



不听别人解释的人是典型的目标动物 ⑥



芳琼 著
天津人民出版社友情提供

【内容简介】

“懂了,懂了”“我没什么可说的”“我怀疑”“那又怎么了”“我表示压力山大”这些口头禅,你平时是不是经常说?赶快打住!知道吗,在你这样说的时,别人对你的印象已经大打折扣!别让小小一句话毁了你人生的好机会!本书从心理学角度剖析100句常用口头禅的暗黑本质,挖掘你自己都不知道的内心秘密,赶快来学习一下吧。

【上期回顾】

那些动不动就说身体不舒服的人,其实很容易被自己吓病了。喜欢说“咱们走着瞧”的人往往外强中干。

心理趣谈

口头禅1 你别解释,我不想听…… 这种人是典型的目标动物

江总的下属犯了一些错误,他忐忑地来到江总的办公室,还没有开口,江总就说道:“你别解释了,我不想听,这件事情我已经知道了。”下属非常委屈,他本想好好说明一下事情的真相,但是这样一来,他一句话也不敢说了。

“你别解释,我不想听。”这句话一般是上级说给下属听的。他们或许是认为自己已经掌握了全部的真相,或许是只想要结果,不管过程。

但是无论如何,这句话一说出口,就等于将一个人的嘴堵上了,对方即便有再多的话也难以说出口了。同时,他们的情绪也被堵在了心里。要知道,情绪是会累积的,日子久了,被别人压抑着的情绪就会爆发出来。到时候,事情可能就会变得更加糟糕。这一切,都是因为情感宣泄效应在作怪。

“情感宣泄效应”又叫“霍桑效应”。霍桑是一家美国西部电器公司的名字。为了提高工作效率,公司请来了心理学家,找工人谈话两万余次,耐心地听取工人的各种不满,让他们尽情宣泄。结果,霍桑厂的工作效率大幅度提高,这种心理学现象就被称做“霍桑效应”。

“霍桑效应”指出,人不仅受到外在因素的刺激,更能接受到主观方面的激励。前提是,他们需要有一种宽松的心理环境。而动不动就说“我不想听你解释”的人,无论是上司还是家长,显然不能够给员工或子女营造宽松的心理环境,他们

的怨气会憋在肚子里,因此丧失了自我激励的可能。

【改善贴士】
“霍桑效应”告诉我们一个道理,你必须关注自己身边人的所做所想,如果他们心里有什么想要对你说的话,请你千万不要堵回去。因为那样会严重挫伤对方的积极性,并且让他们的负面情绪在心中慢慢积累,影响他们的效率及热情。

口头禅2 你先听我说……

以自我为中心的人,爱表现,有强迫症倾向

正当大家争论此次的研究方向时,比利突然站起来,双手向下压了压,说道:“先听我说。”主管拿着比利的计划书,对他说:“这项计划书我觉得意义不大……”比利打出“停”的手势:“先听我说,我之所以认为这项计划可行,是因为……”主管忍住被打断的不悦,面无表情地走了。

你身边是不是也有这种喜欢说“你先听我说”的人,不管什么场合,在别人谈论中途他都会突然加进一句话“你先听我说”,等到大家停下谈论后,他便开始滔滔不绝地向大家阐述他的观点。其实爱说这句话的人,不仅仅控制欲强、爱表现,还因为他带有潜在的强迫症倾向。只不过他的强迫症是强迫听他讲话的人都必须认可他的观点。

强迫症是一种心理疾病。有这种病症的人,虽然明知自己的做法不对,但无法控制。虽然他们的行为完全来源于自身,但却无法有效控制自己的行为。也就是说,那些喜欢

打断别人说话的人,他们并不是不知道自己的这种行为是错误的,只不过他们无法很好地控制自己罢了。

【改善贴士】
强迫症作为一种“流行病”,在当今社会中出现的频率越来越高。很多人说:要是没有个什么强迫症,你都不敢说自己赶得上潮流。但事实上,没有那么多有心理疾病的人,最多也就是有心理上的一些小问题罢了。

就拿打断他人讲话的这个强迫症来说,事实上,很多人都有这样的毛病。即便是你意识到自己开始不由自主地喜欢打断别人了,也无须害怕。这时你要做的很简单,就是“不理”。在心理学界,“不理”这两个字被公认为是强迫症患者最为明智的策略。如果强迫症状并没有引起患者的焦虑反应,那么时间久了,它自己也会感觉“无聊”,而慢慢消退了。

