

# 如何左右逢源 面临两难困境

◆ 姚扶有



人生于世,随时随地都不可避免地要面临各种各样的复杂交际困境,而最令人措手不及或无所适从的困境莫过于进退两难或左右为难。同处理任何问题一样,再难办的事情尽管形成的原因多种多样、千差万别,但总是还有办法“化险为夷”左右逢源的。

## 直言不讳,言明苦衷

鹏到新单位上班的第一天,所有同事都表现出极大的热情。可是,令人欢欣鼓舞的日子刚过了两天,问题就来了。那天,鹏正在做一个企划,端笑盈盈地走进来:“哥们儿,帮我查一份近两年的企业经济效益分析明细,可以吗?”语言亲切,态度谦和,鹏没法推辞,可查这样一份资料虽然不费多大力,却挺费时间的。“当然可以!问题是我手头上的方案要得挺急的。你如果不急用的话,等我做完了再查,好吗?”端见他说得诚恳也在理,尽管心里不大乐意,可脸上却表现出无所谓

的样子。下午,平风风火火地找到鹏:“兄弟,帮帮忙。陪我到城建委办份合同。”“哎呀,真是对不起。我现在正忙得脱不开身哩。上午,端也是让我帮忙,到现在我都还为他不能帮他的忙而抱愧哩。改日怎么样?”都是同事要求帮忙,来者不拒显然是不现实的;可答应谁的,拒绝谁的?怎么拒绝?鹏清楚地意识到处理不好,将来必定险象丛生。鹏面对这种两难的局面,在坦陈自己苦衷的同时,不忘提出下次定当热忱相助的建议,让对方在很体面的氛围中接受拒绝。

## 加强沟通,增进理解

燕在科研所是骨干力量,待人宽厚,大家都喜欢与她共事。琼在燕走麦城时曾经帮过她,并从此成为忘年交。后来,单位又分配来一位大学生波,由于相同的爱好,他们很快成为朋友。一天,琼邀请燕合作搞一项科研课题,这本来是件好事,但燕却大为其难。因为燕很清楚,早在一个月前,波就已经着手研究同一课题,而且还谦虚地征询过她。如果同意与琼合作,搞不成便罢,搞成了波肯定会产生怀疑。不同意吧,也不好办。真是骑虎难下,得罪谁也不行。最后为了避嫌,燕还是把琼的邀请推掉了。琼只好邀请另外一个人搞出了成果。出乎意料的是,琼曾打算与燕合作的事无意中透露出来,传到了波的耳中,于是,燕的处

境大变,琼出言不逊,说“离了你照样办得成”,一时间弄得燕好不尴尬。其实,燕当初谢绝琼的邀请并非恶意,而是因为她早已知道波准备对同一课题进行研究,担心因自己参与会破坏友情,甚至引起学术纠纷。可以说燕的动机是良好,无可指责,但结果事与愿违。既然大家是同事,就应该坦诚相见,如果燕在拒绝琼邀请参与课题研究的时候,坦诚向她说明不参与的原因,并告诉她波已于她先行着手研究,相信琼后来无论研究的结果如何,对她是不会冷嘲热讽的。而对于波,燕完全可以把琼也准备研究同一课题并邀请她参与的信息传递给波,并说明她拒绝的理由,燕都不会受到任何一方的责难。

