



難得糊塗

許多年來,我都把家裡的舊報紙和瓶瓶罐罐賣給那個缺了門牙的人。他每次來,都很誠懇地用他的秤一邊稱一邊說:“我的秤頭是沒有錯的,做生意就要老實,一點兒都不能亂來。”

我很高興,說:“是的,舊報紙不是值錢的東西,我也不在乎那一毛兩毛的,但是,如果用秤不誠實,真讓人生氣。我最厭惡不誠實。”

生意做得很順利,每過個把月,他就來一趟。他吆喝的聲音是深沉的、老練的、穩重的。我家的報紙和舊雜誌太多了,十幾種報紙和三十幾種雜誌。他每次來,都說:“我的秤頭沒有錯……報紙有很多剪了的,也沒關係……”

我也有些歉意,蠅頭小利,是怎麼不容易。我說:“剪了的,就不要算,扔在一邊好了。我的雜誌是嶄新的。你看,你稱斤買去了,到舊書攤起碼能賣一塊一本呢!”

忽然有一年,阿綱心血來潮,把報紙稱了稱。我家沒秤,她是怎麼去稱的,我也不清楚。然後,誠實的人來了,他又說:“我的秤頭沒有錯……”阿綱從身後拿出另一桿秤,揭發了他十年來的不誠實。好可怕的一剎那。最小的事情,最少的利潤,變成了最大的騙局。這樣的局面,比面對一個搶劫的強盜還令人尷尬。我那時覺得受了侮辱,而不是欺騙。

此後很多日子,那個深沉、老練、穩重的聲音,不再從早晨的窗子透過來。我偶然老遠地在巷頭看見他,他就繞道而行。一個月又一個月地過去了,堆放在牆角的報紙和雜誌把地板都壓凹了。我也沒有勇氣再叫其他收買報紙的,覺得彼此誠實是一件困難的事,又覺得一向信任的事突然扭轉成這個樣子,不知道該怎麼處理。我和阿綱很想忘記這件事,很希望他再敲一敲我們那扇友情之門。如果他再說一次“我這回秤頭沒有錯”,我們一定會相信他,一定會說:“快拿去稱吧,堆得太久了。”但是他自那以後再也沒有出現。

作者:林海音

父親的眼淚



我也不敢多說什麼了——父子之間的這點事兒我還是少摻和為妙,省得橫生枝節。

正值冬季,我們相約在他家小區外的一座小立交橋下“交人”。他爸看上去三十歲左右,穿

着一身老氣橫秋的黑色大衣,斜戴着一頂毛線帽,腦殼被兜得溜圓。他見我帶着孩子下車,差點又是一頓臭罵,幸虧我和輔警及時攔住,否則孩子又要奪路而逃。

不管怎麼樣,父子倆終究團聚了,我也松了口氣。

我讓男人寫個情況說明。男人問寫什麼,我掏出筆和紙,說:“寫一下年月日和‘孩子已領到,身上財物無損失,一切正常’什麼的,然後簽上您的名字。”

他接過筆和紙,趴在警車後備廂上寫說明,我在一旁用手機給他照明。他低頭寫字,寫着寫着,我看到他面前似乎有什麼東西“吧嗒吧嗒”地掉在紙上。一開始我以為是橋上的灰塵,再仔細一看,那些不斷掉落的,是他的眼淚。

那是我見過的最意外的流淚。我沒有聽到男人發出任何哭泣的聲音,只見眼淚從他臉上止不住地往下掉。

寫完,男人故作鎮定,帶着濃重的鼻音跟我說了句:“謝謝。”

看着父子倆牽手離去,我才插上車窗。自那以後,每當在地鐵站遇到走失的人,我都會想起這個父親,想起他眼淚“吧嗒吧嗒”掉在紙上的聲音。其實,很多成年人都在故作堅強,一旦轉身自處,那些心酸委屈便會涌上心頭。

作者:馬拓

一天晚上,地鐵站來了一個走失的孩子。小男孩兒看上去一二年級的模樣,一直在站台上轉悠,既不坐車也不出站。站務員上去問話,小男孩一直不說話。站務員以為男孩患有孤獨症,便報了警。我們把孩子帶到派出所,問了好久才知道,小男孩因為一點小事跟爸爸惱氣,所以離家出走了。

沒辦法,我們連蒙帶哄,好不容易問出他爸爸的聯繫方式。電話撥過去幾次都是佔線,好不容易接通後,對方顯得很煩躁,再三跟我確認身份,又讓他兒子接電話。這一系列操作,讓我覺得自己好像一個綁匪。

男孩兒還在賭氣,拒絕與父親通話。男人氣急敗壞地吼道:“讓他永遠都不要回來!”說完便掛斷電話。

我不由得在心里罵罵咧咧。5分鐘後,男人又把電話撥了回來。他問清派出所的詳細地址,說馬上打車來接人。領導覺得這人不靠譜,讓我開車把孩子送回家,還再三叮囑我“不見兔子不撒鷹”,一定要親自把孩子交到男人手中。

一路上我都在想,這個當爹的怎麼跟小孩兒似的,分不出輕重緩急啊。我問男孩兒:“為啥跟你爸吵架?”