口头禅3 我会晚一点儿到……

说这话的人没有时间观念,做事不可靠

“7:30到唐盛酒店集合,别迟到了啊。”下班前好友打电话再次提醒康露聚会时间。康露随口说:“我会晚一点儿到。我担心堵车。”好友再次说明:“不管堵车不堵车,你从公司出来,直接打个车半个小时就到了啊。”康露想了想说:“我会晚一点儿到,先打个预防针。”吃饭的时候,经理打电话通知明天早上有会议,要求大家准备好资料。康露不假思索地说:“我会晚一点儿到。”经理纳闷地说:“你有什么事吗?”康露说:“我就

是提前打个预防针。”

“我会晚一点儿到”,说出这句话的时候,有时我们因为处理事情无法按时到达,向对方表示歉意,并解释自己为什么无法准时和对方见面,而对方听后也会十分谅解我们,毕竟谁都会有有事的时候,因此你们之间也不会因为这一次迟到产生什么不愉快。

可是如果你经常对别人说“我会晚一点儿到”,这样你可就是个自我、不顾及别人感受的人了。因为事先打了招呼,迟到似乎就变得理所当然了。但不守时的人始终令人讨厌,他们自私地只重视自己的时间,而不重视别人的时间。他们觉得自己的时间很宝贵,而别人恐怕会迟到,他们不能将时间浪费在等待上,所以常常姗姗来迟,这一表现也说明他们轻视别人。

时间观念这个词不是一个纯粹的心理学概念,但是却处处说明一个人的心理状态。心理学家认为,那些从来不迟到的人,往往是属于小心谨慎、计划性强的一类人。而那些喜欢踩着点到的人,是典型的“完美主义者”。相反,那些大家眼中的“迟到大王”,他们则会更加自我,就像长不大的孩子一样,有些任性固执,听不进别人的意见。

【改善贴士】
不守时的人很大程度上是因为他们没有认识到事情的严重性。对于我们而言,守时是一个人应该具备的道德之一,若一个人连基本的道德都不能保证,那么他们不认为这个人可以成为合作伙伴,因为他们不信任这样一个不守时的人。所以,要从根源上认识不守时的可怕,成为一个守时如金的人。

我想帮母亲克服恐惧,却适得其反 ⑤



【美】威尔·施瓦贝尔 著
中国友谊出版公司友情提供

【内容简介】

这本书讲述的是“一位母亲、一个儿子和书的世界”。得知母亲胰腺癌晚期后,威尔一直不知道该如何面对这件事并自然地跟母亲沟通。偶然的一天,他们开始阅读同样的书,两个人的读书会就这么开始了。借着阅读,他和母亲一起探讨了勇气、信仰、孤独、感恩、学习倾听甚至葬礼等多个话题,分享着各自对文字和生命的态度和观点。整本书笔触温暖,不仅是对母亲的追忆,也是爱书人的饕餮。

【上期回顾】

我接到母亲的电话,她告诉我医生已经确诊她得的是癌症,我的心都乱了。我很难过,感觉母亲在承受痛苦,而我却在继续我的生活。

亲情故事

在从法兰克福回来的飞机上,我开始阅读《荒野侦探》——智利诗人、小说家罗贝托·波拉尼奥宏大雄伟的小说。

故事以西班牙布拉瓦海岸为背景,充满了磅礴的创作力。波拉尼奥为赚钱支持儿子,从写诗歌转而写散文。此书最初出版于1998年,但直到2007年才在美国出版译版。那时,波拉尼奥已经因肝脏疾病去世四年了,享年五十岁。这是我从书展上带回来的,我想在送给母亲之前先把它看完。

当时,母亲刚看完迈克尔·托马斯的《沉沦之人》。作者是来自波士顿的年轻作家,现生活并执教于纽约。《沉沦之人》是另外一部同样宏大雄伟的小说,触及种族、美国梦、父权、金钱与爱。虽然母亲还没看《荒野侦探》,我也没有开始读《沉沦之人》,但交换阅读笔记后,我们发现这两本书有许多本质上的相似之处:视野宽广,写作大胆、精彩绝伦。

我一看完波拉尼奥的书,就和母亲交换她手上的书。母亲非常喜欢《荒野侦探》,尽管它偶尔会让她抓狂。

我想她喜欢《荒野侦探》的最大原因是,这是一位热爱写作的人以作家为主题写的书。书中用的文学暗示手法对母亲也充满吸引力,我们对波拉尼奥提到或大加讽刺的多数作家的名字或作品也非常陌生。这次阅读体验激发了她的好奇心,就像你在火车上和咖啡厅里偶尔听来的陌生人的故事,虽然不认识故事中的人物,但要是讲得足够活灵活现、妙趣横生,也会让人深深着迷。

与波拉尼奥不同,托马斯书中提到的人、事、物是我们熟悉的。托

马斯的书几个月前才出版,母亲很高兴我也在读这本书。《沉沦之人》用童年与成年交叉叙述的手法,描写了波士顿的一个黑人孩子,在虽然已经强制废除了种族隔离的学校,却依然遭遇着由此引发的种种暴力;后来,他来到纽约,与一位白人女子结婚,并有了三个孩子,却面临着重大危机,只有短短数天挽救家庭分崩离析的命运。

