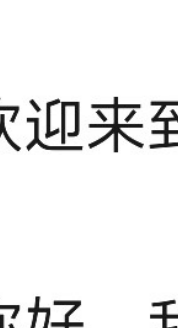


23 | 关系中的角色：关系如何塑造自我？



陈海贤

今天 00:00

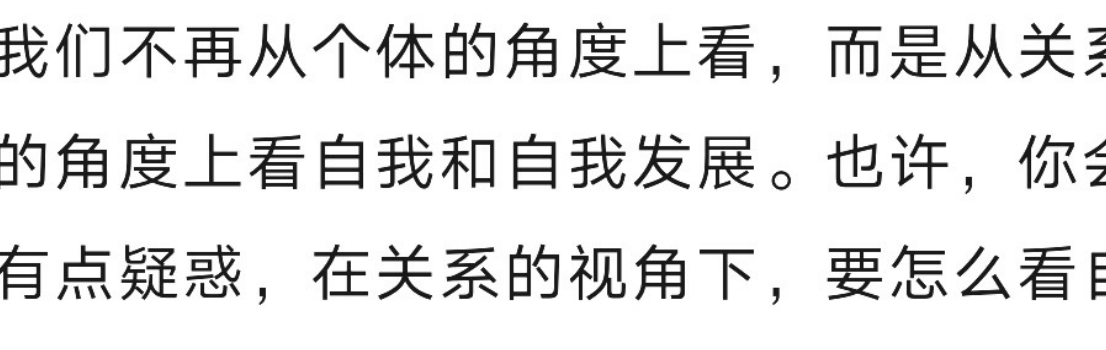


23 | 关系中的角色：关系如...

11:38 5.45MB



陈海贤 亲述



欢迎来到《自我发展心理学》。

你好，我是陈海贤。

这一章，我们换了一个看待自我的视角。我们不再从个体的角度上看，而是从关系的角度上看自我和自我发展。也许，你会有点疑惑，在关系的视角下，要怎么看自我呢？

这一讲，我想说一个非常关键的概念——角色。

角色影响我们的行为

角色这个词，最初来自戏剧，说的是演员扮演某种具有典型性格的剧中人物。

但是，我们这里所说的角色，不只是正派反派这样的角色，也不是警察囚徒或者经理主管这样的社会角色，而是一种行为期待，是关系里的人共同达成的隐性契约。这种契约是很隐秘的，如果不留心，经常会看不到。

在一段关系里，你随时随地都在面临着一些行为的期待，因此你随时随地都在扮演着某个角色。

这个角色决定了你会怎么想、怎么感受、怎么说话、怎么行动。

人生如戏，只不过有时候我们扮演一个角色的时间太长，入戏太深，就把这个角色当做了唯一的自我。

举个例子。



前段时间，一个刚毕业的学弟请教我，他要不要加入一家心理类的公司。这家公司在国内发展得不错，但是他们是做身心灵运动的，无论是宣传策划，还是课程内容，都有些神神叨叨。

我想了想就跟他说：“如果从挣钱的角度，也许可以去，但如果从专业发展的角度，还是不要了。他们挣钱的方式是通过兜售别处世界的幻想，来让我们逃离生活中真实的困难。”

真是很巧，又过了一段时间，有个记者问我，说现在社会上有很多类似身心灵的培训班，用很夸张的宣传来敛财，也有很多人受骗上当，你怎么看呢？

我想了想说：“我不知道。”

同样都是关于身心灵的，为什么我的说法会那么不一样呢？

这是因为在这两段关系中，我的角色和位置是不同的。

在第一段关系中，是学弟在问我职业规划，他期待我作为心理咨询的资深从业人员，给他一些个人发展的建议。

我接受了这样的期待，自然就会强调心理咨询的专业性。对于他，我很难说出“我不知道”，这不符合他对我的期待。

当那个记者问我这个问题的时候，她其实对我也是有一个角色期待的，她期待我扮演一个正统的、科学心理学代言人的角色。

如果我接受了这个角色，那我要说的自然也是关于身心灵运动如何不靠谱。可是我想了想，我要扮演这样一个角色吗？好像并不是那么想。

很神奇的是，当我知道自己不想扮演这个角色时，原来那些几乎冲口而出的话，忽然就没有了说的欲望。

我会想：我真的了解身心灵运动吗？也许并没有那么了解。

所以你看，角色就是这样，它以一种不知不觉的方式规定了你的言行思想。为什么会这样呢？当别人跟你说一件事时，他对你是有角色期待的。

这种角色期待提供了你行为的线索，让你不自觉地想去顺应这种期待。而这，常常就是影响我们的行为关键因素。

语言要求和角色期待的矛盾



我有一个来访者，她来见我，是觉得自己太没主见了，希望能够更多发表自己的看法。

怎么没主见呢？

她到公司已经一年了，公司开讨论会的时候，她经常不知道要说什么，有时候好不容易鼓起勇气要说了，结果领导就散会了。

本来这事也就这样过去了。可是前段时间，她在公司里遇到一个大姐，大姐非常热心，跟她说了大通职场规则人生道理以后，跟她说：“你啊，我觉得你什么都好，人也很聪明，就是太不愿表现自己了。人前还是要学会说话的。”

她听了自然就说：“是是是，感谢大姐点拨。”

过了几天这个大姐又来了，又是一通指点江山激扬文字，走之前又说：“你啊什么都好，就是太不愿意表现自己了。”

她又说：“对对。”

慢慢的，她也觉得不太会表现自己是一个问题，就来咨询我。

我说：“我觉得你挺成功的啊。”

她奇怪地看我，问我哪里成功了。

我说：“你成功地扮演了一个需要指导的职场新人的角色。如果你改好了，那大姐上哪里指点江山去呢？”

她想了想说：“对对，那个大姐虽然这么说，可还是很喜欢我，每次都来跟我说话。我旁边有一个同事，人很能干，很会表现自己，大姐就非常不喜欢她，从来不跟她说话。”

这是一个很有趣的现象。

在语言上，大姐是希望她能够变得更成熟，更加善于表现自己。但是在关系中，在角色的期待上，大姐却把她固定在了一个“不会表现，需要指导”的职场新人的角色上。

显然，她也接受了大姐对她的这个角色期待，甚至还享受大姐对她的照顾。她没有意识到，正是这个角色，让她很难做出改变。

这种语言要求和角色期待上的矛盾，在日常生活中经常会发生。

我经常碰到一些很焦虑的妈妈，一边说：“老师，我的孩子太没有自主性了，我就希望他能主动做事。”另一边呢，又帮孩子把所有的事情都做好了。

她没有意识到，在角色的期待里，她已经把孩子放到了一个“没有主动性”的位置，当然孩子也把她放到了一个“什么事都有我妈呢”这样的位置。

这样，无论她在语言上怎么要求，孩子都很难发展出自主性。

调整角色的三个方法

讲到这里的时候，也许你要问，那我怎样才能调整我的角色呢？

我想说三点。

第一，在回应对方之前，你要先想想，他把你放到了一个什么样的位置和角色上，而你真的想接受这个位置和角色吗？

有时候我会遇到这样的来访者，他会跟我说：“老师遇到你真是太好了，我总算是有救了。”

他热切期盼的眼神是很受用的。这时候我就要想，我能做他的拯救者吗？如果我承担了这个角色，那他会不会觉得改变他是我的责任，所以自己就变得更无能了呢？

所以我会这样回应：“我可当不了拯救者，但我很愿意跟你一道来看看，我们能做些什么。”

当我这么说的时侯，我就把解决问题的责任又给了他。