



求助热线——
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 18764175582
QQ: 541739910
邮箱: qjwan2007@126.com

不妨学点 交流的艺术

丛媛(山东医学高等专科学校
心理学教授,硕士生导师,国家注册
心理咨询师)

这位“老徐”所遇到的问题,应该属于人际关系的适应方面出了问题。其实从心理咨询的角度去看待这类问题,可以发现,心理问题产生后,多半都会影响到人际关系。反过来讲,人际关系的问题其实就是心理问题呈现的一个侧面。心理学家从各个角度研究发现,心理健康水平越高,即个性越健康,与人交往越积极主动,其人际关系也越融洽,越符合社会的期望,其工作绩效也越大。现代社会中,人际关系的确是非常重要的,无论在心理健康、情商以及成功的必备因素中,都占有重要的位置。

我们从当事人叙述的内容中对他只有部分了解,可能不够全面,但可以从以下三个方面对他的问题进行分析。

首先,从他父亲的言语中可以得到这样一个线索,那就是母亲对他的宠爱。过于受父母宠爱和照顾的孩子,往往内心缺乏独立,有较强的依赖性,其表现就是面对挫折的承受能力较低。因此,他频繁更换工作的原因用他自己的话说,是因为与同事关系不好,导致心里不舒服。但实质上却是由于他本人不能够承受逆境,选择逃避所致。如果在他第一次遇到人际关系的问题时咬牙坚持一下,想办法找原因解决,哪怕暂时人际关系不好,但他在工作上努力做出些成绩,内心会增加成就感,他人也会对他表示出应有的尊重,这些对于他改善人际关系都会有所帮助。但他选择了放弃,更换了工作,于是问题一次又一次地重复。

再者,老徐谈到自己人际关系最好的时候是上大学时期与他的同学一起打牌、上网看电影的时候。这些只能说明那时候大家没有根本的利害冲突,较单纯的关系他能处理得比较好,大家的交流也仅限于玩,没有什么实质性的内容。这样建立的关系其实并不深刻,只是暂时排解了寂寞而已。社会心理学谈到人际关系的定义是,人与人之间所建立的心理意义上的接触。良好人际关系的原则,包含相互原则及交换性原则,也就是说需要交换一些有意义的信息,和情感上的相互支持为基础,而不仅仅是游戏、玩耍。要与他人建立较好的人际关系,就需要真诚地袒露心扉互相交流内心的真实想法,以获得心理上更多的相互支持。但这并不代表不讲究交流技巧。像老徐所说的“有不同的意见,大家又不是领导,该说就说,坦诚一点多好,但说完了,我就感觉别人好像对我意见很大,不说是怀恨在心吧,起码是得罪人了”,这说明,在交流中他可能不管青红皂白,一吐为快,他自己认为这是坦诚,可实际上这是一种缺乏智慧的交流。在表达不同意见时要注意表达方式,“交言有术,愉悦心理”说的就是交流的艺术。要考虑他人的心理需要,表达要让对方能够愉悦接受。要是言语中伤了他人,即使再多的客气和打水扫地,那也只是表浅的泛泛之交,而非心理意义上的接触。

所以老徐要想真正改善自己的人际关系,很好地融入人际关系中,应当全面、正确、客观地看待自己与他人,既不需要刻意追求自我的完美,也不要要求他人的全面和完善。要加强自己人际交往知识方面的积累和交往技能的训练,以提高自己的社会知觉能力,包括对他人的表情、言谈以及身体语言的觉察,学会设身处地地理解他人的需要,而不是按自己的理解和需要去处理同事关系。另外,还需要对自己的个性以及能力加以磨练,心理学家的调查显示,人际交往中影响较大的因素包括好的个性品质以及个人的能力,所以老徐如果不能走出家门,在工作中去磨练和提高自己的个性和能力,就不能从根本上提升自身的个人魅力,也不能从根本上解决自己的人际关系的问题。

专家在线 VS 专家在线



我老感觉自己不合群 怎么办?

