

《献上今天》打开心窗说亮话：情绪的秘密

第 12 讲：如何学习“自我坚定”的品质？

上次我们说到一个概念，叫做“自我坚定”，这是一种自我心理及人际关系都相对平衡的状态，既不是被动接受，也不是主动攻击。“自我坚定”这个品质的建立可以帮助我们与自己与他人，都有一个更好的相处模式，比如帮助我们科学理性地拒绝以及应对冲突和批评。

1. 学会拒绝

有时候，他人的要求是不恰当的，也是你不愿意接受的，但你却很难很好地拒绝对方。无法做到自我坚定的人，可能会一味地满足和接受对方的要求，你们反而会因此陷入不健康的、操纵或剥削的关系中。而一个自我坚定的人能够在面对陌生人的请求时，坚持自己的立场；也懂得如何拒绝亲密的人。

一般来说，拒绝亲密的人会更加困难，但自我坚定的人能够明白的是，你和他人的情感关系是不是好，和你是否要接受对方的要求并没有关系——你拒绝了对方的某个要求，并不代表你拒绝了这个人。

拥有自我坚定品质的人能够尊重别人的立场，同时主张自己的立场；当主动拒绝的时候，他们会很明确让被拒绝的一方明白到，拒绝的对象和原因到底是什么，而不是意气用事耍脾气；而当他们聆听了被拒绝一方的意见时，也能表达了理解和尊重，但也能够合理要求对方聆听和尊重自己的想法，而非情绪化的妥协。

2. 应对批评和冲突

对于无法做到自我坚定的人来说，不管是批评他人还是接受他人的批评，都会让你感到非常难堪，而正面的冲突则会让你感到深深的伤害。你可能会愤怒地攻击，也可能会回避和忍让。

而一个自我坚定的人，能够明白自己的立场，了解自己的长处和短处，因此他们能够客观地看待批评，吸取值得吸取的部分，不被情绪所影响。在冲突中，自我坚定的人也能更好地处理，既不互相攻击，也不消极回避，既能够表达和维护自己的立场，又能够传达和让对方接受自己的观点。

所以，“自我坚定”的人的意见更容易被他人所接受，这是因为他们既尊重自己，又尊重他人的权利和立场。另外，保持一种自我坚定的状态，能够有效地提高自尊和自信，也可以更好地维护和他人的关系，提高精神健康水平和幸福感。

但是说着容易，做起来难。如何做到自我坚定？

“自我坚定”的品质可以通过训练来习得，以下是一些非常实操的，练习自我坚定的技巧：

1. 从“我”的角度来陈述（I-statement）

用“我”的句式能够表示你在为自己的感觉和想法负责，另外，“我”的句式也能减少攻击性，更着重说事实而不是宣泄情绪。比如，当你不要说“你从来都不知道我的生活是怎么过的，你真自私”，而是改成“我现在精疲力尽，我需要在照顾孩子上得到多一些的帮助”。

2. 从小处着手，试着做一个能够主动发起对话的人

试着发起对话，给自己定下一些阶段性的小的任务，比如，每天主动问候不熟悉的人两次，或者，在餐厅要求换一个位置，在一次讨论里尝试做第一个发言的人，这是帮助我们在言语上表达自己观点和立场的一个小开始。

3. 具体化

你需要非常具体地描述你所认为的问题，抓住真正的问题所在，而不要陷于泛泛的指责；也需要具体地描述你想要达到的改变，你需要表达一个真实存在的问题，而不是笼统的抱怨。永远不要认为别人就能自动地知道你需要什么。比如当你实际上是不喜欢对方某些习惯时，不要说“你总是这么邋遢”，“你这个人不好”。当你觉得对方某件事情做的不好的时候，具体说出让你不满意的是什么方面，以及你希望对方做出怎样的改进，不要只是说“你怎么总这样”。

4. 学会问问题，要求了解更多的信息

同样，你也可以要求他人去具体化他们的评价、请求和陈述。不要泛泛地问“你为什么这样说？”而是说，“你能让我了解（关于某个具体方面的）更多的信息吗？”

5. 练习表达拒绝的方式

调整在表达出反对和拒绝时候的用语。你首先需要学会的是直接使用“不”这个词，其实对方没有我们想像中那么难以接受。你还需要更多地使用“我不会做……”或“我决定不去做……”，这是表达选择和决定；而若是说“我不能……”或“我不应该……”，则是在表达自责和被动，在形成负面感官的情况下，没有达到合理拒绝的目的，所以应该减少使用。

但记得在表达拒绝和反对之前，你需要确定这是你真实的想法。还需要明确的是，你的拒绝和反对，都针对的是某一件事情或某一个请求，而不是这个人本身。

6. 练习一些非语言的技巧

在整体的态度上，你需要表达出公正和尊重，身体语言要和口头语言保持一致：坚定、平静、放松。你还需要练习保持适度的眼神接触，比如试着用 2-3 秒的时间注视对方，再逐渐延长时间，但不要死死地盯着对方看。

避免用一些攻击性的身体语言，比如用手指指着对方，握紧拳头，身体僵硬；也不要用的被动的身体语言，比如用余光瞟着对方，低着头，过多地点头。

在每一个犹豫不定、害怕冲突、无法拒绝的时刻，你都可以尝试以上这些。当你通过练习，

开始逐渐拥有“自我坚定”这个品质时，你就会更少地受到他人的干扰，更少地焦虑，能够坦然无惧向前走。

逃跑总是比面对容易，但好的改变却往往只能伴随着面对发生。上帝也常常会让我们面对一些挑战，当我们靠着主面对并且得改变时，这就是一种成长。

诗篇 37:7:

“你当默然倚靠耶和华，耐性等候他；不要因那道路通达的和那恶谋成就的心怀不平。”

打开心窗，领受神所赐的平安喜乐；定睛仰望，献上开启新的一天！