

问题：如何和心理防御机制较强的人沟通？

其实真正的人关键，是始终站稳这条基本立场——人家自我防御是没有错的。

问题其实不在于防御，而在于被防御的人无意识的认为别人不该防御自己，把对方防御自己视为一种冒犯，把因这种防御带来的成本视为对方无权造成的一种伤害，视为一种罪恶的攻击。

而从防御者的角度来看，防御是我天然的、不可剥夺的权利，是我安身立命的绝对必要。这会造成我自己的损失，但我宁可接受这损失，也不能不维持这防御，因为我曾因此有过种种不为人知或不足为外人道的惨痛教训。不让我防御，则是在强迫我接受那些噩梦再次发生的风险。无论你是否知道或者理解我的苦衷，都是我绝对无法容忍的。

一个认定防御我是一种罪，而另一个则认为不让我防御是一种恶。

罪恶交加，岂能善了？

谁是对的？

当然是后者。

你是要盈利，ta 是要活命，社会的规则不可能要求活的人去顺从盈利的人，因为这在数学上显而易见的不可持续，一定要这么做的社会早已自我崩塌了。

所以，无论造成多少成本，允许和接受对方自我防御的需求，承认对方自我防御的必要，是与人打交道的一种天然的责任和义务，一种默认的当然规则，是成人的基本自觉的一部分，是正确的社会化必然包含的自觉。

这事情没得商量，没有二话可说。凡不遵从的，无论年纪多大，都不能算是成熟的人。

那么问题来了，对方造成的成本怎么办？难道我必须无条件的忍受这些成本？凭什么？

这是因为你错误的理解了允许和接受对方的权利的意思。

允许和接受对方的权利，不是指要顺从对方的意志，而仅仅是指不将对方的意志视为罪过、视为冒犯。

你仍然可以拒绝、谈判，甚至反对、斗争，但是你不会用“你怎么可以这样”、“你这样也太奇葩了”、“你是不是有病”、“岂有此理”、“你这就太不给面子了”等等等的态度去给对方定罪。

其实对方在意的不是你的拒绝——难道这个世界上拒绝 ta 的人还少吗？ta 又何尝不知自己的特殊安全需求是有自己特殊的原因、别人没有经历或者没有的原因？

你有你的利益，你拒绝甚至反对是可以理解的。但是轻蔑、嘲笑和打骂的资格是哪里来的呢？我为什么必须无条件的为了你的方便和利益而放弃对我至关重要的防御？

对我的防御不耐烦、加以攻击，意味着你理所当然的把自己的利益看得比我的安全更重要，意味着在你眼里我没有与你同等的人格。这种傲慢和蛮横，反而更加意味着你将来会对我有重大的威胁，更加意味着对你有提高防御的必要。

而在被防御的一边呢？问题常常是这样的——

我与你交往，本来就净利润微薄了，你的防御性造成的成本已经使得和你维持关系无利可图。如果不采取某种手段让你降低防御，我真的不想继续维持了。

而我为什么一定要想办法降低你的防御而不是离开呢？

因为你是我的父母、子女、师长、配偶、恋人、同事、上司……等等重要的关系人。这些关系不可能轻易动摇更换。一定要换，会有重大的更迭成本。

于是我陷在一个泥潭里了——呆着不动，无利可图甚至因为你不断的提高防御还会持续亏损，而咬牙断绝，先不谈某些关系根本无法断绝——难不成换一个爹妈子女？——只谈就算我长痛不如短痛，壮士断了腕，换的下一个，如果还是这样怎么办呢？

想到这里我就焦虑万分。

我是有多痛恨你们这些“无缘无故”就怀疑一切、防范一切的人。

不错，是有人伤害了你，但那是别人，又不是我。

是有人背叛了你，但那是别人，又不是我。

我没有做过，我是好人，为什么我要为我没有做过的事付出这份开锁费？

你什么时候才能不为别人的事而惩罚我？

我必须让你知道我的不满和痛苦，所以我必须让你对我的痛苦有感，你不痛苦，我只好想办法制造一些痛苦——何况我是真的气愤！

而从另一方面来说，我不能选择你，你不是也不能选择我吗？你防御高就会得到我的惩罚，而你一旦防御降低我就会降低给你的惩罚，这样不就可以引导你降低防御了吗？我这样做其实是在帮你留住我，不然我一直没有收益，我也是留不住的。

