

“倒霉蛋”的帽子不要随便戴 PDF转换可能丢失图片或格式
，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/293/2021_2022__E2_80_9C_E5_80_92_E9_9C_89_E8_c67_293276.htm 李强(化名)一进咨询室就垂头丧气地说：“老师，我最近怎么这么倒霉！”我问他：“说说你怎么倒霉了？”李强开始叙述他的“倒霉”经历。李强是一家合资企业的财务主管，做事一向严谨、细致，工作从未出现过差错。上个月，他在单位中层负责人会议上汇报工作时，有个具体数字引起领导的关注，并让他具体解释一下。因为李强事先没有考虑到领导会问这方面的问题，心里一慌，竟然词不达意。尽管后来他单独汇报时把问题解释清楚了，但他总觉得领导对他不像以前那么信任了，看他的眼神也与从前不一样了，就连他和同事打招呼时也总感到对方的笑容里有“内容”。他觉得这段时间干什么事都不顺，倒霉极了。我问他：“单位其他部门负责人有没有过类似的事情？”他说：“有过。”“后来呢？”“后来该干什么干什么。”我说：“你看，这样的事情别人也难免，只要及时修正，对本人并没什么影响。你一向工作认真、细致，别人怎么会因为一次小小的不完美而否定你的全部呢？其实，领导和同志们对你的态度和从前一样，并没有变，惟一变化的是你的心境。你是个做事追求完美的人，对这次工作中小差错的不接纳才是导致你情绪低落的根本原因。”说到这里，他眼睛一亮，点点头，说：“对，上学的时候，我一直是家长眼里的好孩子，老师眼里的好学生，工作后我是同学中第一个担任中层主要领导职务的，我一直认为自己是最好的。我不允许自己不优秀。”听到这里，我让他讲讲他小时

候的事情。李强告诉我：他母亲在他5岁时和初恋情人私奔了，他是在一个残缺的家庭中长大的。所以，从记事起他就怕别人瞧不起，事事要争第一。家庭残缺这件事一直是他心里的一个阴影，他表面自信，做事追求完美，内心却很自卑。我说：“你现在怎么看待你的家庭？”他说：“我小时候觉得自己很不幸，是天底下最倒霉的孩子。现在我觉得也没什么，如果小时候在一个幸福的家庭中长大，也不一定有现在这样的成就和地位。”我说：“对，小时候家庭不完美，带给你许多负面的东西，但也使你变得更加勤奋和坚强。再说这个世界上没有十全十美的人和事，出点差错就不优秀了吗？”这时，他会心地笑了。其实，在现实生活中，真正影响我们情绪的，并不是事情本身，而是我们对事情的看法。“倒霉”的消极情绪正是由不正确的认知造成的。100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问

www.100test.com