## 委曲求全,钝化矛盾

思和美积怨已深,平时工作不配合的事常发生,但谁也没办法调和,因此,大家都怕与他们合作。半年过去了,局长安排魏起草年中总结,并让思负责联系商业线的情况,美则负责联系经委线的情况。两三天过去了,魏向美催要情况,美说在整理。“我的事就是你的事,你到现在还在整理,看样子思的情况不妙。我帮思赶进度你不会有想法吧?”魏给美打了“预防针”。果然,思为难地对他说:“我手上的工作太多,忙不过来。哪能跟美比,她有人帮忙啊。”思明如美与魏的关系比较铁,有意语中带刺地发泄不满。“不瞒你说,看到大家这几天都挺忙的,我原本是想帮帮美,可她说,你的工作压力比她大,让我帮你做一做,她自己加班赶一赶。”魏借机传递着美对思的关心。“这话听起来的确很感人,可谁能保证这话不含杂质。”思怀疑态度地反驳着魏的话。“你先制表,我来帮你汇总!我帮你的诚意总不会有假吧。”思看到魏心的样子,心里涌起一股暖流,她停下手中的工作与魏共同做起来。面对大家都不愿与之合作的一对不和的同事——思和美,魏表现得很理性。从他第一次与美的对话中就可以看到,他对瓦解这对不和同事设置的“夹板”是胸有成竹的。“我帮思赶进度你不会有想法”既是魏对美的坦诚信任,也是暗示且提醒美不要因为关键时刻帮她的“仇人”而耿耿于怀。思虽然自以为是地认为魏肯定帮了美,以不友好的态度对待他。但魏忍气吞声,不与她计较,而是运用善意的谎言,钝化彼此的矛盾。虽然思依然不领情,魏也依然不愠不火,他的真情最终换来了理解。



# 妈妈成长女儿进步

爱的教育

倩是个6岁女孩的妈妈,自从女儿出生后,就一直在家做全职太太。做妈妈之前,倩是个苗条秀美的女子,聪明温柔,智慧贤淑,在公司老板眼里是个能干的女经理,在丈夫那里是个美丽可爱的太太。可自从女儿出生后,倩就像变了个人,原先的娴静气质全然不见了,成了个神叨叨、时刻为女儿操心、焦虑烦躁的妈妈。



图 慧欣

随着女儿的逐渐长大,倩的脾气也越来越坏,焦虑越来越甚,尤其是眼看女儿就要上小学了,倩总是担心女儿输在起跑线上,到处给女儿报班学习,弄得家里气氛紧张,人人都感觉压力重重。更糟糕的是,倩最近发现女儿的脾气也越来越坏,稍不如意就大声尖叫,还乱拉自己的头发,一副歇斯底里发作的样子。吓得倩再也不敢强迫女儿去补习班了,担心女儿心理出了严重的问题。

咨询师见到的倩的女儿是个古怪精灵的女孩子,特别敏感而善于察言观色,还聪明调皮工于心计。小姑娘智商超过普通孩子,心智比同龄孩子要成熟,虽然爱发脾气并且常常表现得挺吓人,但那只是她对付妈妈的手段。显然,倩根本不是女儿的对手,事实上她已经被女儿唬得团团转却不自知。

倩因为担心女儿出问题而来工作室求助,结果咨询师却发现其实真正需要得到帮助的是倩自己。倩的童年不幸给她留下了暴力的阴影,虽然她长大后努力表现得温柔而贤惠,希望摆脱暴力的影响,但在潜意识中,童年的阴影仍然烙下了深刻的印迹。她因为害怕暴力而在人前时刻扮演着好员工、好妻子的角色,为满足别人的要求而压抑自己的真实情感,努力

讨周围人的喜欢。尤其在女儿出生后,她为满足丈夫的愿望、为更好照顾女儿而放弃了自己擅长而钟爱的工作,从此把自己的人生价值放在妻子、尤其是做妈妈的角色上。

这种把自己的成功与幸福寄托在丈夫和孩子身上的生活,让倩逐渐失去了独立与自信。因为丈夫希望倩能更多照顾好女儿,因此,全职在家的倩就把所有的注意力都放在女儿身上。随着女儿渐渐长大,对女儿前途的过分期待使倩不断给女儿安排各种补习,结果聪明调皮的女儿就出手段来反抗和逃避。女儿发现妈妈害怕自己尖叫与撒泼,于是就不断用这种行为来吓唬妈妈。倩在与女儿的斗智斗勇中越来越没有信心,情绪越来越焦虑,脾气也越来越失控。

