

专家 坐堂

# “我的话总是被歪曲,很委屈”



老师:

您好。

最近我一直在纠结一个问题:作为一个学生,是不是应该保持单纯,不要太过功利世故。

之所以会有这个疑问,是因为我感觉周围的同事中有一些思想比较复杂的,很多时候,我并没有觉得自己说错或者做错了什么,但在别人眼里看来却会显得非常幼稚可笑。有些同事会抓住我随口的一句话断章取义,故意歪曲,让我非常委屈,又不知道如何辩解。

现在每次跟他们说话,我都有一种莫名的担心和紧张,生怕自己又被抓住把柄,同时也在思考自己是不是过于单纯不谙世事,是否也该学习一些“人情世故”?是不是将来踏上社会,真的会需要这种把问题想复杂的本事?



同学:

你好。

“为什么会有人那么有心机?我并没有做错什么,他们为什么针对我?”

会不会有时候觉得,如果其他人都像自己一样做个简单的人,这个世界该有多美好?

可是,这个世界偏偏不是由100%单纯的人组成的,而且恰恰相反,越有心机、越功利世故的人,看上去往往“混”得不错,而单纯善良的人却屡受“欺负”!这个世界是怎么了?难道一定要逼着单纯的人去不得不适应这个残酷的社会吗?

同学,你知道吗,几乎每个人在成长过程中都会或多或少发出这样的感慨。成长是残酷的,但是也许我们可以换一个角度来看这个问题:

世界上没有哪个性格就一定是坏的,或者一定是好的。

例如,性格单纯=想法简单,有时会由于自己的想法简单也伤害到别人。

而心机很重、功利世故,有时候也等于是考虑周全、做事得当、为他人着想。

掌握了心理学知识的人们,会意识到任何相对立的性格都各自有优缺点,例如

温柔对坚强、执着对变通、潇洒对稳重、谦虚对自信……

一个成熟的人,必须熟练掌握各种对立的性格特质,当需要你单纯友善时,你就做单纯友善的事,当需要你八面玲珑、心思缜密时,你就能八面玲珑、心思缜密。

这二者并不矛盾,可以同时出现在一个人身上,难的是如何发展那个自己原本比较弱势的性格。老师在这里教你一个方法:真心地去爱、欣赏那些“心机重”的同学。

当你卸下对他们的排斥和反感,你会看到“心机重”之人的优点和“心机重”的好处。在他们身上,你能最快学到你原本不具备的、“单纯善良”的人欠缺的本领。

当你学到了那些“本领”,你就会发现和这样的人接触交往时,你并不会受到伤害,相反你会体会到自己原来没有过的一种快乐,那是一种成长的快乐,是一个人在长大的过程中不断完善自己、充实自己的快乐。

从这个意义上讲,那些曾经“欺负”过你的人,是值得感激的“人生路上的Key Person”。

12355心理咨询师:王远

幸福 课堂

## “玩”还需要计划?

文/宋晓东

有人会觉得“玩”这件事情很容易。比方说,周六的早上呼呼地睡个懒觉,接近中午的时候从床上爬起来,吃个早餐,然后窝在沙发里开始玩手机,刷朋友圈;或看看电视、上上网,玩电脑游戏,反正不知不觉中一天的时间就这么过去了。

这种没有计划性的玩乐可以被称之为“瞎玩”,本质上讲这种玩乐并不能让身心有多大程度上的放松。这种玩乐不仅不会让人放松,还会让人越玩越焦虑。因为很多人都会在长时间玩手机后,都会产生一股深深的内疚感,感叹时间在不知不觉中就被浪费了。

很多人都擅长为自己的学习或者工作制定详细而又明确的计划。而如果想要进行高质量的玩乐,我们也必须要学会制定玩乐计划。

看到这,你也许会说:“what?玩还需要计划?有没有搞错?”而且,“有计划”地玩,会给你带来意向不到的效果。

在这里,就跟大家分享一个可以用来帮助计划玩乐的秘密武器:生涯平衡轮。

所谓“生涯平衡轮”,其实是一个用来做年计划或月计划的高效工具。在生涯平衡轮当中,专门有一栏叫做“娱乐休闲”,这一栏目存在的目的就是为了提醒你,在做计划的时候,千万不要把“玩乐”这件如此重要的事情给忘掉。

在用生涯平衡轮做2015年的年计划的时候,我的“娱乐休闲”一栏当中赫然写着“去三个不同的城市”。

说实话,写下这个玩乐计划的时候,我也不知道是否真的能够实现。但是一旦写下这项完了计划以后,就像是对自己许下了承诺,人就总会在心里想着办法去努力实现这项玩乐计划。

上半年快结束的时候,我还只是借着出去参加培训的机会去过郑州这一座城市,还在为下半年如何完成“去三个不同的城市”这项计划暗暗发愁。没想到下半年便幸运地得到了去美国访学的机会,“去三个不同的城市”的计划也在美国得到



顺利实现。

看来,如果你知道自己要去哪里,全世界都会给你让路的。但前提是你知道自己要去哪里,并且最好把计划写下来激励自己。唯有这样,上天才知道怎么去帮助你。

新的一年马上就要到来,用这个秘密武器“生涯平衡轮”去做一下你的2016年的年计划或是接下来某个月的月计划吧,明年此时,看看效果如何。