

问题：性格软弱没个性胆子小犹豫没主见，怎么改善呢？

题目描述：我是女生，性格很软弱老实没个性，胆子小犹豫纠结没主见，老考虑别人委屈自己，很多事情发生了也不知到应该怎么回应处理。很羡慕那种果断大胆的人！有时候发生了都不知道我应该给怎么样的反应比较好，还会纠结我现在是应该这样？还是那样。。。是因为我没有自信很自卑去做老好人想赢得人际关系吗？有什么办法可以改善呢？

我一直的观点是，性格没有绝对意义上的好坏，必须要限定具体的处境和条件。

比如，外科医生来大大咧咧就不好，因为它会导致手术事故。但如果平时大大咧咧，可能对心理健康还有些好处。又比如胆小怕事的人当兵就不合适，但你找 ta 做会计出纳则会比较放心。还有很多人不喜欢自己性格敏感，觉得活得太累，但焉知你的敏感没在某个不经意的瞬间救过你的命？

还有另一种情况，那就是性格不是单一的属性，而是一个 package。

胆小这个属性往往伴随着细心、敏感、同理心强等其他属性；脾气急可能和认真、思维敏捷、完美主义是同一个基因的不同表达。

你不能讨厌一个钟爱另一个，只保留“好”的删除掉“坏”的。它们是有你就有我、同一个 package 里的捆绑销售。

所以，不要急着给自己的性格贴标签，也不要轻易讨厌自己的性格，更不要觉得自己就是性格有问题的人。

老实说，谁的性格没问题？

凡是可以被叙事和语境轻易改变其好坏的概念，都不要简单地做价值判断。

性格其实有点像一个人的肤色，很难找到两个肤色完全一样的人。不一样的肤色不应该被看成“缺点”，而应该是你独一无二的点。

总有人说“性格缺陷”什么的，这就是个伪概念。

因为“缺陷”总得有个“非缺陷”作为对照吧？但什么样的性格算是没有“缺陷”？没人能说清。

鸟鸟知道吧？她也一样胆小敏感，但她找到了观察生活、表达自己的方式，你看她脱口秀说的多好！脱口秀改变她的性格了吗？并没有。她还是那个胆小弱弱的女生，可那又如何？找到了合适的领域，这样的性格就不是缺陷，反成了加分项。

所以最重要的不是去改变自己的性格，而是去了解自己的性格，找到适合自己、让自己舒服的工作岗位、社会角色和社交圈子。

正因为没有什么“完美”的性格，所以谁也不要瞧不起谁，你更不要瞧不起自己。

我们只是生命“材质”不同，但我们都向往成为一个会爱人和被人爱的人，对吗？

在学习爱这方面，每种性格都是平等的，各有各的挑战。不用羡慕别人比你乐观、自信，ta 有 ta 要学的功课，不比你要学的轻松。

因为爱从来不是一个人的事，爱会涉及他人。两个人在一起，再“好”的性格也会有碰撞。但性格又像肤色一样难以改变，怎么办？

只能“攻克己身”。

这不是要改变性格，而是要找到这种性格的人可以爱下去的方式，就好比没有手的人为了活下去要学习用脚吃饭一样。

你的爱，不在于性格改变，成为另一个人，而在于找到了克服困难的方法。

你仍然易怒，但你学习了克制；你还是会软弱，但你哆哆嗦嗦地选择了勇敢，你粗心，但你把所有纪念日都设置了手机提醒；你大大咧咧，但你愿意相信对方抱怨时的委屈是真实的。

这些就是爱的实践。

爱的实践不是要你变成一个完美的人，而是在你一切的不完美中，你没有放弃寻找实践爱的途径。

我当然知道你是不完美的，其实正因为你的不完美，你的胆怯、你的自大、你的自卑、你的骄傲，但你为了他人的益处所做出的克制、宽容、勇敢、和坚持，让我感受到了什么是爱。

---

评论区：

Q: nell 从来不会让我失望

A: 不一定哦

---

Q: 但被“老考虑别人委屈自己”这样的性格苦恼可不是叙事和导致的啊...

A: “你这样是委屈自己了” “你又吃亏了” “被人家占便宜了吧” “你真傻” .....这些都是“叙事”。

---

Q: 尽管相信性格没有好坏，但有时候也会感到自卑，觉得自己的性格不如那些活泼外向，或者很勇敢坚强的人。虽然道理都明白，但还是控制不住的难过...毕竟还是凡人

A: 勇敢坚强不是性格，是你的选择。

---

更新于 2022/12/28