

【心理师说】

当一个人反驳时，是在反驳什么

□丛非从

朋友小回说：“弟弟在帮我弄装修，对我的方案有很多不满，我很生气。”小回感觉到了来自弟弟的抱怨，这让小回很生气。小回的生气中充满了对弟弟的评价：冷漠、挑剔、不考虑别人感受。这个生气的声音很大，大到让人无法思考其他。小回为什么那么生气？

这是个非常隐蔽的问题。当指责发生的时候，我们通常会陷入辩解和反驳里去，以证明自己并不像对方说得那么差。这是非常自动化的逻辑：你说不好，我就要反驳。但静下心来思考下：你反驳的，到底是什么呢？

换个角度想：如果对方的态度是诚恳地、客气地、友善地指出问题，你还会生气吗？还会受伤吗？比如弟弟说：“姐姐，我对这个方案有些自己的看法和小建议，不知当讲不当讲”，这时候小回的反应会是什么呢？

或者说，如果弟弟不满的内容不是小回的装修方案，而是在抱怨施工队怎么不好，或者是跟小回抱怨爸妈怎么不好。这时候被否定的不是小回，那小回还会生气吗？会不会不想听弟弟抱怨别人，依然想阻止和反驳呢？类似的故事：你的爸妈在抱怨邻居，你的伴侣在抱怨路人……他们没有在说你，但你都感觉到了不耐烦。

我们介意他人的指责，其实不是介意他人说的内容对不对，而是介意别人有不开心的情绪。介意别人指责的人，其实是难以耐受人不开心。他们的潜意识里有一个幻想和目标：我希望自己是可以让别人开心的。

那怎么让别人开心呢？

有的人会通过改变自己让对方满意，会通过小心翼翼不进一步激惹对方。这些都实现不了的时候，人会渴望改变对方的想法：既然是我的某某让你不开心了，或者别人的某某让你不开心了，那你不要这么想啊，你不要恶意揣测啊，你不要挑剔啊，你不要这么觉得，你就不会不开心了。

对小回来说，她的幻想是：我的装修方案很好，我要证明给你看，只要觉得我的方案好，你就不会不开心了。于是她想通过“说服”的方式来实现弟弟的开心。同理，如果弟弟抱怨的是装修队、爸妈等人，小回也想通过证明他们很好来说服弟弟不要不开心。

为什么潜意识会有“我希望别人开心”这样一个目标呢？这个动机其实非常复杂。原因之一是能关联到自己。如果弟弟抱怨的是装修队不够好，小回会联想到“这是我找的装修队”或者“这是我省钱的结果”，因此你说他们不好就是说我不好；进而联想到：是我拖累了你，是我不够好。

原因之二，不开心等于惩罚。也许你在抱怨其他人，但我感觉到自己即将被迁怒；如果你抱怨我不够好，那被惩罚的概率就更大了。

原因之三，不被允许不满。有的人内心有不满时会压抑自己，因为他们觉得“表达不满会伤害别人”，所以他们不允许对方表达，不允许对方伤害自己或伤害别人。

当你还要跟对方相处，如何应对指责和抱怨的人呢？（一定要强调这个前提：当你想跟对方相处。）面对消化不了的负能量，你选择远离是没问题的。但显然不是所有条件都支持，那你就需要即刻修复关系。这时也许一句话就可以：可以跟我具体说说你的不开心吗？

对小回来说，其实方案怎样并不重要，重要的是弟弟的心情需要被讨论。弟弟在帮小回弄装修，弟弟就有被看见、被认同、被表扬的需要，有参与感、力量感的情感需求，这些需要不被满足时，他都有不开心的可能。当弟弟开始表达自己的这些不开心，弟弟的情绪也就发泄了出来，然后他可以继续操心装修。