口述:老徐(化名) 记录:舒平

不知不觉,我已经辞职大半年了,找工作也没有多大积极性,就成天宅在家里,东捣鼓一下,西捣鼓一下,时间过得飞快,我自己心里也很着急,但我老妈老爸比我更着急。老妈还好说,顶多就问问我将来有什么打算,老爸就不一样,动不动就冲我老妈发脾气,怪我老妈太宠着我,都26岁了还宅在家里算怎么回事?

说实话,我也不想这样,但我要就这样盲目地走出去,我真的受不了。从大学毕业到现在,差不多两年时间,我换了好几份工作,不是我干得不好,而是,干着干着,我就觉得自己突然就变成了一个孤家寡人了,那样的滋味特别不好受。一开始,好像还好,刚到了一个新环境,和周围的同事也都有说有笑,但不知道为什么,干的时间越长,好像和同事之间的距离就越远,最后,我自己都搞不清楚,到底我哪儿做得不对,为什么我和同事的关系会越来越疏远呢?

这样的情形,上大学之前的高中阶段也遇到过,那时候,可能是同学之间都忙着学习,所以,我老觉得自己很孤立。到了大学,情况好转了很多,学习压力没有那么大,一个宿舍的室友关系都挺好的,大家一起打牌,一起上网看电影,感觉很融洽。但是这两年,我那种孤立的感觉又回来了,为了能和同事融入在一起,我是办公室里最勤快的一个,打水扫地,从没有怨言,有什么好吃的好玩的,也毫无私心地拿出来和大家分享,做事也一定要要求自己做得好做得快,而且,绝不在同事背后蜚短流长。

但是,奇怪的是,那些成天在背后说三道四的同事,反而好像更亲密,哪怕是比我来得晚的新同事,也能很快和别的同事打成一片,唯独我,走到哪里,刚开始还行,过了没多久,就和别人格格不入。这到底是怎么回事呢?

受了几次打击以后,我索性懒得再出去找工作了,然后,就想在网上找点事做做。但我老爸老妈不放心,他们越觉得我不大和人交

流,越逼着我走出去和人交流,弄得我真的进退两难。说实话,我也想改变自己,现在这个社会,关系网多重要啊,关系广,路子多,机会多,谁不想这样啊,可是,我到底要怎么做才能融入到工作环境里去呢?

我的最后一份工作,是做技术监督,都是工作上的事情,有不同的意见,大家又不是领导,该说就说,坦诚一点多好,但说完了,我就感觉别人好像对我意见很大,不说是怀恨在心吧,起码是得罪了人家,弄得我觉得和同事之间根本就没法交流。反倒是和陌生人之间,没有那么多顾忌,可以畅所欲言,或者,在网上交流也很直接,不用去看别人的脸色,也不用去猜测别人的心思。

但是我老爸老妈一直苦口婆心地劝我,我自己也心有不甘。前段时间,和女朋友也因为一些误会分手了,我差点就想自杀,整个人都快崩溃了。当然,现在又没有勇气自杀了,而且自己也想好好地工作,可是,为什么每一次都会陷入人际关系泥潭中不能自拔呢?

我是一个特别喜欢打篮球的人,平常的时候,自己会很努力练球,然后,和别人一起打球,有多少实力就得多少分,很简单,对吧?可为什么一到现实环境中,这些最简单的想法就都错了呢?就连我的前女朋友都说我:“为什么你的想法老和别人不一样呢?”这也正是我最苦恼的地方,为什么我就和别人不一样呢?真的都是我错了吗?

为了我工作上的事,这两年,我老爸老妈没少托人找关系,想让他们一把年纪了,还要为我操心,还要担心我和别人处不好关系,我心里就特别纠结。前两天,老爸老妈又吵了一架,我老妈一边抹眼泪一边和我说:“都是妈妈的错,没有多少文化,不懂得教育孩子!”我听了,当时头脑一冲动,差一点就想离家出走了,后来,被我老妈死死拉住,她说:“你改一下脾气还不行吗?”都说江山易改本性难移,像我这样还有办法改过来吗?

