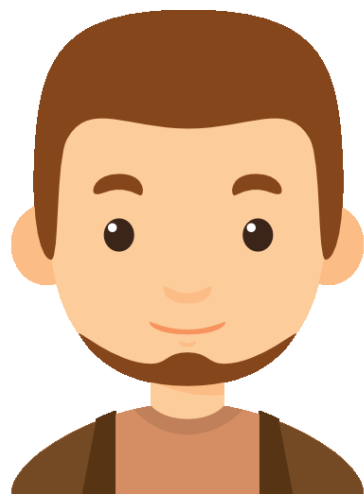
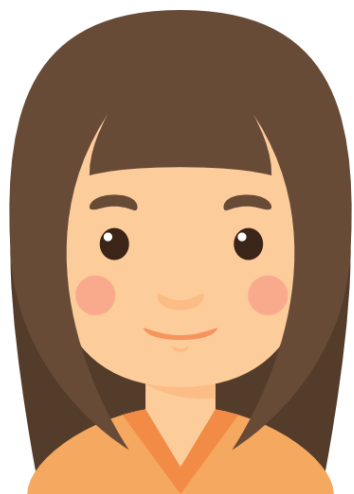


# 婚恋 职场 人格

张晓文



## 6.1 主题：害怕成功的人

### 案例教学：选择困难者的心理图示



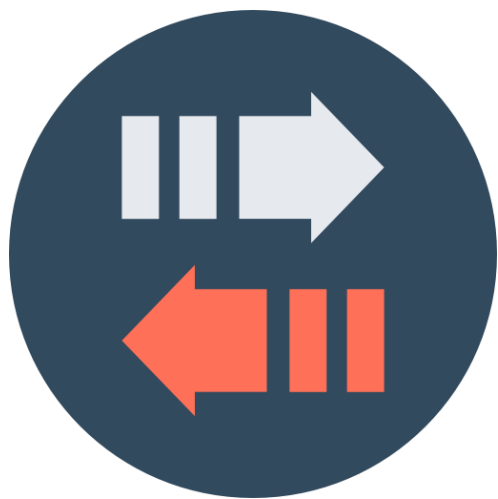
## 6.1 内容

- 通过案例  描绘选择困难者的人格特征和心理模式。
- 探索选择困难者人格特点的成因：早期经历和原生家庭。



## 6.1 目的

1. 了解选择困难者，学会和选择困难者相处。
2. 帮助选择困难者在职场和婚恋中扬长避短。





## 现代人最流行**三大疾病**

- 拖延症
- 强迫症
- 选择困难症

## 病入膏肓的**三大星座**

- 天秤
- 巨蟹
- 双鱼

## 人生的**两大痛苦**

- 选择太少
- 选择太多

你有  
选择困难症  
么？

- “我组织活动的时候，就会提前想很多可能性，要是下雨了怎么办？人手不够怎么办？……总是想的太多，并且要一一做好预案，才可放心。”
- “只表扬我一个人，或者只批评我一个人，都会让我惴惴不安”
- “我希望自己比周围的人就好一点就够了，我不想太突出，和大队伍保持同步，会让我很安心”



白白  
选择困难者

“十万个为什么”

“迷途的羔羊”



“忠诚的跟随者”

# 选择困难者

- 选择困难者，充满对世界和自我的怀疑
- 选择困难者，拥有缜密周全的思维
- 选择困难者，凡事做最好的准备和最坏的打算
- 选择困难者，在即将成功的时候总是选择逃避



# 表情

常皱眉头  
机警  
冷静

# 着装

传统  
低调  
保守  
稳健

# 口头禅

万一  
要不可能  
也许  
大概

# 处事原则

谨慎周密  
服从权威

# 人生格言

安全第一  
预防为主  
综合考虑

选择  
困难者







# 案例分析

- 我总是很**无助**，从小就是。
- 上学的时候，我丝毫不**相信自己**，不相信自己所下的每一个决定，我不断得推翻自己，任何事都不能善始善终。
- 我**不断**地从朋友、家人、老师那里寻求鼓励和支撑，如果有一段我没有得到鼓励，我便觉得自己一无是处，什么事业做不成。及时得到，也不太愿意相信。
- 快**成功**的时候，那种感觉，就是**害怕成功**，所以拒绝。**成功会把我变成另一个人**。成功会把自己变成另一种人，那种我一直讨厌的、反对的人，我本该是现在这样，平庸，但是安全。成功给我一种不安全感。



Wuli好课

- 我讨厌那些完美的人，看不惯那些优秀的人。记得在班上，我的朋友们都喜欢长的又帅，脑子有聪明，性格活泼开朗的男孩，但我却不是，而且对他们很反感。他们总是那么骄傲，那么快乐，而在我眼里却变成了装模作样甚至恶心。我反而会去喜欢那些不受人注意、有缺陷的男孩。
- 我想，该学习的是面对成功的态度，和成功以后的心态。我想，我是讨厌那种自己成功之后被别人注意的眼光，告诉自己，不会有事的，自己依然是自己，而且很安全。



## 案例分析



# 约拿情节

**“约拿情结”：对成功恐惧，对成长的恐惧。**

**假设：“人不仅害怕失败，也害怕成功。”  
在机遇面前自我逃避、退后畏缩的心理。**

**“约拿情结”发展严重时“自毁情结”，  
即面对荣誉，成功，幸福等美好的事物时，  
总是浮现“我不行”和“我不配”。**



# 童年困境

## 否定孩子尝试的父母

- “我不行”

- 尝试一次一次被打断，自信心会降低，告诉自己“我不行”。



- “我不配”

- 要求一次次被否定，机会不敢争取，告诉自己“我不配”。

# 优势

领导心中NO.1

# 担心

害怕选错  
拒绝承担

# 警惕

害怕选对  
逃避成功



# 如何与 选择困难者 相处



欣赏和信任他们

正视焦虑

不要过度夸奖或关心他们

# 优势

领导心中NO.1

# 担心

害怕选错  
拒绝承担

# 警惕

害怕选对  
逃避成功



# 如何与 选择困难者 相处



欣赏和信任他们

正视焦虑

不要过度夸奖或关心他们



# Thanks

By 张晓文



文中图片来源:

Icon made by Freepik / Madebyoliver Popcorns / Icon pond

Arts from [www.flaticon.com](http://www.flaticon.com) <https://pixabay.com/>

头像设计: 吾理好课 Alyfant