

D ecision 做不了决定?

咖啡还是奶茶?今天还是明天?离开还是留下?对于一些人而言,生活中再简单的选择都是一个严峻的考验,遇到选择的时候永远都是优柔寡断的,你是这样的人吗?这到底是怎么回事呢?

■文/pina ■图/资料



患上了慢性犹豫病?

如同从莎士比亚戏剧中直接走出来的哈姆雷特一样,患上了典型的慢性犹豫病,面对生活中无数的选择,任何一项都好像是一场噩梦。专家在分析这种决策困难者时,却与我们的猜测完全相反,他们认为一个人越是优柔寡断,就越从内心深处明白,哪些是他应该做的事情。但是,他所幻想的全能的自我形象阻碍了他做出决定。一个从来不冒险行动的人,将不断幻想自己从来没有失败,幻想自己会成就一切。

在大多数心理学家看来,那些自己不作决定的人缺乏对自我的正确评价。他们往往有一种不现实的完美主义渴望,企图把握所有的因素。这让他们变得畏首畏尾,害怕失败,害怕失去自己已经拥有的东西。他们尤其害怕放弃。事实上,在他们看来,和一个女人结合,就意味着放弃了所有别的女人!

法国心理治疗师认为:“那些不作决断的人是在等待别人替他们做出决断。他们由此而不用承担因选择而导致的责任,也就不会有责任的负担了。”通常,所有的决定在解决一些问题的同时,也连带产生一些另外的

问题。任何一种选择都是权衡利弊的结果,总要付出代价。不能做决定者试图逃避的,就是这些代价。

幼年时期的家庭影响也会影响成年后的人做决定。还有不少心理治疗师得出的结论是——不能做决定的人,也许小的时候对父母的意志百依百顺,结果当他们长大后,就失去了听从自己需要的能力。在有些家庭里,父母完全代替孩子来选择一切,从来没有教会孩子对自己的决定所导致的后果负责。久而久之,孩子长大后就不自觉地以为,可以不受任何惩罚,随便改变想法,或者不兑现自己的承诺。这样的父母就促使孩子成为永远没有定性的善变之人。

先看后果,再做决定

生活在一个不善于做决定的人身边,最坏的做法就是建议他们如何做。如果你替他做了决定,他会把因此带来的后果归结到你身上。此外,也不应该指责他的无所作为。可以试着跟他讨论阻碍他做决定的原因,让他意识到自己更多的是在缅怀以往的陈年旧事。应该明确告诉他们,不做决定会发生哪些后果,因为他们往往

拒绝看到这些后果。

做一个理智的决策者

如果你就是这样的人,你的改变策略是,向前看:想要一种情况出现在现实中,就要首先出现在头脑里。具体地想象一下如果你做了这样的决定会发生怎样的情况。

列两个表:好处和坏处。这样可以帮助你看得更清楚。列出你的首要考虑,把你的价值观念和按等级划分,要承认可能存在的风险。你也可以因此而提高自己的自我评估能力。

利用榜样:选择一个你认为堪称成功和自主意志典范的决策者。每当你做决定时,就想象这个人会做怎样的决定。

改变你的“品牌形象”:要意识到你所定义的自我是错误的,你并非没有做决定的能力。实际上,你一直都是自主做决定而不自知。那些决定,你从早到晚做了无数!不要再去说什么你从来没有做过决定。



程立勋
心融集团德瑞姆心理咨询培训师培训中心教研主任

想克服报复心理

Q:我是一个女生。在初中时,就对任何事都好强,从不服输,爱和别人辩论,非辩赢不可。有一次一位女同学,骂我大小眼,我很生气,并想“我非找机会教训她一次不可”。升入高中以后,那位同学进了另一所学校。我见不到她了,但心里的报复情绪未消。于是,有一天,特别找到她的学校,并打了她两记耳光,当时觉得出了气。可是在打她时,有几个她的男同学在场,那几个男同学打抱不平又推搡了我几下,之后,我的脑子就挥之不去,想要报复,但又找不到好机会。有时又觉得我这样不太对,所以很苦恼。

——王颖

A:你希望能够克服报复的心理,依据常理,此时我该说些诸如“心态要平和”、“要学会宽容”的话。可大家都知道,这些完全是废话。当报复的念头在头脑中不断旋转却无法发泄时,情绪的累积往往会使我们做出不理智的行为。此时的个体是失控的,也就是我们所说的“被仇恨蒙蔽双眼”。既然失控,那么对你说什么都是无济于事的,从源头上消弭报复的念头才最关键。

从你的叙述中看,报复情绪的源头是那位女同学骂你“大小眼”。如果天生眼睛大小有些差异的话,我相信从小到大总会有些顽皮的同学和你开玩笑。对于这些人,你是否有报复的念头?如果没有的话,你需要告诉自己,这个女生究竟有何特别之处使得你难以忘怀。甚至要“特别找到她的学校”。如果有的话,那么你对他们的报复是如何进行的,是否总是会特别找到他们的学校去报复。我的看法是,你正在报复的不是一句话,而是一个人。面对问题真正的起源,向自己坦承那个女生带给你的感受,这才是你解决问题的第一步。

——程立勋

溢柯花园生活中心 领跑申城G时代



2012年9月28日,对于期待国庆中秋悠长假期到来的人来说,或还处于最后忙碌与冲刺的阶段;然而对于地处浦东沪南路红星美凯龙7楼的溢柯“万国空中花园”来说,当可称得上“天降喜事”!溢柯国际花园生活中心,以帮助每一个人、每一个家庭实现花园园艺梦想为起点,融合“时尚园艺”、“慢调生活”的理念,于浦东时尚高端家居商业地圈,隆重举行“把花园带回家G时代来临”——溢柯浦东沪南路旗舰店盛大开业庆典!

世界屋顶绿化协会常务主席、中国住宅建设部绿色建筑委员会副组长王仙民教授,红星美凯龙副总裁谢坚先生,世界水景及处理巨头德国欧亚瑟水艺中国区总监Eliy女士,上海溢柯园艺有限公司CEO任飞先生等悉数出席当天庆典并发表讲话,并一同为开业庆典进行热烈剪彩。庆典现场王仙民教授代表世界屋顶绿化协会授予溢柯“世界屋顶绿化协会溢柯屋顶花园示范基地”的荣誉授牌,随后任总又

与谢坚先生共同完成“溢柯梦想之树”植树仪式,持续将庆典热度推至最高潮。

溢柯国际花园生活中心,总建筑面积20000平方,建设有世界花园园艺实景展示,设有法式花园、美式花园、意大利花园、日式花园、英式花园、东南亚花园等超过12000平方近20个风格各异精品花园园艺区。溢柯更在庆典现场中,悉心为到场嘉宾准备了时尚、高端且趣味十足的互动环节:与会前暖场的优雅爵士乐、游园时生动的活体雕塑、庆典尾声美味的花园晚宴……来宾们犹如身临其境于各国花园中,领受自然界最真实的美丽馈赠。

溢柯花园生活中心,橙与绿,这可爱的“撞色”,简单的几个字,告知了“它是谁,它做什么,它能提供什么”。于是第一次爱上了有别于小资会所的屋顶花园,工作之余或独自或邀两三好友午后品茗,然后在离开之际再顺手捎回些个性而精致的小巧家饰,澎湃了内心。