大多数不开心，只要充分表达，都可以被原谅，不需要谁改变什么。一件事之所以看起来是小事，是因为有情绪。

情绪先过去，事情就会变成小事。

【心之路】

情结这个结

□厉勇

情结是一个心理学术语，由荣格最早使用。我现在才发现，情结这个词的构造和使用颇有点奇特，居然不是专门形容男女之情的。

从小到大，我耳闻目睹了不少奇形怪状的情结。真捉摸不透呀，情结到底是个什么结？

邻居家女孩有白化病，全身都很白，眉毛是白的，头发也是。可是她有长发情结。所以，从她十多岁刚刚懂得漂亮起，就开始蓄养长发。不管她的母亲有多反对，曾黑着脸恨她地近乎咬牙切齿地对她呵斥：“一天到晚就知道玩，我迟早要把你的头发咔嚓一剪刀全部剪掉。”女孩也不介意打理头发有多麻烦，她把自己的白发当成心爱的孩子一样爱护，觉得这样才像个姑娘，也有了骄傲的资本。一头长长的白发像面条一样披在背上，最长的时候都挨到屁股了，真的是长发及腰，如一袭白色的瀑布。

小时候喜欢看武侠剧，这个邻家姐姐于我就如“白发魔女”，有一种豪爽的侠气，同时散发着阴森森的鬼气，终究让人不敢靠近。

我还听说有个不折不扣的钻石王老五，38岁，某房地产公司老总，资产上亿，有个稀奇古怪的圆脸情结。他身高一米八，高大挺拔，阳光帅气。虽然有这么百里挑一的条件，可是快到不惑之年的他，依然独身一人。原因只有一个，因为他有着独特的“圆脸情结”。他要找的梦中情人非得是圆脸的，这是最重要的条件，哪怕圆脸姑娘只有高中学历那也无妨。

在后来的几年中，他偶然发现，在他生活和生意场上的交往中，和自己谈得来、能作为知己的朋友，大都是圆脸。他猛然觉得，依自己的个性，只有圆脸的人，才能和谐相处；和圆脸的人谈恋爱，关系才能稳定，结局才会美满。

他还看了相书，圆脸的人有福气，能招财进宝。这似乎有点迷信。但也坚实地奠定了他的圆脸情结。在他公司的五十多名下属里，无论男女，全是圆脸。因为在公司招人的过程中，一些尖脸、瓜子脸的应聘者全被刷了。

他的圆脸情结到这份儿上，真让人感叹唏嘘不已，这也中毒太深了，简直就是精神上的洁癖一样，不可侵犯。

忽然想起韩剧《搞笑一家人》里面有强烈对称情结的一个人。他坐公交车要两边坐的人和站的人都对称；他住的房子里，装饰对称，挂的画、家具的摆设也都对称；他看人的眼光也以对称来衡量，耳朵对称，搭配对称。不对称，他就觉得难受，他就受不了。他喜欢的是双子楼以及有着最完美对称的螳螂。

情结在让人哈哈大笑的同时，也让人深思。难道非得这样才行吗？为什么会有这些千奇百怪的情结？有些情结似乎带些不良癖好的味道，比如初恋情结、处女情结、恋父情结、恋母情结等等。

我想，每个人心里多多少少会有一些属于自己的个性化情结。情结是个中性词，不像情趣和情怀，后者都带有高尚的品位。情结只要别太过、太离谱也无伤大雅，否则难免成了别人的笑柄。

【生活方式】

MBTI取代星座，新社交代码还是标签化

□肖焕

“你是i人还是e人？”近两年，MBTI似乎取代了十年前“十二星座”的地位，成为年轻人社交时必不可少名片，不仅出现在新同学、新同事的自我介绍里，甚至还出现在了公司招聘面试或高校宿舍分配的个人统计中。与由出生日期决定的星座不同，MBTI类型是性格测试的结果。前者像是玄学，而后者看起来更科学。尽管如此，MBTI真的可以全面、精确地描述一个人吗，它会不会也像星座一样，变成标签化的“玩梗文化”？

MBTI的全称是迈尔斯-布里格斯类型指标，该测试是两名美国心理学家于上世纪创作的人格理论。测试依据个体在四个方面情感状态和认知方式的特点：内向与外向、实感与直观、思考与感觉、判断与知觉，将个体人格分成了16种类型，每种类型有其独特的人格特征和擅长之处。测试者回答数十个选择题便可以得到自己的测试结果，有些试题特别强调自己是“专业心理测试”，有些试题会根据人格类型提出职业规划建议，更有甚者需要付费才能“解锁”完整结果。

