

面对他人的误解,我该怎么办?

老师:

你好。我今年17岁,是一个大大咧咧的男生。今年秋游的时候,大家一起坐在草地上吃午饭,有一个男同学出门时把面包忘在桌子上了,我就随手从书包里拿出一个面包递给他。他谢过我之后拆开包装刚咬了一口,旁边的一个女同学,就一把夺过面包,指着包装上的标签说,“你看,这个面包过了保质期了,不能吃了。”那个男生含着面包吐出来也不是,咽下去也不是,一脸疑惑地看着我。

我拿过面包一看,确实过期了。这才想起来这是3天前妈妈买给我当早饭的,当时不记得什么原因没有吃掉,过期了也没有及时处理。我赶紧让那个男生把面包吐了,又换了一个新鲜的给他,还跟他道了歉。

我以为这个小插曲就这么过去了,没想到那个发现面包过期的女生,见人就说我给同学吃过期面包,弄得我非常尴尬。秋游结束回学校的时候,还有同学打趣我“会过日子”,过期面包都可以拿来“做人情”,让我百口莫辩,真不知道以后同学们会怎么想我。



同学:

你好。你选择了写信这样的途径,向我们诉说这个让你不是很愉快的经历。你明明是好心,把面包送给忘记拿午餐的同学,这本是一个助人的行为,却因为一点点的失误,使同学之间产生了一些对你不利的“打趣”,说你把过期的面包“做人情”。这让你感到十分地委屈,难受甚至非常不爽。

首先,我想在这边必须肯定你

的是,你是一个热心、正直又乐于助人的好同学,作为一个男孩,你有一种男子汉应该有的大气,在看到有人有困难时,帮助那些需要帮助的同学。

其次,我想告诉你的是,在很多时候,我们是有可能被人误会的。今后你要读大学,过集体生活,会遇到形形色色不一样的同学。工作后,你更会和上司、同事、下属打交道。在这些过程中,难免会被人误会,反过来说我们也有可能误会其他人。

遇到这种问题,我们需要做的是:如何做好有效沟通。比如你可以去向那个最早传这件事情的女同学去沟通一下,你不是故意的。当然,我们只需要适当地解释,而不是

你现在的“百口莫辩”。网络上流行的那句话“理解你的人,你无需解释。不理解你的人,解释也是白解释”。这句话后半句是对的,前面半句我想说的是“对能理解你的人进行适当的解释”。

不过,对于这件事情,我们也应该有一些反思。这个女同学,在把你搞得不知所措的同时,其实也帮了你一个大忙。因为她及时发现,这个面包是过期的,才阻止了那个男同学继续吃面包。否则,后果也很难预料,你的助人行为有可能就变成了伤害他人的行为了。我想,对于你来说,以后要做的是保留你乐于助人方面,也要纠正你自己粗心大意的方面。你把过期的面包带出去秋游,如果正常情况下,你会自己吃了,很可能也会造成不好的后果。所以,无论做什么事情,尤其是与自身和他人健康、安全有关的事情时,我们要倍加仔细、谨慎。

12355心理咨询师:史渊

幸福课堂

记

心灵日记

的ABC法

文/宋晓东



上一期我们说到,该如何把那些无法改变的烦恼事情从心里赶走的方法,其中之一就是“写心灵日记”的方法。

我自己总结了一个记心灵日记的ABC法,在此和大家分享一下:

所谓A是Accident的缩写,意思是事故,在这里就是指那些让你感到烦恼的事情。具体来说,完成这一步骤,需要你在日记上先细致的描述那些让你感到烦心的事情,并且如实的写下自己的感受。例如:今天我丢了身份证,这件事情让我感到非常的难受,我担心补办的程序非常麻烦,担心补办会浪费很多的时间,我是一个怕麻烦的人,这件事情让我感到非常的不爽和焦虑。

所谓B是Benefit的缩写,意思是益处,就是指要反思一下从这件烦心的事情当中我发现了哪些益处。这一步骤,是记录心灵日记最关键的一步,因为这一步的意义在于培养通过乐观的视角来看待这个世界,发现烦心事背后的成长意义。

接着以丢身份证这件事情为例,我们可以在心灵日记本上这样写:虽然丢身份证这件事情让我很不爽,但我依然能够从丢身份证这件事情当中发现一些益处。首先,我可以去重新拍一张更帅的身份证头像,我可以拍得美一点,翻身做高富帅。其次,丢身份证这件事帮我长了记性——今后重要的物品我都要贴身保管,坚决不再随便乱放了。

所谓C是Change的缩写,意思是改变。这一步骤是

指要改变我们所关注的对象。具体来说,就是把烦心的事情暂时交给日记本来保管,接下来我要改变我所关注的对象,把注意力转向去做一些更有价值的事情上。这时最好在日记本上列出一个具体行动计划,然后通过去做一些有价值的具体事情,来转移自己的注意力。

例如,我们可以接着在日记本上这样写:现在我已经接纳了我身份证已经丢了的这个残酷现实,现在我要将这份坏心情交给日记本帮我保管,我现在能够做的就是:1.网上搜索身份证补办程序。2.去户口所在地的派出所去补办身份证。接下来,需要做的就是合上笔记本,把坏心情抛在脑后,然后自己按照所制订的行动计划一步一步去做。

唯有行动,才能让改变发生。唯有行动,才能抛开烦心事所带来的消极情绪。

按照上面的方法去做,看看你的烦恼情绪是否都交出来了?

作者简介:

宋晓东,上海第二工业大学幸福课讲师,教育学硕士,国家二级心理咨询师,开设选修课《幸福心理学与生活》,深受学生欢迎,并获二工大“温暖人生的好老师”称号,个人使命是帮助更多的人变得更幸福。