

## 【真实案例】

黑板报设计大赛已经开始了,各个班级正积极准备。初二(3)班的几个学生围坐在一起,讨论设计的主题。宣传委员赵佳妮说:“老师对这次大赛非常重视。上周,她单独找过我,让我带领大家好好准备,争取获奖。我想了很久,打算以‘读书’为主题,不知如何?”

“读书?你还没读够吗?再说了,这个主题一点新意都没有。”王天乐快言快语地说。

“那你觉得什么有新意?”赵佳妮追问着。

“做,做……”王天乐想了半天,也没想出来。

“不如,做一个环保主题的吧。现在,环保可是热门话题呀!”李楠说。

“对,我觉得环保挺好的。”王天乐来了精神。

“好是好,就怕和别人做重了。”赵佳妮不屑地说。

“我们可以在细节上下工夫啊!比如:多用图画来反映这个主题。”李楠说。

“你会画画吗?咱们班有几个能画的?”赵佳妮有点急了。

“那以‘读书’为主题,不也配画吗?”别

的同学问道。

“我打算以文章为主!”

“这样不显得单调吗?”

……  
大家开始议论纷纷,赵佳妮却一句话也听不进去。最后,她站起身,十分严肃地说:“大家都不要说了,我是宣传委员,就听我的吧,就以‘读书’为主题。”大家相互看了看,都不说话了。

## 别把自己封闭成孤家寡人



在日常生活中,有些人喜欢以自我为中心,结果陷入交际的泥潭。有的人善于表现自己,不顾别人的感受;有的人狂妄自大,不把别人放在眼里……这些都是交往中的“壁垒”,不利于沟通,也让自己陷于孤立。

案例中,赵佳妮以宣传委员的身份自居,听不进去别人的建议,这种做法显然是不可取的。长时间这样下去,赵佳妮会成为“孤家寡人”。所以说,和别人讨论问题时,要广开言路,善于听取别人的合理化建议。李楠提出以“环保”为主题,这个想法也不错啊!大家集思广益,认真准备,一定能取得好成绩的。其实,只有让别人畅所欲言,才能使交流畅通无阻,否则就会出现障碍。

章月娥(资深心理咨询师)

心理邮箱:nczye@wyxy.sinanet.com

## 【心灵导航】

其实,自我中心的人是孤独的,他们在学习、工作和生活中常常表现得独来独往,在竞争中孤军作战,他们有时可能独享其乐,但更多时候却在独受其苦,他们醉心于自我,对成绩、对名誉、对是否被他人认可、赞赏等等的耿耿于怀,使他们的注意力都放在了自我上。与孤独感相伴,自我中心的人常常感到自己的脆弱和自卑,他们变得极富竞争性,极其敏感,可是一旦在赢不了的时候,往往变得输不起,表现出报复别人,挖苦、中伤别人或毁坏自己等极端行为。

因此说,走出自我中心的泥沼,是人生的超越和完善。

那么,如何才能逐渐克服这种自我中心意识呢?其关键在于改变自己的认识。

首先要正视社会现实,社会上的每个人都有其各自的欲望与需求,也都有其权利与义务,这就难免会出现矛盾,不可能人人如愿。这就要求人人正视客观现实,学会礼尚往来,在必要时做出让步。当然应该承认自我的权利与欲望的满足,但也不能只顾自己,忽视他人的存在。如果人人心目中只有自我,那么,事实上人人都不会有好日子过的。

其次,从自我的圈子中跳出来,多设身处地地替他人想想,以求理解他人。并学会尊重、关心、帮助他人,这样才可获得别人的回报,从中也可体验人生的价值与幸福。

第三,加强自我修养,充分认识到自我中心意识的不现实性与不合理性及危害性。学会控制自我的欲望与言行。把自我利益的满足置身于合情合理、不损害他人的可行的基础之上。做到把关心分点给他人,把公心留点给自己。

## 爱的教育

## 乖孩子的叛逆

小琴是个公认的“乖孩子”,从小乖巧听话,一切都按妈妈的嘱咐去做。在学校表现良好,学习成绩也名列前茅,老师、同学都很喜欢她。唯一不足的,就是胆子小了些。因为学习成绩好又懂事,老师几次有意提拔她当个班干部,无奈她实在胆小,平时连上课发言声音都小得像蚊子叫,在班级同学中没有威信也管不了人,所以只好作罢。

进入初中后,妈妈发现小琴好像突然变了,原本温顺胆小的性格变得暴躁激烈,一句话不开心就发脾气,有一次跟妈妈吵得激烈,甚至冲进厨房拿刀威胁要杀人。妈妈看着面目狰狞的女儿,吓得一下子没有了主意,以后便再也不敢批评女儿,害怕女儿情绪失控真会做出什么可怕的事情来。原以为不跟女儿冲突可以减少矛盾,让女儿安心学习,可是小琴从此变本加厉地在家中胡作非为,对父母态度恶劣,一不满足就拿刀威胁,好像从此就变成了恶魔。学习成绩也一落千丈,作业都做得乱七八糟的,老师告状,妈妈也没有任何办法。

来到咨询室的小琴,却很快脱下“恶魔”的面具,成了一个委屈、沮丧又彷徨不知所措的小女孩,她伤心地大哭,诉说着这些年来自己所受的委屈。原来小琴妈妈是个追求完美的人,对小琴事无巨细,样样都要管到。而小琴从小害怕妈妈,虽然被妈妈管得很不舒服,却只好压抑内心的不快,努力按妈妈要求去做,内心却充满了委屈、愤怒和沮丧。她愤怒于妈妈的专制,内疚于自己的不敢反抗,表面上表现得很乖,内心却始终有着愤怒的火焰在燃烧。

