

學習做個友善的人

新學期開始，同學們的校園生活將占一天大部分的時間。在與同學相處互動過程中是否愉快？是否擁有朋友相伴？如何獲得友誼，也是校園生活中相當重要的一件事。以下分享一則網路流傳的小故事：

小時候我很喜歡做的一件事，就是幫忙媽媽檢查帶回來的蛤蜊裡有沒有壞的。如果一不小心讓一個臭掉的蛤蜊混在新鮮蛤蜊中，那整碗湯就都糟蹋了。檢查的方法是用左手先拿住一個蛤蜊，再用右手撿起其他蛤蜊，一個個敲敲看，如果蛤蜊敲出的聲音是結實的，就是新鮮的蛤蜊，如果敲的聲音是虛的，有點沙啞，不管它的口閉得多緊，還是臭的蛤蜊。

有一天，母親又買回一包蛤蜊，我熟練的拿出一個大碗，開始我的鑑定工作。出乎意料之外的是，居然「所有的」蛤蜊都是壞掉的？我簡直不敢相信我的耳朵，一個一個再敲一次，竟然仍然「沒有一個」蛤蜊是好的！我捧著那一大碗蛤蜊去稟告母親，母親也很驚訝，於是親自動手檢驗，這才發現原來我抓在左手中的那個蛤蜊是壞的！難怪敲起來聲音全部不對勁！這種「原來如此」的恍然大悟的經驗，在我心中烙下深刻的溝痕，進入記憶的深處。

大學畢業後我開始工作，我非常的努力，對自己有些期許，也有些要求，但是有一段時間對周圍的人都看不順眼，在我眼中，「每一個人」都有令人難以忍受的缺點。我覺得自己很倒楣，怎麼「都」遇到不好的人！正當我沈溺於自怨自哀時，心中忽然響起「蛤蜊之歌」，難不成我就是那個壞掉的蛤蜊？我聽到那麼多「別人的」沙啞之聲竟可能是我本身造成的？我用自己的高標準去檢驗周圍的人，看起來我對大家都不滿意，但實際上別人並不一定那麼差！於是我開始學著去欣賞別人，漸漸地我開始擁有一些朋友，進而改善了我的人際關係。

摘自網路文章



社會心理學中有一項人際吸引法則：人們通常會喜歡對自己釋出善意的人。如果我們在人際關係中能學習抱持著欣賞包容的角度看待他人，對人的善意便能自然流露，進而為自己帶來好人緣。



看他人不順眼 是自己修養不夠

輔導處輕鬆文學第一期

刊於第四週、第五週