

一个活雷锋的自白

大家好，我是来自武汉理工大学的刘婷，之前有幸参加了晓文老师的《婚恋 职场 人格》课程，清楚的知道了自己原来是活雷锋的性格！我将从以下四点跟大家分享下乐于助人型人格真实的内心活动。

一、我真的是个好人咧

口头禅：现实生活中我是一名称职的好好姑娘，不愿意给任何人带来麻烦，善用的口头禅就是“好呀”、“看你啊，我都可以的”等等，我特别敏感，特别善于察言观色，稍微看对方脸色变化我有些许认为自己做的不好的，给别人带来不便的就会跟别人道歉，同时内心对他人有种愧疚感。跟朋友们出去吃饭，我永远都是“看你们吃什么啊？我都 OK 的”。（举例自己的小故事）

不拒绝：只要开口寻找帮助如果是我能做到的事情，我就不会拒绝，甚至有时候在别人犹豫的时候，我也会主动上去问，我是否可以帮助到他，虽然知道自己会很累，但还是能在帮助他人的过程中获得快乐，快乐给我带来的幸福感和满足感会让我忘记过程中的疲惫，觉得再辛苦也是值得的。（举例自己的小故事）

做助手：经过之前一系列自我认识的过程，我深知自己不适合做领导者，因为我没有那种果敢和会拒绝别人的心，但我适合做的是领导者的得力帮手，会高质量的完成领导布置的工作，所以在未来的职场中我希望自己能碰到一个会珍惜我这样优秀员工的好领导；（举例自己的小故事）

爱躲避：我是一个非常注重关系的人，我努力建立和他人的良好

关系，希望周围的人都能认可我，喜欢我。如果遇到自己觉得很紧张的环境，我会下意识的选择逃避，我会选在躲进自己的世外桃源，在那里我选择扔掉自己的手机，不上网看任何的消息，直至自己内心归于平静，我才会回到这个世界。（举例自己的小故事）

二、请看下我的脆弱

在未接触晓文老师的课程之前，我不曾思考自己为什么是这样的性格，上完课程之后我总是反复思考这个问题，现在可从原生家庭的角度得到初步的答案。

家人：我家里有爸爸、妈妈和比我大四岁的姐姐，从小我爸爸就常年在外面，跟我没有很亲，所以小时候对爸爸印象就是严肃，而妈妈在家带两个孩子，对我和姐姐要求也是很高，小时候总是想好好做自己才能得到爸爸妈妈的表扬，总是担心自己做不好，爸爸妈妈会失望、会不开心，为了讨好家人，久而久之我就是现在这个模样。同时，在姐姐叛逆期的时候，爸妈为她操碎了心，那段时间自己下定决心，以后会朝着爸妈喜欢的模样发展，并永远不会让他们为我伤心。就这样，日复一日，年复一年，我就成为了现在的愿意付出，渴求认同自己。

晓文老师在课堂上说了一句话让我印象深刻：我们从出生那一刻就寄人篱下，因为我们是宝宝，没有任何生存能力。不要以为小孩子什么都不懂，小孩子最能体会人情冷暖，看人脸色。所以每个小孩都是渴望父母的爱，父母的关注，父母的认可，而我们这种人格特质的人，只是放大了这种童年的认知而已。我们在他人的爱中定义自己的价值。

朋友：其实，我外表元气满满，内心很是脆弱的，总是担心自己做的不够好，不能让身边的人满意，做事情总是先想到满足别人，心中总是现有大我，后才有小我。做的好的时候得到一点点表扬，就觉得自己再辛苦都是值得的，但是一旦受到一点批评，内心就会崩塌，满是愧疚，总是担心自己的不足是不是给别人带来了不便，而且我总是会担心一个问题，大家是不是不喜欢我了，不爱我了。所以身边的熟悉的朋友都会知道，我会常常称呼他们为“亲爱的”，经常会问“你还爱不爱我”“你今天还爱不爱我”，在我这里的爱不是男女之间的爱，而是朋友间的家人般的爱。

晓文老师的课堂有 200 多人，可是乐于助人者只有麻雀两三只，可能在现在 90 后彰显个性，追求自我的时代，“乐于助人”更像是搁在墙角废弃的过时产品，不被这个新时代赞美和欣赏。不过晓文老师说了，要像珍惜大熊猫一样珍惜我们这样的甘于付出，乐于奉献者，这个世界才会更美丽。

所以若你身边有像我性格的人，请常常表现出对我们的喜爱之情，请友善的对待我们，请常常表扬我们，请不要让我们脆弱的心受到伤害。因为你们的一句话、一个动作，我们都会伤心好久，虽然不奢求付出定有回报，但请肯定我们的付出。

三、请听听我的声音

大愿望：为人民服务、世界和平等，我就是那种“宇宙中心呼唤爱”的人，这些真的是我内心追求的大世界，但愿自己的一生在付出中活得如夏花般绚烂；

小愿望：在我的小世界总能给别人带来帮助是我的生活的乐趣，小小的心愿就是希望家人快乐，小小的目标就是以后能做自己喜欢做的事业，交到很多友好的朋友们！

谢谢大家的聆听！