进入青春期后,成长的动力让她更不满足于自己以往“乖乖女”的行为,她渴望独立表达自己的意志,希望反抗妈妈一贯的专制,却不知道该怎么,内心彷徨又



沮丧。恰在此时,她偶尔一次在校外看见一位号称“大姐大”的高年级女生,当时那女生拿着棍子欺负小同学的举动让小琴觉得很解气,她突然意识到自己也已经长大了,长得比妈妈都高了,应该可以去反抗妈妈了。于是,就回家第一次拿刀威胁妈妈,谁知效果不错,一向严厉的妈妈竟然被吓住了。妈妈的反应出乎小琴的意料,让她找到了反抗妈妈的方法,也让她感受到控制妈妈的快乐,于是,一次又一次,小琴以这样的出格行为证明自己的独立。

从心理学上分析,小琴的变化属于“乖孩子的叛逆”。父母对孩子过于严厉的管教,会造就表面上的“乖孩子”,这些“乖孩子”小时候压抑自己心里的需求来迎合父母,待到青春期会出现报复性的逆反行为,弄得父母束手无策。而从小受到尊重的孩子,由于已经在平时释放了自己的不满,所以到青春期中也会有逆反行为,但表现不会那么离经叛道。

经过一段时间的咨询,小琴释放了自己的委屈情绪,也建立了合理的自我认知,与父母的关系有了改善,不良行为也就逐渐消退了。

吴亦君 亦君工作室主任,国家二级心理咨询师。互动博客:  
<http://blog.sina.com.cn/wuyuj>

## 我和别人

## 车位难求

◎ 青丝



暴雨来袭的晚上,匆匆赶回家,却发现楼道口停了一辆车,把整个走道都遮得严严实实的。估计是楼上的某住户回来时遇雨,又没带伞,就直接把车停到了楼道口。只是这样一来,他倒是方便了,其他的住户就遭了殃。于是,第二天,车身上出现的许多新划痕,就明确地表达了一些住户的愤怒倾诉。

对此,我并不赞同划车的做法,相比“以恶制恶”,也还有其他较为文明的解决办法。

如果放在过去,恐怕谁也难以想到,我们的身边竟然会有如此多的车。有一次开车到广东出差,看到一些酒店揽客,是雇人用电喇叭大喊:“停车有位!有位停车!”我还挺纳闷,难道这也是吸引客人入住的理由?我不知道,当时在一些经济发达的城市,已经

是车位难求。

而如今,不管有车还是没车,喜欢或不喜欢,汽车都已经成为大众生活的一部分。

至于乱停乱放,则是最突出的矛盾。我有一个熟人,居住的小区无处停车,车须停在很远的停车场。某日晚归,他为了方便,就要小聪明,把车开到小区对面工地的一辆专门运载挖掘机的平板货车上面。然而自以为得计的他,第二天醒来却发现,之前长期停在那里的平板货车竟然没了踪影,找人询问,也无人知晓。后来经过多方寻找,才在远郊的一块空地上找回了他的车。有过这样一次教训之后,他才收敛了许多。

生活中的秩序和规则,是一个老生常谈的话题,但也是构成良好人际关系的基础。

## 经典感悟

## “开好头”是沟通的关键

◎ 许亮生

“说服一个人的时候,开头就让他不反对,是实在要紧不过的事。”英国心理学家E·S·欧弗斯托一语道出了沟通的微妙,在管理学上这句话被称为“欧弗斯托原则”。

当人们回顾自己交往史:对一个人的第一印象,哪怕细微的表情或动作,都可能留下较深的烙印,甚至影响着对他的认知。“第一印象”之所以比平时的印象要来得深刻,可能缘于初相识时人们有着本能的兴奋感和高度的注意力。

要说服一个人,除了要注意自身给人的第一印象之外,铭记“欧弗斯托原则”,在开头的时候,不妨先说些对方感兴趣、乐于接受的话题,预热一下,先让对方心情愉悦,再随机插进想要谈论的话题。由于对方不讨厌你,甚至有点喜欢你,只要你有道理,说服对方就变得相对容易了。

开门见山、直言不讳地和盘托出自己的心事,这种直爽与亲友熟人交往还算得上美德,但与陌生客户交往,因对方还不了解你,停留在对你的观察阶段,甚至带点本能的戒备,你若滔滔不绝说了太多,对方却可能心

存疑虑。所以要学会“察言观色”,顾及对方的陌生心态和接受力,尤其当对方忙碌或者心情不佳时,最好暂时不谈,免得把本来可以说服的事情搞砸。

例如,某员工因大家的防暑问题急于说服某主管,期望他尽快批复。他还特地找了一个好友陪他一起去找那位主管,那位朋友告诉他,这几天主管正焦头烂额忙于考试,若去找他,反而可能泡汤,还会影响到下次的机会,不如等主管考试结束了再去。这位员工接受了意见,直等主管考完试,才与朋友一道登门拜访。主管因自己考试考得满意,听了他的口头申请,觉得有理,高兴之余就满口答应了下来。

但要说服一个人,有道理就不顾一切,过于冲动显然也是不够的,还要善于把握对方的心理,为了争取一开局就使对话进入温和、友好的氛围,促进谈话的顺利进展,这就有必要选择时机,做点准备。所以,在人与人的沟通中都可参照与遵循“欧弗斯托原则”,把好开头关,起始顺畅,有亲和力,就能把沟通进行到底。