

换个角度，就是改变主观感受

古语说，心宽体胖。这句话实在是道理。我就发现自己最近没啥烦恼，心情越来越愉悦，体重也随之有所上升。心情过度愉悦之后，如何减肥就成了一个大问题？节食，太亏待自己；运动，坚持不下来；吃药，副作用太大；于是有高人就指点了我一招绝技——“照镜子”。当然，照镜子也是有讲究的，必须把身体稍微侧开一点，此时镜子中的自己明显没那么宽了。果然有效，减肥成功！这其中的原理也就是我们平时所说的，换个角度看问题。

你也许会感到有些诧异，认为风马牛不相及？我理解你的感受：因为所谓的“换个角度”，一直是被作为一种人生智慧，人生哲理。用如此智慧的方式，如此荒谬地去处理减肥问题实在是曲解的嫌疑。不

可！我倒觉得，这样的表述倒是很直观的呈现了“换个角度”；更有利于我们读懂“换个角度”的真实含义。当我们改变观察问题的角度，问题本身并没有变化，唯一改变的只是我们的主观感受。

上海最近已入梅，阴雨连绵的天气将伴随我们很长一段时间。面对糟糕的天气，有些人会觉得很烦恼——出门带伞的累赘、衣服洗了干不了的困扰，道路湿滑的麻烦，寻找出租空车的困难都来源此；而另一些人则期待入梅后的天气，并且充满喜悦——他们的想法是终于下雨了，空气会变好，不至于总是处在之前那样的雾霾天闷热不堪；下雨了，这样的日子睡觉特别舒服；下雨了，可以带着孩子去体会不同的天气与自然环境……其实天气本身在这里毫无变化，只是不同的角度改变了我们的主观感受。

测试

Test



你了解自己吗？

很多人在生日的时候，或者新的一年开始，会立志在未来一年完成一些事情，或者做一些改变。以下有个小测验，帮助你了解自己，从而知道该如何“立志”。

(一)有人称赞你穿的衣服好看：

- A. 你宁愿穿的是其他衣服。
- B. 不是每一个人都注意到你，很失望。
- C. 预料之内。

(二)当你放假去旅游，你通常会：

A. 住在一家“包罗万象”的饭店，足不出户便可享受假期。

- B. 至少改变主意两次，才定下目的地。
- C. 每年去同一个地方。

(三)看到电视上介绍生活品位的节目，你会：

- A. 想一想自己可以做什么。
- B. 立即去那些店铺买东西。
- C. 关掉电视。

(四)每天早上起床，你通常会：

- A. 后悔昨夜睡得太晚。
- B. 感到恐慌，因为记不起今天原先打算做些什么。
- C. 去跑步。

答案：

你多数选的是A：戒掉犹疑。你是一个喜欢拖拉的人，常常挂在口边的是“只要能够……”，例如“只要能够戒烟/减少看电视/少喝酒，那我的生命就会……”。不要被这些坏习惯捆绑你的人生，要抓紧当下，决心求变。要说的是：“我希望过一些健康的生活，”然后付诸行动，改变自己。

答案大多是B：定下目标。你对人生充满欲望，每五分钟便寻找一个新刺激。你会说：“不如去滑雪/学韩语……”你就是不能对一件事情保持长久的兴趣，甚少体会成就感。你应该好好找一个真正对你自己有意义的目标。许诺自己坚持参与一段时间。

答案大多是C：多作尝试。你很理智，甚至有点傲慢，是会朝着自己所定下方向达到目标的人。你认为一切在掌握中，根本不需要立志改变些什么。但是私底下，你真的没有怀疑过自己缺乏什么吗？是不是常否定一些感兴趣的事，认为“这不是我”？你应该给自己机会尝试新事物，看看会为你的人生带来些什么新气象。

Change a thought

侧身照镜子，换角度看事

“换个角度”，一直是被看做一种人生智慧，人生哲理。当你处于困境之中，“换个角度”也许就能给你力量和希望！每个人都应当学会在适当的时候，用一用这个智慧，通过自慰实现自娱，化愤怒为快乐。

■文 | 程立勋 心融集团 德瑞姆心理咨询师培训中心教研主任 ■图 | 资料

换个角度，就是选择性的积极注视

对于许多处于困境中的人而言，主观感受的改变对我们而言已经是弥足珍贵的了，它为我们提供了对抗困境的力量与希望。

1.“换个角度”常用的手法之一就是选择性的积极注视。事情总有好与坏两方面，困境展现的是其中坏的方面，那么“换个角度”则是突出其中好的方面。身材变胖了，你可以不关注那么多漂亮衣服都穿不上了，而是关注到又有理由去逛街买新衣裳了；家中失窃了，你可以不关注丢失的财物，而是关注到至少家里人都还平安，没有出事；丢了一份工作，你可以不关注再就业的麻烦，而是关注到这是一个难得的放松、休假、学习的机会。

2.化敌为友是“换个角度”的另一种常用手法。当面对困境时，我们可以派个“间谍”打入敌人内部，把困境转变为机遇，这样原本的敌人就成了朋友。面对诸如今年高考中“迟到两分钟”事件，这对于考生本人和家庭毫无疑问都是不幸的事情。但是这也可能成为一个重要的经历，使得不幸转变为契机。承受了如此严重的代价之后，自己以后对事情的考虑也许会更加周到，准备也许会更加充分。

换个角度之后，还要改变现状

所谓的逆与顺、得与失、喜与悲等，很多时候都是依照人们的感官和习惯认定的。若换个角度看问题，人生的风景可能大不相同。“换个角度”颇为神奇，但正如之前所说的，它只是改变了主观感受，尽管这种改变弥足珍贵，但由于问题本身并未改变，因此不能止步于此。身材走样的确给了你逛街的理由，但如果某天身材臃肿到逛不了街，你又该如何是好呢？家中失窃的确不如家人平安重要，但频频失窃，你和家人的安全感又从何而来？丢了工作的是一个难得的休整机会，但如果要休整一辈子，你是否愿意？

回到文章的开头，以另类减肥为例不代表我对“换个角度”的不屑，只表达了我的担心。“换个角度”的确是一种人生智慧，是一门幽默的生活艺术，通过自慰实现自娱，化愤怒为快乐，使失望变成希望。它为我们提供了力量与希望的同时，我们别忘了及时使用这笔财富，长存在手上难免会贬值。



链接 Link

热情可以弥补20%的能力缺陷



哈佛大学心理学教授罗伊指出，热情是一种精神特质，代表一种积极的精神力量。研究表明，热情可以弥补一个人20%能力上的缺陷；反之，一个人则只能发挥出自身能力的50%。虽然每个人表达热情的方式和程度有所不同，但热情是人人具有的，善加利用，可以转化为巨大的能量。我们不妨在心里建个“热情加油站”，通过自我激励，不断地激发兴奋神经，把心理因素转化成工作和生活热情。

第一步：凡事早点准备、先行一步。所谓“早起的鸟儿有虫吃”，早些出发，才能看到更纯粹

的风景，让内心愉悦。

第二步：告诉自己，对现在的生活挺满意。如果觉得找不到热情的理由，那么就强迫自己采取一些行动，比如置身于山色美景之中、享受美食，你会随处发现美好。

第三步：不断调整自己，提升适应环境的能力。通过培养自己的兴趣爱好，丰富自己的生活，阳光的心态，会令你更加有朝气。

第四步：会休息才能更有热情。忙碌而劳累的状态，让我们非常向往放松的时刻。这时，不如停下来，做点想做而一直没有功夫去做的事情。