

任又给了他。

第二，如果你和别人相处时，已经有一些不舒服了，那你就要思考，是不是我的位置或者角色有问题了。

通常这种位置角色的错位，是我们没有在自己的位置上，而是试图去替别人负责。



有一个朋友，我们叫她小A。前段时间小A来找我，说她跟大学的好朋友闹翻了，问我该怎么办。

这是怎么回事呢？

小A毕业已经工作好几年了，有一个好朋友，研究生刚毕业，正在找工作，问她应该留在北京还是回家乡的城市找。

小A想了想说，当然应该留在北京了。还很热情地说，你可以先住我租的地方，慢慢找工作，等工作找好了再来找房子。

结果那个朋友找工作并不顺利，两人就开始有摩擦。看起来都是一些小事，但更深层的原因，是那个朋友对小A有怨气。

朋友想：“当时是你建议我留在北京的，现在工作不好找，都是你的错。”

小A当然没法承担这个角色。可是她的回应却是，抱怨朋友不能干，抱怨她不好好工作，不能吃苦。

当小A这么抱怨的时候，她已经把决定朋友命运的角色放到了自己身上。言下之意：责任还是我的，只是你自己没做好，才会这样。

这就是一种角色错位，让两个人的矛盾，越陷越深。

第三，如果你对一个人有期待，不要在语言上要求他，而要像你期待他的样子那样对他。当然前提是，你要真诚地相信他有所期待的那一面。

期待的力量是很大的。

上节课，我们讲到的美国传奇教师——马尔瓦·科林斯（Marva Collins），通过相信孩子们能行，就把一些街头混混变成了好学生。

前段时间我跟女儿去电影院看了一个动画片，叫《大坏狐狸的故事》。

这个故事讲狐狸从鸡舍里偷了三个鸡蛋，本意是要等小鸡孵出来以后吃了它们，结果那三个小鸡一出生，就跑到狐狸跟前喊“妈妈”。

“妈妈”这种巨大的角色期待让狐狸根本没法吃它们。后来，狐狸就真的承担起来保护它们的角色，变成了它们的妈妈。这就是角色期待的神奇力量。

最后，我想谈谈角色和自我发展的关系。

我们经常说，人有很多面，要发现未知的自己。这是什么意思呢？

从关系的角度，你就能理解。因为你能在关系中扮演很多角色，所以你的自我就有了很多的可能性。

什么是个性呢？其实就是我们在关系中习惯扮演的角色。角色既是限制，也是改变的方法。

如果我们总是把自己固定在某个角色中，那么这个角色规定的言行举止就会变成你的个性。久而久之，我们就忘了自己还有的其他可能性。而我们的自我，也很难有进一步的改变和发展。

而反过来，如果我们能尝试很多不同的角色，发现自我的更多面，自我就能得到更好的发展。

总结一下，今天的课我们讲了关系中的角色。讲到了角色如何影响我们的行为，以及我们如何调整自己的角色。

其实，所有关系的沟通，都是一个隐性的角色分配过程。你有没有想过，我们要怎么识别不同的角色呢？

下一讲，我们就来思考这个问题。

陈海贤

最后，布置一个作业：我想请你观察，在一段日常的关系中，你在扮演怎么样的角色？这个角色怎么规定了你的言行？如果你要换个角色，你会怎么说，怎么做？

如果这节课对你有帮助，也希望你能分享给你的朋友们。

我们下一讲见。

人生如戏。
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。

陈海贤·自我发展心理学
来自「得到」APP

点击图片可分享

陈海贤·自我发展心理学
实现人生突破的系统方法
版权归得到App所有，未经许可不得转载

留言精选

写留言

提交留言可与陈海贤互动

Aa

写留言

分享