

《病中人・入口》22 「我是為你好」也是壓力

對應播客：《病中人・入口》22 「我是為你好」也是壓力（6分32秒）

輯五「向外：陪伴與安放」第2集

素材：玄門真宗四九戒期（115年・第三十一天・明雲師姐請法）

本集為學習整理，非醫療建議。

亮點・一句話

「我是為你好」——它只能是善意的起點，不能當跳過溝通的藉口。

把愛從「我想怎麼愛你」，變成「用你真正需要的方式愛你」。

開場・一句你一定聽過的話

「我是為你好。」還有更有畫面的一句：「有一種冷，叫媽媽跟阿嬤覺得你冷。」這一集談一個很難承認的事——善意，也會變成壓力。

一、那句「我是為你好」，為什麼危險

「最危險的一句話：『我是為你好』——它只能是善意的起點，不能當跳過溝通的藉口。」（四九戒期）

「『為你好』不是免死金牌。」

因為我們太容易以為「只要出發點是好的，方法就絕對正確，對方就該買單。絕對不是這樣。」

二、滿到溢出來的善意

明雲師姐請法：「生活裡最常遇到的，就是『有一種冷，叫媽媽跟阿嬤覺得你冷』。媽媽與阿嬤的出發點是關心，但她們感受到的冷，不一定是孩子當下的真實感受。」

教導：「滿到溢出來的善意，換來的往往不是感謝，而是對方的壓力，甚至窒息感。」尤其是生病的時候——你愈用力「為他好」，他愈覺得自己不被看見。

三、破局點：從「我認為」跨到「我先去了解」

「我們太容易把自己的經驗塞給別人當標準答案：我以前這樣會冷，所以你現在一定會冷。」

「每個人都是獨立的個體，體質、感受都不一樣。破局點是：從『我認為』跨一步到『我先去了解』。」

「我們對陌生人很客氣、有分寸，對最親近的人反而最容易越界；當愛失去了尊重，關心就會變成控制。」

四、答案六個字：先聽聽，再行動

「行動之前，先問對方『你現在最需要的是什麼』，再問『我可以怎麼幫你』。」

六大守則：①先聽，不急著替他回答。②先問，收起自以為是的經驗。③你能做的，盡心盡力做好。④需要商量的，尊重對方、共同決定。⑤做不到的，誠實說出來。⑥做完回頭問「這真的是你需要的嗎？」

今天就能做的一件事

今天，把一句「我是為你好」，換成一句「你現在最需要的是什麼？」先別急著給答案——先聽。

一句話帶走

「當愛失去了尊重，關心就會變成控制。」

「用你真正需要的方式愛你。」

本集腦圖

