

《跳出戏剧三角形的觉察手册》

薛铁鳞 | Coach8 创始人 | ICF MCC 大师级教练

【写在前面】

你好，我是薛铁鳞。

“戏剧三角形”就像一个引力极强的黑洞，一旦进入，能量就会迅速消耗。这份手册不是让你去指责别人，而是让你通过自我觉察，拿回生命的主动权。当你改变了你的角色，整场戏就演不下去了。

第一阶段：识别 —— 你在戏里吗？

如果你发现自己处于以下状态，警报响起：

1. 你是【拯救者】吗？
 - 你是否在别人没有请求帮助时就冲上去？
 - 你是否觉得自己比当事人更操心他的事？
 - 结案后，你是否感到精疲力竭且满腹委屈？
 - 核心关键词：过度承担、内疚感。
2. 你是【迫害者】吗？
 - 你是否觉得“除了我，大家都是猪队友”？
 - 你是否习惯用“你怎么连这都做不好”作为开场白？
 - 你是否享受那种通过打压别人获得的优越感？
 - 核心关键词：责备、优越感、控制。
3. 你是【受害者】吗？
 - 你是否经常说“我也没办法”、“都是因为XX我才……”？
 - 你是否在寻找那个能替你解决所有问题的“超人”？
 - 你是否沉溺于诉苦而拒绝采取哪怕一小步的行动？
 - 核心关键词：无力感、抱怨、逃避。

第二阶段：破局 —— 如何“跳出”三角形？

要跳出三角形，你需要将你的能量转化为**【赋能三角形 (TED)】**。

1. 从“拯救者”转向“教练 (Coach)”

- 心态：我相信你本自具足，你有能力解决自己的问题。
- 行动：停止给答案，开始提问。
- 金句：“在这个情况下，你希望尝试什么？我能如何支持到你？”

2. 从“迫害者”转向“挑战者 (Challenger)”

- 心态：我指出问题，是为了支持你的成长，而不是为了证明我牛。
- 行动：区分“事实”与“评判”。提出清晰的期望，而非情绪化的指责。

- 金句：“目前的现状与我们的目标还有XX差距，你打算如何缩小这个差距？”

3. 从“受害者”转向“创造者 (Creator)”

- 心态：无论环境如何，我依然拥有选择权。我是生活的设计师。
- 行动：停止问“为什么”，开始问“做什么”。设定一个微小的行动目标。
- 金句：“面对现在的局面，我想要创造的理想结果是什么？我现在的第一个行动是什么？”

第三阶段：日常实战练习

1. 深呼吸延时：当你想去指责、拯救或诉苦时，先深呼吸三次。问自己：“我现在想扮演哪个角色？”
2. 边界练习：每天拒绝一个不属于你的责任，或者邀请一个人为他自己的决定负责。
3. 语言置换：把“我不得不”换成“我选择”；把“你怎么不”换成“我建议”。

【铁林教练的最后叮嘱】

跳出三角形是一辈子的修行。

即使是我，有时也会在无意识中掉进去。

没关系，觉察就是自由的开始。

只要你意识到自己在演戏，你就已经站在了出口。