

附錄

操控評估表

被操控時的情景

用來操控我的關鍵話語

我對操控的回應方式

合乎聖經（像基督一樣）的回應方式

被操控時的情景

藉著記錄被操控的情景，你就能正確地照著當時的處境，來觀察到底這有罪的操控是怎麼發生的。這也能幫助你去發現任何操控的「共同點」，或者是那些重複進行操控的模式，以及對方通常是在哪些情景中進行操控的。

你填寫這份評估表的目的，是要檢視每一次的衝突，就像在拳賽中吃了敗仗以後，觀看自己當時在場上的影片一樣。你要至少看兩次：第一次，去注意你對手所使用的風格、技巧、策略，好使你在未來能夠勝過他；第二次，看看自己當時有哪些失誤之處，好在下次要迎戰對方的時候，可以先做好預備。

用來操控我的關鍵話語

盡量越準確越好地，逐字記下那位技巧高超的操控者所講的話，這有助於拆解操控你的詭計。當你逐一檢視了他操控你的關鍵話語時，請注意以下的幾件事：

- 對方確切的操控行為（控告、問「為什麼」、強制性的聲明……等）。
- 對方可能希望引起你什麼樣的情緒反應（罪惡感、羞恥感、恐懼感……等）。
- 對方可能渴望透過操控來達到什麼目的（拖延、放低標準……等）。
- 對方可能的有罪動機（追求自己的快樂、權力、讚美……等）。

這時，我必須提出兩個警告。第一，我們可以斷定對方的言行，但在沒有得到證實之前，我們並無法合理地斷定對方的想法和動機。

所以，時候未到，什麼都不要論斷，只等主來，他要照出暗中的隱情，顯明人心的意念。那時，各人要從神那裡得著稱讚。

（林前四5，參撒上十六7；路十六15）

就像我之前提到的，之所以要檢視對方「可能有」的內心景況，是為了之後「有可能」要去幫助操控者檢視自己的內心（例如，「你那樣說，是不是為了要使我有罪惡感？」）

第二，要確保你所認為的這些操控話語，是真的為了要操控你。換句話說，你要確定自己有足夠的證據，確認對方是否在進行操控；否則，就會像尚未聽到問題就先回答，這將顯出你自己的愚蠢，並帶給自己羞恥（箴十八13）。

我對操控的回應方式

當你確定，你真的是被操控的時候，你現在要逐字逐句地記錄你當時是如何回應操控者的。想想你是怎麼回答的：想想操控者是如何使你放棄原則，使你中了他的詭計的。試看看，去回憶和分辨你當時的情緒、想法和動機是什麼。然後，照著聖經來進行衡量、評估。

合乎聖經（像基督一樣）的回應方式

這是整張評估表最重要的部份。就在此時，你要「重新建構」你的回答，來反映出基督的智慧。在這一步中，你要決定該如何將自己的回應，和之前提到的聖經反操控策略中的一項或兩項，進行結

合。這會花一些時間，但投資報酬率很高，因為你若在這裡多下功夫，你的技巧和信心就相對有更多的增長。

請研讀以下的這份評估表。當你讀完的時候，看你能不能照著你所學的，寫出「另外一個」合乎聖經且有基督樣式的回應。

操控評估表範例

被操控時的情景

我的婆婆是一位公開認信的基督徒，她打電話給我，告訴我整個家族要在假日期間到海邊去玩。她還告訴我說，其他的遠親都從別的地方趕來，大家都很想看看我們的小孩。問題是，六個禮拜以前，我已經慎重地向公公、婆婆兩人說過，今年的假期，我們家要去遠方探望我的家人，而我們已經好幾年沒見面了。當我提醒婆婆這件事時，她怒氣沖沖。

第一回合

1. 用來操控我的關鍵話語：

「但是每年的假期，妳們都是和我們一起過的！大家都會很失望。我不知道該怎麼向他們解釋。」

2. **我對操控的回應方式：**

「好吧！那妳就告訴他們，我們溝通不良。」

3. **合乎聖經（像基督一樣）的回應方式：**

「我確信主耶穌會希望妳告訴他們真相。」

我照著聖經（像基督一樣）的回應方式：

第二回合

1. 用來操控我的關鍵話語：

「好吧！如果妳要讓大家失望，那妳就不要來！」

2. 我對操控的回應方式：

「我並沒有要讓大家失望，我只是有了別的計劃。」

3. 合乎聖經（像基督一樣）的回應方式：

「我並不要讓我的主失望。祂命令我要信守承諾，並孝敬父母。妳不是應當鼓勵我同時去遵守這兩個聖經中的責任嗎？」

我照著聖經（像基督一樣）的回應方式：

第三回合

1. 用來操控我的關鍵話語：

「那妳怎麼不想想我們呢？妳也應當孝敬我們啊！」

2. 我對操控的回應方式：

「六年來，我們每年的假期都孝敬妳，我們每年都去妳海邊的家度假。」

3. 合乎聖經（像基督一樣）的回應方式：

「媽媽，妳這樣不是很自私、很不知感恩嗎？聖經說我們『不要求自己的益處，乃要求別人的益處。』」

你照著聖經（像基督一樣）的回應方式：

我相信你現在已經更進一步瞭解到，你被操控的實際情況，或者，至少你已經更有信心，將來當有人出於自私，想要操控你時，你可以察覺和回應別人的伎倆。在接下來的幾頁中，還有一些操控評估表，你可以好好利用，讓你學會如何靠著耶穌基督的聖靈大能，應用箴言廿六章4-5節的智慧。

惟獨從上頭來的智慧，先是清潔，後是和平，溫良柔順，滿有憐憫，多結善果，沒有偏見，沒有假冒。並且使人和平的，是用和平所栽種的義果。（來三17-18）

被操控時的情景：



用來操控我的關鍵話語：

我對操控的回應方式：

合乎聖經（像基督一樣）的回應方式：

被操控時的情景：

用來操控我的關鍵話語：

我對操控的回應方式：

合乎聖經（像基督一樣）的回應方式：

被操控時的情景：

用來操控我的關鍵話語：

我對操控的回應方式：

合乎聖經（像基督一樣）的回應方式：
