通常忽略了他们本应尽的职责。“马大，马大，你为许多的事，思虑烦扰，但是不可少的只有一件。”我们不当忧虑或忧愁（太6:25；约14:1），这是马大应尽的职责。
- **另一方面，以神的话语为标准来说明神的旨意。**“马利亚已经选择那上好的福分，是不能夺去的。”神的话语比饮食更重要（太4:4；路4:4），这是马大忽视的。

# 合乎圣经的反操控策略

箴言26:4-5

不要照愚昧人的愚  
妄话回答他，恐怕  
你与他一样。要照  
愚昧人的愚妄话回  
答他，免得他自以  
为有智慧。

- “不要照 (according to) 愚昧人的愚妄话回答他”
  - 主耶稣没有以与马大相同的愚昧方式来回应马大。
  - 合乎圣经的反操控方法是留心自己不要以操控的方式来回应操控，这也包括不滥用“圣经的武器”来达到操控别人的目的。
- “要照 (as) 愚昧人的愚妄话回答他”
  - 主耶稣针对马大的话回答，让她看见自己的愚昧。
  - 合乎圣经的反操控方法是回应而不是回避，要让对方被神的话语光照。

# 合乎圣经的反操控策略

发现自己愚昧的人往往感到受挫和羞耻，若不悔改则更加愤怒和敌对。



照愚妄人的愚妄（箴言26:4）	照愚妄人的愚妄（箴言26:5）
1. 操控者会使受控者陷入冲突。	1. 受控者可以迅速掌控彼此的对话。
2. 操控者能有效地在受控者身上使用有罪的操控行为。	2. 受控者能按照圣经来面对操控者的操控行为。
3. 受控者是出于情绪化的反驳，而非关心操控者。	3. 受控者是出于爱，经过深思熟虑后，以合乎圣经的方式来回答，旨在揭露操控者的愚昧。
4. 受控者诉诸自我防卫、为自己的行动辩解、推诿责任、解释原因、争辩等行为。	4. 受控者辨认出操控者的操控行为，并有效地制止。
5. 受控者会像个失败者或受害者那样，带着罪恶感、害怕、挫折、愤怒离开。	5. 受控者会带着信心离开，因为他藉着神的恩典，已经压制了操控者的愚昧。
6. 操控者带着满足感离开，因为知道他已经达到惩罚或操控对方的目的。	6. 操控者会因为企图无法达成而离开，并且很有可能意识到自己的愚蠢。



# 耶稣回应母亲马利亚的例子

## 场景

在从耶路撒冷回拿撒勒的路上，约瑟和马利亚发现耶稣不见了。经过三天的寻找，发现耶稣在圣殿里与教师们辩论。

## 操控

马利亚说：“我儿，为什么向我们这样行呢？看哪，你父亲和我伤心来找你。”（路2:48）

- “为什么”：常被操控者用来暗示对方是错的。
- “伤心”：马利亚想以操控的方式让耶稣同情她。

## 回应

主耶稣说：“为什么找我呢？岂不知我应当以我父的事为念吗？”（路2:49）

- “岂不知”：指出马利亚的职责
- “我应当”：诉诸神的旨意，提醒马利亚她本应知道的关于弥赛亚工作的旧约预言，多次提及：加百列（路1:26-38）、撒加利亚（路1:68-79）、西面（路2:31-35）、女先知亚拿（路2:36-38）。

# 耶稣回应法利赛人的例子

## 场景

在安息日，门徒们经过麦地掐麦穗吃，这件事被法利赛人指责耶稣不守安息日，而允许门徒们工作。

## 操控

法利赛人说：“你们为什么作安息日不可作的事呢？”（路6:2）

- “为什么”：再次出现在操控场合，常被操控者用来暗示对方是错的。
- “不可作”：法利赛人想让耶稣产生违反律法的罪恶感。

## 回应

主耶稣说：“经上记着大卫和跟从他的人，饥饿之时所作的事，连这个你们也没有念过吗？...人子是安息日的主。”（路6:49）

- “你们也没有念过吗”：指出法利赛人的职责
- “经上记着”：诉诸神的旨意，提醒法利赛人关于吃圣殿陈设饼的例外（参 利24:5-9；撒上21:1-6）
- “人子是安息日的主”：诉诸神的旨意

