



做人要厚道，回嗆要夠辣！ 面對笑裡藏刀、口出惡言的人，精神科醫師教你 4 金句反擊

文／片田珠美

雖然從小被教育做人要厚道，但也不能一天到晚當受害者，要適時的為自己反擊！

某些人就是可以面帶若無其事的表情，說出非常傷人的話，彷彿讓人受傷也沒什麼大不了。

相信很多人身邊都會有這種面帶微笑口出惡言，或若無其事說出傷人話語的人，因為不知道他不是真的有惡意，所以讓人很困擾。

為了要明確分辨對方究竟有沒有惡意，必須觀察對方是否重複一樣的行為。

如果只是單一次的行為，頂多只有兩次，那對方可能只是不小心說錯話，或一時思慮不周。但若是反覆很多次的行為，不論對方是否有所自覺，他的言行舉止很肯定就是出於敵意或嫉妒。

有的人因為不能直接把嫉妒表現出來，才會故意藉由對談來說出傷人的話，當作發洩管道，不斷進行攻擊。這種人就是屬於「無法隱藏不安」類型。

如果老是為了這種人生氣，不但容易感到疲憊，對人生來說也是一大損失。最好的做法就是輕描淡寫、華麗的回嘴，讓自己覺得痛快就行了。

在這裡我要介紹兩種回嘴方式

首先，如果是對於沒有惡意、單純只是比較缺乏同理心的人，或者是處於灰色地帶，讓人無法分辨到底有沒有惡意的人，那你可以使用溫和的說法：

「或許你是出於關心，但是這種話讓我很傷心耶！」

「也許你只是想開個玩笑，但我心情變得很差，可以不要再這樣講了嗎？」

重點就是要表達出你的感受「這麼說讓我很受傷」、「我覺得很不開心」。

這些沒有惡意的人，基本上缺乏感受力、無法考慮到「聽到自己的發言後，對方會有什麼感受」，所以要明確的向他們表達心情。

在前面，記得使用「你可能是出於關心」、「雖然你只是在開玩笑」等緩衝用語，這樣就可以給對方留點面子，也不會引起多餘的風波。

接下來，對於說了很多次令人不快的話語，很明顯是有惡意的黑心對象，請務必要使用強而有力的表達方式。遇到了這種對象，請明確的告訴他：「我已經發現你的惡意了。」

「看到我這麼累你還這麼開心，你平時大概過得滿可憐的！」

「這麼過分的話，你卻非說不可，實在是很替你擔心呢！」

最好就是在說了這些話之後，迅速結束話題。重點就是不要對對方發脾氣，而是要表現憐憫、同情。

因為對方想要站在比你更有優勢的立場，所以就算你聽到惡劣話語而憤怒，對方也不痛不癢。還不如說他反而會覺得很開心。

對他來說，最討厭的就是被看不起、憐憫。所以你要在心態上提高姿態，並且告訴他「你很可憐」。

換句話說，就是要暗中傳達：「我對你說的那些惡劣的話一點都不在意。反倒是你這麼嫉妒我，說出這麼低級的話，真是可憐。」

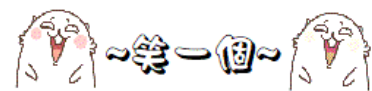
接下來就等著對方感到不甘心吧。

用這招：

溫和說法：「或許你是在開玩笑，但是我聽了很難過，請你不要再這樣了。」

強烈說法：「竟然對我說出這麼過分的話，你的心態滿可悲的。」

引用自：風傳媒 <https://www.storm.mg/lifestyle/313038>



一隻母老鼠帶著幾隻小老鼠在草地裡漫步，突然來了一隻貓，小老鼠嚇得全都躲了起來，只有母老鼠沉著冷靜，沒有躲開。

眼看貓越走越近，小老鼠們非常害怕，就在這時，

母老鼠學了一聲狗叫：((((汪汪汪))))，貓不知其中有詐，調頭跑了。

等貓跑遠了，小老鼠一個個膽顫心驚地走出來，望著它們的媽媽，等所有的小老鼠都到齊了，母老鼠才語重心長地問：

孩子們，現在知道學外語的重要性了嗎？