其实这个“帮你留住我”的立意是不坏的，只是你的方法错了。

你需要改的就只有一条——放弃“罚得少一点”，而改用“奖得多一点”来作为沟通的基本方式。换言之，对方的防御本身不会招致惩罚，但对方如果降低防御（包括意外的没注意防御）——也就意味着你的收益会增加——你要将这份额外的收益及时的与对方分账，让对方体会到降低防御的好处。

就只要修改这一条就能改变整个关系的动力学。

不要搞成你防御我我就惩罚你，你减少防御我就相应减少惩罚“奖励”你，直到你不防御我，我就完全不惩罚你。而要做到你防御我我没惩罚。但你减少防御我会奖励你，但我拒绝你完全不防御我，因为第一这对你不安全，第二我的利润有限，也不能全变成奖励。

而从防御方看来，我高举防御，别人都不但拒绝我，而且嫌弃我，你却只是拒绝我，没有嫌弃我。拒绝是常态，但不嫌弃值得额外重视。

我岂不知道我这样很难相处？所以有必要给“只拒绝、不嫌弃”的人额外的礼遇。

这份额外的礼遇，自然而然的就会导致降低防御。这正好导致你的更高利润。如果对应上你的分享利润的奖励政策，这事就很容易踏入正循环。

于是你的问题也就淡化甚至解决了。

那么更进一步的问题来了——难道这个道理知道的人这么少吗？

这个道理本身不算很玄妙，难的是人们常常觉得自己已经匮乏枯竭了，根本没有盈余来走奖励路线，唯一的本钱只剩下制造伤害的能力。于是只好通过“先伤害然后再用减少伤害做奖励”的策略来凭空制造筹码，以便“节省成本”。

你为什么要努力，就是为了不要輕易的落入这种匮乏——这种路线终究是没有前途的。

编辑于 2022-08-26

<https://www.zhihu.com/answer/2543630552>

---

评论区：

Q: 善的首义是允许对方建立防御机制。诛心之言纵然诛心，但也要透过表象看到对方的本质——对方往往并非恶人，只是出于朴素的逻辑、曾吃过的亏、担心害怕的情绪……才做出令你感到不太舒服、不太受尊重的行为。看到这一点，你就可以在对方自己都觉得不可挽回了、不抱希望了的时候，出人意料地仍保有信心，这对对方同样是一个极大的安慰

---

Q: 其实，心理防御机制强的人，需要的不是敌视，也不是敬畏，而是被人全然接纳，然后告诉她：你的伤痛我理解，你的防御很 OK，但是这里很好玩，你要不要出来看一看？

---

Q: 一点个人理解。

有的人心里防御机制比较强，表现为内心没有安全感，不敢和人过于亲近，害怕受伤害。

首先，人要将“自我防御”这件事情非罪化，自己不要过于担忧这件事情，要等闲视之。自我防御心态过重，可能是由于 ta 过去有一些不太愉快的经历，也许放开就会受到伤害，在 ta 心中，唯有自我防御才能活命。

所以，面对防御心过重的人，其他人要报以理解，不要用语言给对方定罪，比如，骂对方奇葩，这种做法反而会加重对方的防御心。

但是防御心重的人，也要做出一些事情去改善自身状况，因为防御心过重必然会影响你与 ta 人的关系，这些人可能是你的父母、子女、师长、配偶、恋人、同事、上司……等等，这些长期的社会关系如果无法维持在一种健康的状态，必然会伤人伤己，身边留不住人。

防御心重的人要改善自身的处境，可以改变一项基本的原则，放弃“罚得少一点”，而改用“奖得多一点”来作为沟通的基本方式。通俗地说，也就是，对于自己不设防的人，给他们更好的待遇，更多的帮助，维持与他们更好的关系。

用个人的努力，提高助人的能力，让自己的存在对别人是有价值的，从而得以维持那些你愿意维持的关系。

---

更新于 2023/1/6