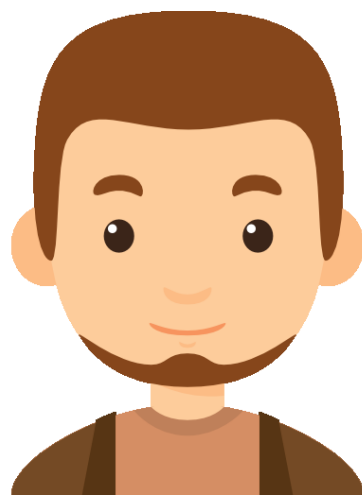


# 婚恋 职场 人格

张晓文




## 1.4 主题：请叫我好好先生

**案例教学：**  
**被动攻击者的心理图示。**



## 1.4 内容

1. 通过案例  描绘被动攻击者的人格特征和心理模式。
2. 探索被动攻击者人格特点的成因：早期经历和原生家庭。



## 1.4 目的

1. 了解被动攻击者，学会和被动攻击者相处。
2. 帮助被动攻击者在职场和婚恋中扬长避短。



Wuli好课



“在生活中，我很少给别人提要求，我一直不清楚自己要什么，觉得什么都OK。”

“我觉得我天生就是做助手的料，我不喜欢做决定，只要有人帮我做了决定，我就会非常完美高效的完成。”

“我特别害怕别人否定我，因为别人否定我就会讨厌我，讨厌我就会攻击我，没有人保护我，我害怕与熟人起冲突，害怕受伤害，久而久之，我再也不愿意发表我的意见，你们说什么我就听呗，反正我也不会照着做。”

## 好好先生的 自白

# 好好先生

和事佬

与世无争的老好人

白日做梦的梦想家

- 好好先生，平和友善，宽容随和
- 好好先生，顺其自然，难以说不
- 好好先生，息事宁人，逃避冲突
- 好好先生，目标流失，重点模糊



# 外表

柔和，憨厚，一团和气。

# 主要特征

十分温和，不喜欢与人起冲突，不自夸、不爱出风头，个性淡薄。想要和人和谐相处，避开所有的冲突与紧张。

# 好好先生

# 说话内容

等一会，再说吧，无所谓，随你吧，都可以啊。

# 人生格言

忍一时风平浪静，退一步海阔天空。

# 好好先生 童年困境



小天使成长手册



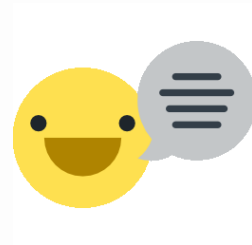
# 原生家庭

不允许孩子  
自我表达的父母

- “从小到大，数不清在餐桌上被骂哭多少回，如果哭出声，还会被立刻制止，爸爸不喜欢我表达任何情绪。”
- “我总小心翼翼观察妈妈的脸色，她脸色好一点点，我才可以稍微表现下自己的需求，她脸色一沉下来，我饿了也得假装忍着，我不高兴也得假装开心。”

# 相处方式

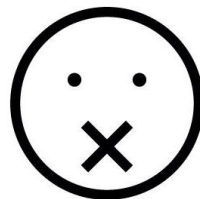
孩子常被  
批评、无视或者否定



勇于表达



遭受批评和冷落  
自己的意见不重要



让大家开心比较重要

心理恐惧：  
如果我表达自我，就没有人会爱我。



如果你是好好先生

“生病了，也要咬牙忍着去上班，要对所有人都谦和，要对领导如何如何，要对朋友如何如何，不要考虑你自己。”

优势：情商破表

担心：内在愤怒

警惕：好好先生变为被动攻击

讨论题：

被动攻击者会在职场和婚姻中会遇到哪些问题？



Wuli好课

- 给他们一个树洞

- 给他们一个拥抱。

- 给他们一个重点。



如何与  
好好先生  
相处



# Thanks

By 张晓文

文中图片来源:

Icon made by Freepik, Madebyoliver  
Popcorns Arts from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com)  
<https://pixabay.com/>

头像设计: 吾理好课 Alyfant