# 耶稣回应祭司长和文士的例子

## 场景

讲完葡萄园主人的比喻之后，基督成为祭司长和文士攻击的对象，他们千方百计要在祂身上找到控告祂的把柄。

## 操控

祭司长和文士派来的奸细问：“夫子，我们晓得你所讲所传都是正道，也不取人的外貌，乃是诚诚实实传神的道。我们纳税给该撒，可以不可以。”（路20:21-22）

- 问话的口吻：阿谀献媚。
- “可以不可以”：限定答案，把问题变成一个两难的问题，给耶稣设下圈套。

## 回应

主耶稣回答：“该撒的物当归给该撒，神的物当归给神。”（路20:25）

- “该撒的物当归给该撒”：指出祭司长和文士的顺服掌权者的职责。
- “神的物当归给神”：诉诸神的旨意。



请分析以下两段经文（马太福音15:1-9和20:20-23）中操控者的伎俩和主耶稣的回应（人的职责和神的旨意）

# 觉察对方滥用罪恶感

- 操控者最喜欢使用的伎俩是定罪被操控者，但其实这个定罪是没有圣经依据或违背圣经原则的。
- 当你被指责做错了某件事的时候，要问自己一个问题：“圣经哪里有记载，我有责任做这件事？”如果找不到圣经依据，就不需要有罪恶感。
- 所以，熟读圣经是避免被人操控的最佳方法。但同时，也应当留意一些操控者常用的词汇出现时，很可能正面临被操控的危险...

## 操控者常用的词汇

你应该  
你不应该  
你一定要  
你绝对不要  
你非得  
你最好要  
你不可以  
你理当  
你必须

# 日常生活中的操控实例

## 夫妻之间

操控者：你不这样做就是不爱我！

合乎圣经的回应：亲爱的，你是否想过这样做不符合圣经。

操控者：你自己没有犯过罪吗，竟然还来说我？

合乎圣经的回应：亲爱的，你有责任指出我的罪，难道我没有同样的责任吗？

## 家人之间

操控者：我不喜欢你带我孙子上教会。

合乎圣经的回应：神没有把养育我的孩子的责任交给你。按照圣经，教育孩子的权柄在孩子父母身上。

## 朋友之间

操控者：你为什么不站在我这边？你怎能这样对我？

合乎圣经的回应：你的做法不合乎圣经原则，不站在你这边才是对你最好的提醒。

## 同事/同工之间

操控者：大家都加班，你为什么不加班？

合乎圣经的回应：别忘了劳工合同。工作与休息相结合才能保持高效。

操控者：难道xx弟兄的问题不应该说出来让大家大家都知道吗？

合乎圣经的回应：我们要按照惩戒的圣经原则来处理这件事。



请尝试在日常生活中使用两次《操控评估表》并在小组中谈论使用心得。



# 结语

义人的心，思量如何回答；恶人的口，吐出恶言。

——箴言15:28



# 小组讨论 课后作业



## 第一次小组讨论（30分钟）：

1. 根据本课程，基督教对“操控”的定义是什么？
2. 请谈一谈，你身上是否有马大的操控主的身影？
3. 请列出一些日常生活中的操控实例。
4. 请尝试列出一些操控者常用的词语。
5. 请复述本课程中提到的合乎圣经的反操控原则。

## 课后作业：

- 完成课后作业#1：分析马太福音15:1-9和20:20-23中的操控现象。
- 在日常生活中使用两次《操控评估表》并回到小组分享心得。

# 小组讨论 课后作业



## 第二次小组讨论（60~90分钟）：

1. 回顾上周的课程视频的内容。
2. 请分享你在上一周完成的两份课后作业。
3. 组员彼此代祷（每位组员分享之后立刻代祷，然后再轮到下一位组员分享）。