男孩兒言簡意賅地回答:“管我。”我說:“管你是應該的呀。”孩子兩眼一翻,瞥向窗外,不再言語。

擺正自己

把自己當別人

你可曾有過這樣的經歷:遇到一個機會,明明近在咫尺,卻總是猶豫不決,最終眼睜睜看着機會旁落他人;進行某項嘗試,別人都說你可以,你卻反復糾結,總能找到各種理由證明自己不行。

看清世界,首先是看清自己。當一個人總是囿於自身的視野,缺乏由外而內的客觀評價,容易迷失自己。或者妄自尊大,帶來不必要的失敗;或者妄自菲薄,充滿遺憾和錯過。惟有跳出自我,以別人的身份來審視自己,有了內外參照,個人的優劣長短才會慢慢清晰起來。

當局者迷,旁觀者清。生活多迷茫,就把自己當成別人,換一個角度看待人生,看待自己。

把別人當自己

看過這樣一段話:“你是顧客,覺得商家暴利;你是商家,埋怨顧客挑剔;你是孩子,覺得父母囉嗦;你是父母,埋怨孩子調皮。”人人各執其是,由此對錯難分。

僅以自己所見到的世界去揣度他人的生活,其實是一葉障目、不見泰山。相反,當你站在別人的位置,就會發現許多問題無需爭論對錯,只需循着對方的思路去考慮,看似無解的局面

也可能別開生面。?

一件事孰是孰非,每個人都有一套自己的標準。人生最大的智慧,不是讓別人信服自己,而是嘗試去理解別人。把別人當成自己,才能同頻交流,共同進步。

把別人當別人

有句話說得好:“最好的關係,不是不分你我,而是熟不逾矩。”沒有邊界感,是為人處世的大忌。尊重每個人的獨立性,才是人與人交往的基本禮儀。

和人相處,要給彼此留一線餘地。靠得太近,打着為對方好的旗號,將自己的想法強加給別人,在改變別人的同時,也在將別人逐漸推遠。離得太遠,彼此寬慰少了,隔閡多了,最終也會漸行漸遠。

該避讓時避讓。既彼此獨立又親密有間,互不打擾又守護彼此。如此,一段關係才能持久,進而彼此成就。

把自己當自己

曾看過一些人,流行某樣東西的時候,都一窩蜂地去模仿,即便根本就不瞭解其中的風險;看着別人買某

個產品,自己也要跟風,根本不考慮自己的需求和實際情況。

可能他們都犯了一個共同的錯誤:害怕自己不合群。然而,一個真正優秀的人懂得把自己當自己,不但能在別人的評價中保持清醒,更能耐得住寂寞,在紛繁世事中守住自我,沉穩地思考,不斷地成就自我,逐漸向着理想邁進。

人生在世,養的是心性,修的是心態。?往後歲月,願你擺正自己,見天地之大,衆生之廣,行穩致遠,活出精彩人生。

作者:姜榆木



擁有“看見”他人的能力

需要的人,能夠讓我們擁有更好的人際關係、親密關係。

擁有看見他人的能力,也能讓我們更好地看見自己。看見自己的情緒,也看見自己內心的需要,學習更好地自我滿足。

當有越來越多的人擁有看見別人的能力,我們自己也會更多地被別人看見。

如何做到看見他人?

1.去標籤化

貼標籤是很多人優選的思維方式,因為它足夠簡單,容易幫助人們在面對複雜問題時快速形成自己的判斷,進行標籤化分類之後,人們會感覺自己對問題更有掌控感。

但是,標籤化他人,本質上是一種幻想和情性思維,我們希望找到描述一個人的標準答案,從此就可以一勞永逸,未來不管發生什麼,用這個標籤一套,然後說:“看吧,這個人就是這樣的!”

但真相是,真實的個體比標籤更豐富更複雜,沒有任何一個標籤可以涵蓋一個人。

標籤化他人,會阻礙我們看見對方真實的樣子,也不利于我們真正地解決問題。唯有放下標籤,才能看到他人內心真實的心理狀態,進而看見問題的本質,有效解決。

2.不否定他人的感受

有句話說:“有種冷,叫你媽覺得你冷”,還有一句話說:“我不要你覺得,我要我覺得”,這都在提醒我們否定他人感受是錯誤的。

想做到真正地看見他人,記得不要去否定他人的感受,因為我們每個人面對同一件事的感受很有可能是不同的。也不要用自己的感受和認知去衡量他人、評判他人。評判他人往往會傳遞出這樣的意思:我是對的,你是錯的。評判者彷彿站在高位,被評判者好像站在低位。可是沒有人喜歡被人高高在上地說自己錯了。

如果我們想看見別人,就需要放下自己的感受和評判,這個放下的意思不是說我們不能有自己的感受和評判,而是我們不能只有自己的感受和評判。

3.傾聽他人的心聲

當對方傾訴的時候,你能不先入為主地傾聽,而是帶着耐心、專心、用心地聽,對方就會感覺到自己被你看見了。如果你還能聽到他人語言背後的想法、感受,那就是一種更高級的聽見和看見。

比如你的女性朋友和你說,媽媽打電話來不停地催婚,說她的年齡越來越大,再不找對象就沒有人要了。

你可以回應:“你媽這樣說,你會不會生氣和難過啊?你覺得她不理解你,對吧?”

