

专家 坐堂

总是担心会被拒绝,怎么办?

老师:你好

我是一名中专男生。我感觉对自己想做的事情总是不自信,遇事犹豫,难以决断,哪怕很小的事情也是如此。

比如,有时候我身体不舒服,想跟老师请假,但心里又会非常担心会被老师拒绝,害怕老师会认为我是故意找理由不想上学。为了请个病假,我会纠结半天,不断地跟父母讨论这件事,一会儿担心老师对自己印象不好,一会儿又害怕老师怀疑自己装病,弄得父母也非常头疼,不理解我为什么对那么小的事有那么多的想法和顾虑。

好多次,我看到父母脸上既无奈,又有些厌烦的表情,感到非常难过。我知道作为一个男孩子做事这么扭扭捏捏、黏黏糊糊的,的确非常让人讨厌,但我也真的很害怕被拒绝,很担心别人看我的眼光。

我要怎么做,才能让自己成为一个雷厉风行、有决断力的男子汉呢?



同学:

你好!

从来信中能感受到你对自己“遇事犹豫,难以决断”的个性特点非常不满,而且这也给你的生活带来了困扰,尤其是“看到父母脸上既无奈,又有些厌烦的表情,感到非常难过”,自己想试着改变为人处事的风格却又不知如何是好,因此产生了烦恼,是吗?

其实人的个性大部分是先天因素决定的,后天环境只能影响很小的一部分,正由于这种先天与后天的交互作用,才形成了世界上每个人不同于他人的独特秉性。严格来说个性并无好坏之分,正如你所厌恶的自己“扭扭捏捏、黏黏糊糊”的个性,换个

角度来看却是体验丰富,善解人意的,你说是吗?

从来信中可以看出你不能“雷厉风行、有决断力”的主要原因是“很害怕被拒绝,很担心别人看我的眼光”,我想这一点是需要你在成长过程中,不断壮大自己的内心。

让我们看一个心理学中著名的旨在观察人们对面部有伤痕的陌生人作何反应的“伤痕实验”吧!研究人员请专业化妆师给每位参加研究的志愿者,在左脸上做出一道血肉模糊、触目惊心的伤痕,志愿者被允许用一面小镜子照化妆后的效果,然后镜子就被拿走了。关键是最后一步,化妆师以需要在表面再涂一层粉防止伤痕不小心被擦掉为由,偷偷用纸巾抹掉了化妆的痕迹,对此毫不知

情的志愿者被派往各医院的候诊室,观察人们看到他们的反应。规定的时间到了,返回的志愿者无一例外地叙述了相同的感受——人们对他们的态度,比以往粗鲁无礼,而且总是盯着他们的脸看!实际上他们的脸与平常并无二致。

这真是一个发人深省的实验,一个人怎样看待自己,在外界就会感受到怎样的眼光,正如格言所说“别人是以你看待自己的方式看待你的”,不是吗?

那么我们有什么理由轻视自己呢?何况世界上没有任何绝对处于优势的事物,只要我们接受了与众不同的自我,也就决定了别人投来的眼光。与你共勉!

12355心理咨询师:叶继英

幸福 课堂

如何把自己打造成一款“爆品”?

文/宋晓东



什么是幸福?人生的意义又是什么?对于这两个超级复杂的问题,我却喜欢同样一个简单答案:找到自己的优势,然后把自己的独一无二的优势发挥到极致。

那么,该怎么做?双12刚过去,借用网购的概念,我认为把自己打造成一款畅销的“爆品”就是把优势发挥到极致了。

你的心目当中有哪些产品属于“爆品”的范畴?作为一名准手机发烧友,我认为小米手机的几款产品就算是“爆品”。前些日子,读了小米联合创始人黎万强出版的一本叫做《参与感》的书,书中详细讲解了如何利用互联网思维和口碑营销的理念把一款又一款小米手机打造成“爆品”的辉煌历程。读完这本书后,“专注、极致、口碑、快”这七个字盘旋在脑海中。下面我们就对这七个字进行深入解析。

◎专注

小米手机坚持一年只做好一款旗舰手机,苹果成立这么多年来,也就出了五六款手机。再看有些手

机厂商,一年就可以出个五六款手机,而多款手机的销量加起来却比不上一款“爆品”手机的销量。

这一点像极了身边的一些同学,一年立志打算考多少个证书来武装自己,结果时间和精力有限,最终一个证书也没考出。无论是在职业生涯规划方面还是在追寻幸福方面,专注于自己的优势都是一件非常重要的事情。“千招会不如一招熟”,一款产品讲究核心竞争力,一个人也只有拥有核心竞争力,才能端上一个真正的铁饭碗。

◎极致

把一款手机做到极致

小米每推出一款手机,都力争将手机的软硬件价格控制在2000元之内,并做到行业的顶尖水平;苹果手机把极简主义做到了极致,率先在智能手机上只设置一个实体Home键。再看看目前市场上的热门手机:老罗的锤子手机在设计感上做到了极致;魅族在手机屏幕清晰度上做到了极致……

把一首歌唱到极致

2012年,韩国音乐人PSY,把一首《江南style》唱到了极致,并使这首歌成为互联网历史上第一个点击量超过10亿次的视频。2014年,筷子兄弟把一首《小苹果》唱到极致,成为了“洗脑”神曲。仔细留意了一下筷子兄弟的音乐作品,无论是当年的《老男孩》、《父亲》,还是现在的《小苹果》,款款都是当年的音乐爆品,这和其在音乐上追求极致的理念是分不开的。

在我看来,所谓的人生意义,就是找到自己的优势,然后把自己的潜力发挥到极致。唯有此,才不枉在这个世界上白走一遭。(未完待续)

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。