越“不合群” 越要训练

杨素华(山东商业职业技术学院
心理健康教育中心主任,教授,
“青未了·心理咨询工作室”专家顾
问团成员)

读完来稿,我非常理解老徐的烦恼、挣扎和无奈。但我坚决反对他这种“逃避”的“蜗牛方式”,因为几年前,心理学界对80后的宅男宅女及他们的父母就提出过警告:大学毕业后不适应社会生活,就说明这个人是“次品”,宅家3年就会是“废品”,8年后就可能成为“危险品”。同时,我想告诉老徐:“想改变”是你最好的资源!”

其实,不合群的原因有多种:或是自卑害羞而作茧自缚,或是自大高傲而目中无人,或是孤僻恐惧而钻入套中,或是过于幼稚而遭别人排斥,或是固执多疑而拒人千里,或是过于直率而冲撞了别人,或是攻击性太强而伤害到别人,抑或是思维怪异而格格不入……挖出病根,认识危害,方能对症下药。

从来稿中,分析老徐“不合群”的原因可能有如下几个方面:一、老徐自小缺少建立良好的人际关系的基础,因为孤立的感觉“上大学之前也遇到过”。二、欠缺沟通技巧,人际交往“开合”无度。不合群的人,大多是因为他们交际时该开放的时间和地方不开放,如不参与、不介入、不表达等,使人难以接近;该闭合的情况下不闭合,如不看对象、场合而言行随意、放肆,令人感到不近人情;或开放、闭合过度等所致。所以,老徐在工作中尽管不惜财力和体力,不对别人说三道四,非常“坦诚”,但仍然出力不讨好,不断“得罪人”。三、说话、做事过于简单,这可能是不成熟的表现。虽然他已26岁了,但是他认为现实应该像“打篮球一样,有多少实力就得多少分,很简单”,其实,他不知道打篮球赛不是一件简单的事,而且现实社会中的人与事更复杂。四、过于自我。之所以喜欢在网上交流,因为这种方式“很直接,不用去看别人的脸色,也不用去猜测别人的心思”,因此,他很难理解父母、女友及别人的感受。五、缺乏面对困难的勇气和改变的意志力,遇事则逃。他也想改变,但一是不知如何做,二是习惯于逃避,所以先是从一个单位逃到另一个单位,最后逃回家里。

但是,“天生我才必有用”,老徐身上也有很多可贵的品质。首先,他并没有推脱自己的责任,而是在不断地反思“为什么我就和别人不一样呢?真的都是我错了吗?像我这样还有办法改过来吗?”有反思就会有成长。其次,在大学里,他的人际关系是挺好的,“感觉很融洽”,其实,大学是人由学校到社会的过渡阶段,人际关系远比高中复杂,这说明他是有能力改变目前现状的。第三,他工作努力,认真负责,懂技术,不计较个人得失,为人坦荡,这些对于年轻人来说,都是难能可贵的。

基于以上分析,我给“老徐们”及父母以下建议:第一、最好寻求专业心理咨询师的帮助。因为,既然自己苦寻无果,那就不如借助外力弄清原委了。第二、一定要走向社会,绝对不能逃避在家。鬼谷子说:“欲合者用内”,即要想合群,首要的是自己去努力争取。第三、学会换位思考很重要。黄金法则告诉我们:“你想人家怎样待你,你也要怎样待人。”而白金法则的精髓就在于“别人希望你怎样对待他们,你就怎样对待他们”,所以,从研究别人的需要出发,然后调整自己的行为,才能过得轻松和舒畅。第四、不合群的人,应该首先多与宽厚者、开朗者交往,以便在交往中能慢慢适应,并学会与人相处之道,“近朱者赤,近墨者黑”,耳濡目染,自己也会渐渐变得善与人处。