對方很可能瞬間就感覺自己真正被你聽見和看見了。

4.看見他人的需要

有位一直和我做線上諮詢的來訪者,大年初七開車近2個小時來工作室進行面詢。領着她

進工作室後,我問她:“要不要上洗手間?”

諮詢過程中,她特意講到我問她這個問題時,她感覺自己的需求被我看見了,因為她當時確實很需要上洗手間,不像她和前夫在一起的感受。

過年期間,前夫請她和孩子吃飯,當時她和女兒逛街逛得又餓又累,前夫卻執意要帶她們去很遠的一個地方吃飯。

她當時很難受,也想起這是她當初選擇離婚的重要原因:她的需要、感受不被丈夫看見和尊重。

看到他人的需要,包括生理上的需要,也包括心理和情感上的需要,當我們能做到時,身邊的關係就會多一份理解、溫暖和看見。

5.共情他人的內心感受

舉一個例子,疫情管控放開之後,很多父母帶孩子去海邊旅行,兩三歲的孩子第一次看大海時,其實一開始不會覺得好玩,而是有點害怕,尤其浪花一下一下拍打在他的小腳上時,他會感到恐懼。有的父母看到孩子迴避、躲閃的神情和動作,不顧孩子的恐懼心理,強拉住孩子,讓海浪繼續拍打孩子的雙腳,並說:“太膽小了,有什麼可怕的!”

當然,這可能也是一種有效的暴露療法,最終孩子發現真的沒事,就放鬆下來。

但父母更為恰當的做法是一邊指着大海,一邊問孩子:“這是大海,這是海浪,實實在在它們,就住後退,是不是感覺害怕啊?”然後再傾聽和關注孩子的反應,可以繼續說:“剛開始有點害怕很正常,爸爸媽媽陪着你,保護你,很快就不怕了。”

然後抱着孩子在浪里跑一跑,泡一泡,孩子用小腳觸碰海浪之後,馬上帶他退回岸邊,讓孩子感受安全,給孩子一些適應的時間,孩子就會克服對海浪的恐懼。

當我們可以蹲下來,站在孩子的立場和視角去看事物,我們就可以更好地共情和理解孩子了。

當我們可以共情他人的感受,看到他人情緒以及行為背後的原因,並用語言表達出來時,對方就會感受到被我們深深地看見。

作者:Meiya

青春期,孩子有很強的隱私意識,和父母說了一遍又一遍,“進我房門要敲門,不要翻我抽屜里的東西”。可父母就像完全沒有聽見一樣,依舊隨便進出孩子的房間,亂翻東西。

妻子工作不順,想和丈夫傾訴一下,丈夫根本沒耐心聽,直接說:“你要不辭職算了。”

三個好友聚會,說好12點見面,距離最遠的你準時到了,連午飯也沒有吃,其他兩位卻遲遲來遲,並且都吃過午飯。你說自己沒有吃午飯,他們也沒太在意,只說了一句“一會兒你點些吃的”……

以上這些場景,你熟悉嗎?

如果你是那個孩子、那位妻子或者那位準時赴約的人,你會有什麼感受?

你會覺得自己不被尊重、不被重視,或者感覺自己不被愛。這些負面體驗帶給你一種“不被看見”的感覺。

雖然看起來這些事情都不是什麼大事,但如果一件件小事經常讓你感覺自己不被看見,你一定感到非常痛苦、孤獨。

一個人被別人看見,是什麼意思?

心理學常說的“被看見”,可以怎麼理解呢?

一個人在滿足了生理和安全需求後,自然會有更高一級的需求,即“渴望被看見”,其實就是渴望有人愛自己。

一個人被看見,就是他的需要、情緒、感受、想法、心聲、做事的內在邏輯,包括外在的行為被人正確地感知、理解和接納。進一步說,當你只關注一個人的行為時,你沒有看見他。當你關注一個人行為背後的意圖時,說明你開始看見他。當你關心一個人意圖背後的需要和感受時,你才真正看見他了。

可能有人會問,我們為什麼要看見他人?

原因很簡單:看見即是愛。

愛一個人,就要做到心理意義上的看見對方,看他的行為,看他行為的意圖,看他意圖背後的需要,不然,愛就難以傳遞。讓自己成為一個看得見別人、發現得了別人、懂別人