我们用NLP技术帮助倩重塑过去经验,消除童年创伤;同时通过认知疗法重建倩的认知系统;最终帮助倩找回了自己的人生价值,重获自信。和谐、宽松的家庭气氛也让倩女儿的行为有了很大的改变,小姑娘学习成绩有了很大提高,前不久还当选为班长。

吴亦君 亦君工作室主任,上海市心理康复协会理事,国家二级心理咨询师。亲子博客:<http://blog.sina.com.cn/wwwyj>

## 牙龈出血 牙龈肿痛 口臭松动 缺牙掉牙

# 牙周病:烂光牙齿的“元凶”

进入秋季,气候干燥,不少人把牙龈出血、肿痛、口臭误认为“上火”,根本不当回事。素不知,这些“小毛病”其实是危害口腔健康的“元凶”——牙周病的典型症状,如不及时就医,随着病情的加重,不仅会导致牙齿整排掉落,让人年纪轻轻就成无“齿”之徒,而且还会引发全身疾病,甚至传染给家人、子女,影响全家人的健康。

### 三类人是“高危人群”

研究表明,三类人是牙周病的“高危人群”。第一种为“烟民”,烟草燃烧的热和积聚的产物会使牙龈角化增加,促进牙周菌斑和牙石量增多,诱发或加重牙周疾病。第二种是“孕妇”,怀孕后,女性体内雌、孕激素增多,免疫力改变,对细菌的抵抗力较弱,从而引发牙周疾病。牙周细菌还会导致早产。第三种为“压力人群”。这类人的工作、生活习惯往往不正常,更少从事体育锻炼,更易吸烟、酗酒而产生易怒、孤僻等负面情绪,从而产生强而持久的心理应激,超过机体的适应能力而致病。

### 万亿细菌“烂”掉牙齿

多数人口腔中有2000亿个细菌,如不注意口腔卫生,大量的菌斑、牙石,可让细菌聚集与繁殖达1万亿个,这些细菌“疯狂”侵蚀人的牙龈、牙槽骨,最终让人的牙齿整排脱落。而牙周袋里的大量细菌还会导致心脏病、中风、慢性肺炎、动脉硬化、肾炎等各种死亡率极高的疾病。且牙周细菌还能通过唾液传染,尤其在父母与小孩、配偶之间的传染几率极大,因此牙周病的防治关系到全家人的健康。

### 系统治疗六大要素

牙周病的防治是集颌生理学、物理力学、咀嚼发音功能学、医学美容学于一体的系统理论,包含六大必备要素。首先,有保留价值且经过治疗的松动牙、残冠残根、龋病牙要获得固定,且稳定性要高。第二,缺失牙要获得补充,并和其他牙齿形成牢固的关联。第三,保护牙龈和牙槽骨的正常代谢。第四,治疗用材料必须有良好生物相容性及牢固度和舒适度,可伴随终身。第五,治疗后需恢复正常的咀嚼功能和发音功能。第六,由正规医院专业医师操作。这六大要素是患者得到有效治疗的重要保证。此外,定期为牙齿做“体检”和“保健”,除掉牙结石,也是防治牙周疾病的重要手段。文/靳勤芳

### 四种症状引起重视

生活中一旦出现4种症状就应引起高度重视。首先是刷牙或咬硬物时牙龈出血。第二是有持续性的口臭。致病细菌产生代谢产物都会造成口臭。第三是牙齿有松动、位置改变或咀嚼无力。这是牙周病到了中期或晚期的一种表现。第四是感觉牙缝越来越大。这是由于牙周病造成牙龈和下方牙槽骨的退缩引起的。

# 上海港华医院

口腔科 口腔内科 口腔预防保健专业 口腔颌面外科 正畸专业 口腔修复专业

地址:上海市淮海西路282号、286号 联系电话:021-52300035