一向拒绝被“标签化”的Z世代，为什么会将MBTI奉为真理，并将其作为一种社交方式？相关媒体发布的《2023年Z世代文化热岛观察》报告，从社交心理学的角度分析了其内心的深层需求：一是建构自身形象的印象管理。只言片语解释不清自己是什么样的人，社恐人士经常开不了口，而MBTI可以快速让自己被了解、被看见。二是社交谈资。社交场合抛出人格标签可以迅速破冰，MBTI的每个

类型都有很强的话题性，可以激发Z世代讨论和传播。三是同类识别、群体联结。把社交场景下的弱联结迅速变成强联结，一句“我也是”，就能给你安排得明明白白。四是读懂自己，向内探索。这届年轻人更关注自己的内在灵魂，MBTI可以帮助他们更好地了解自己，甚至用来指导报志愿或职业规划。

MBTI的四个维度像四个标尺，每个人的性格都会落在标尺的某个点上，这个点可能很靠近极端，也有可能落在中间。比如两个外向的“E人”，其中一个的外向指数高达90%，是个能hold住所有场面的“社牛”；而另一个人的外向指数只有60%，在有些场合下显得较为安静拘谨。他们拥有相同的MBTI性格类型，却不敢说他们有着完全一致的性格。MBTI类型只有16种，何以准确描述上千万人的性格？有网友在回答知乎“星座到底准不准”的问题时举了个生动的例子：如果你打开百度，搜索十二星座的性格，会发现兴许每个星座的性格都有几条符合你，所以如果不知道自己的生日，你很难通过这些性格描述猜到自己的星座。MBTI也是如此，更何况MBTI的测试结果还有可能因为做题时的心情不同或题目变化而发生改变。所以，MBTI的结果可以作为参考，但其描述一个人性格的准确程度仍然没有做到质的飞跃。

尽管越来越多的人对MBTI的局限性心知肚明，但其融入社交甚至干涉社交的热度依然不减，甚至出现了被称为“MBTI鄙视链”的人身攻击。注重理论的N人会嘲笑注重实感的S人没有深度不会思考，有条理的J人嫌弃展望型的P人没

有规划，理性的T人认为感性的F人做决定时缺乏理智，后者又批评前者没有共情能力……在这条鄙视链中，看不到一个维度两端的互补，表达出的情绪除了调侃，还有对立，本来中性的类型被强行赋予褒贬含义，并化身为人身攻击的借口。更夸张的情况也在出现：生活中常有人因为和某种类型的人曾有过节，就声称自己特别讨厌一切这种类型的人，绝对不要再和他们有交集；也有人原本对某人抱有好感，却在得知其MBTI类型不是自己喜欢的之后而心存芥蒂。

还记得十年前星座爆火时，网络上掀起的“群嘲处女座”现象吗？当时处女座所谓“完美主义”的性格特点，因被误解为“过度的强迫症和洁癖”，而被黑得体无完肤，很多人也因为这一刻板印象而跟风嫌弃身边处女座的朋友。这场“风波”在数年后渐渐得以平息，诚然MBTI的出现起到了很大的作用——MBTI比星座看起来更有科学依据，通过测试来划分人格类型的方法更有说服力。而更重要的原因是人们变得更加理性。媒体也讨论过为何处女座不再被黑，许多网友表示在接触了心理学或在社交活动更加频繁之后，发现由出生日期来决定性格是一件很不客观的事，由此来判断和谁做朋友、谈恋爱更是无稽之谈。那么当今被MBTI绑架了的人也应理性地意识到MBTI也有不完美之处，因此亦不能成为评判他人的唯一标准。

未来会出现什么样的新社交代码，我们无从得知，但我们可以从主动和拥有你原先不太喜欢MBTI类型的人交往做起，摆脱在社交活动中不必要的顾虑，勇敢敞开心扉，认识更多独特而可爱的人。