

怎样避开“我是对的”的陷阱 😞

当你觉得自己和别人的谈话因为自己非要说服对方“我是对的”而遇到不必要的阻力时，请尝试以下的方法：用“我比较喜欢”代替“我是对的”。例如：“这是我比较喜欢的方法”，“我了解这是你比较喜欢的方法”

问题：

- 当你是“对的”时，另一持不同观点的人必是“错的”。我们不单有“我是对的”一种原始的需要，而且觉得有责任去更改“错的”。当另一方（你的同事，朋友或深爱的人）也有相同的想法，争执就开始了。慢慢这就成了大家关系不满的导火线。不知道有多少委屈或意见不合的离婚是因这些对与错的争执而开始的。更糟糕的是，人类历史上以“我是对的”的名义犯下了多少可怕的罪行/杀戮。
- 我们希望改进与某人（尤其是亲人）的关系。但经常在不知不觉中，我们这个“我是对的”的思维习惯却把他们推开。

改善方法：

- 用这“我比较喜欢”来代替了“我是对的”的思维习惯会让我们更乐意去倾听对方“比较喜欢”什么。也减少了交谈的压力和让我们变得更谦逊，温暖和有吸引力。这是你想要的吗？

体验练习：

1. 闭上眼睛，回想一下你遇到“我是对的”问题的典型情况。你感觉怎样？
2. 再次闭上眼睛。深呼吸几次，让自己静下来。
3. 然后真诚地将“我比较喜欢”替代了“我是对的”一词，用在你的例子上。你现在感觉怎样？
4. 比较两种不同思维习惯的结果... 衷心祝你在这人生路程上又往前跨了一大步 😊