“你一口气就会把这本书看完的。”母亲说,“它是这个国家这个城市最真实的写照。”

波拉尼奥和托马斯如今成了我心中永远的回忆。并不是因为他们都写了有关伤痛的故事,而是他们的书,是母亲生病后和我第一次一块阅读的书,而且带来了某种希望。这两本书告诉我们不必退缩和孤立自己;即使母亲和我行走在不同的人生旅途上,我们仍然可以分享彼此的阅读心得;在阅读这些书籍的时候,不必在意生病与否,我们只不过是一个母亲和一个儿子携手进入一个崭新的世界。此外,阅读提供的沉着力量是我们迫切需要的,尤其是在母亲生病后出现的恐慌和巨变。

然而,我后来才意识到这一点。我记得当时很忙,总觉得跟母亲一起看书太消耗时间,而且对她也没什么好处,而我自己不能看一直想看的书。但如果我没有看她认定我会喜欢的书,她的声音都会流露出失望之情。于是,我只好继续看她推荐的书,我也同样推荐给她我认为她会喜欢的书。

客观地说,我们俩的读书会是在无意间成立的,而我是勉为其难地加入的。

我很想做一些能帮得上忙的

事,所以提出了两个想法。第一个想法是让母亲写博客。她的朋友很多,来自四面八方,如果跟所有人通报近况,会让她精疲力竭。所以当我建议母亲写博客的时候,她和父亲立即表示赞同,但她觉得自己的文笔不好而不想自己写。除此以外,我猜她可能觉得写博客是很不得体的自我意识产物。“你为什么帮我写博客呢?”她提议。我说:“当然可以。”

我的第二个想法是让母亲跟我们的朋友罗杰谈谈。他有五年照顾癌症病人的经验,而且那个病人我们也认识。我们家的学习能力一向很强,就像去哪个国家就学那里的语言一样。现在母亲生病了,所以我们要学习的就是关于病患的相关用语。我相信跟罗杰谈谈会带给母亲希望。罗杰既热心又慷慨,他是一位运动员,曾担任过核潜艇军官,也曾是抗击艾滋病的领导人。他还曾出过一本如何照顾患者的书。

当罗杰告诉我他已经和母亲谈过了的时候,我立即打电话给母亲,想知道效果如何。

“怎么样,跟罗杰谈过后有帮助吗?”

电话那头是很长一阵沉默。我不确定她是否听到了我的话。但她还是开口了:“我不喜欢这次谈话,有点让人沮丧。他说我做化疗的时候会非常痛苦,什么事都不能自己来,需要别人昼夜照顾,而且还会有强烈的疼痛感。”

阿拉伯神话中的妖怪一旦从魔瓶中被放出来,就很难再把它关回去了。我认为让母亲跟罗杰谈话是个好主意。我非常确定罗杰知道什么该讲、什么不该讲,我认为他会给母亲带来希望。

结果,这次谈话导致了母亲知道她的病情后第一次哽咽。

她一直告诉自己和全家人她有多幸运,有医疗保险、美好而精彩的人生、可爱的孙子孙女,以及有意义的工作、杰出的医生以及充满爱的家人,还有在医疗行业工作的侄女帮她安排就诊。可就在她重复这些赞美的话时,我从她有些哽咽的声音里察觉到了不一样的情绪——恐惧。

这一切究竟会变得多悲惨、痛苦?为什么我没想到这一点?为什么不先跟罗杰聊聊,看看他要说什么?为什么我老是做这种事,把一个人推荐给另一个人,自以为能帮上忙,但有时还不如不做?我懊悔万分,几乎哑口无言,只能含糊地说:“我很确定(我怎么那么确定呢?)现在和以前不一样了。那个癌症患者过世得早。现在的医疗技术一定比几年前更好更有效,不会那么痛苦。”

“你后悔跟罗杰谈话吗?”我问。“不。”母亲的语气不再像往日那么确信,但还是说,“我们尽人事,听天命吧。”

书名:《荒野侦探》

作者:罗贝托·波拉尼奥

虽然书名里有“侦探”二字,但实际上它并不是一部侦探小说。《荒野侦探》写的其实是诗人和诗人的生活。小说的主人公是辗转于世界各地过着流浪生活的两位落魄诗人,他们像侦探一样寻找一位已经销声匿迹多年的前辈诗人。小说独特的叙事方式又会让人感觉似乎存在着一位隐形的侦探,多年以来一直在世界各地的角落里监视着这两位诗人漂泊不定的行踪。