

我的好意她为什么不领情

李玲

小媛来到咨询室，没说几句话就委屈地落下眼泪。原来，最要好的表妹不仅和她决裂了，还在背后给她取了一个绰号“媛婆婆”，因为觉得她很唠叨、很麻烦。正是青春靓丽的年龄，想来，谁也不愿意被人这么形容，难怪小媛会如此委屈呢！

而事情的开端，要追溯到上学期末考试结束时。小媛表妹的成绩很不理想，数学竟然不及格。姨妈非常着急，于是，想让小媛来督促表妹学习。小媛妈妈爽快地答应了，在妈妈看来，这对小媛来讲不是什么难事，毕竟，小媛从小学起就当班长，成绩一直不错，规划时间的能力也很强。妈妈很愿意让小媛拉表妹一把。于是姨妈带着表妹，来到了小媛家里。

其实，一直以来，表妹与小媛的关系都是很不错的，两个人在一起有聊不完的话题。不过，这一次，小媛的角色不一样了。妈妈和姨妈都嘱咐她，要好好管一下表妹，说表妹太懒散了，这个假期要是家里没人管，恐怕她的成绩更要下降了。

得到信任的小媛，心里很高兴。表妹来的第一天，她就帮助表妹制订了计划，并从那天起，积极地督促表妹学习。

可事情没有小媛想的那么简单。表妹成绩令人伤脑筋，最关键的是，她没有好的学习习惯，小媛经常反复地提醒和批评

她。而且，小媛的性格多少有点强势，只要是她规定的任务，就要求表妹必须完成。结果，一来二去，表妹不乐意了，没过几天，开始闹着要回自己家，从此以后，和小媛的关系也疏远了很多。因为没有帮到表妹，小媛觉得自己没有发挥应有的价值，于是经常给表妹发微信提醒她一些事情，没想到，表妹竟然彻底不理小媛了。小媛无意间从姨妈和妈妈的聊天中，听到了表妹给自己起的绰号，脸都气白了。她觉得表妹不识好人心。就是带着这样的满腹委屈，小媛走进了咨询室。

了解情况后，我让小媛写下过去自己在表妹心中的形象，以及现在在表妹心中的形象。

于是，小媛将一张白纸分为两栏，在左侧写下了过去的：热情、有趣、努力、亲切……然后在右侧写下了现在的：严厉、苛刻、凶巴巴、较真。

“你最想做表妹的什么人？”我又将几张代表不同关系的卡片摆放在小媛面前，上面分别是朋友、姐妹、师生、对手、陌生人……小媛几乎是毫不犹豫地选择了表示姐妹关系的卡片。看得出，她的确很怀念和表妹过去的关系。我又让小媛替表妹抽一张，她也毫不犹豫地做出了同样的选择。

我告诉小媛，在她和表妹心中，“姐妹”就是她们对彼此关系的期待。但是由于假期的经历，两人的关系变味了。在表妹心中，小

超限效应

如果你做错了一件事情，父母接二连三好几天都拿这事批评你，你会是什么感觉？想必很多同学都会因此而觉得气恼，甚至萌生和父母对着干的想法吧。

心理学家将这种现象称为超限效应，即刺激过多、过强或作用时间过久，会让人极不耐烦或引发逆反心理。

明白了超限效应，我们就要有意识地避免它带来的负面影响。比如说，在学习中，要主动做到劳逸结合，这样更能保持对学习的热爱；在与人交往时，不要总是老生常谈，避免时间久了别人觉得无趣……而如果你也正像小媛一样，担任着班长等角色，那就需要多给同学一些理解，在帮助大家时多想一些不同的方法，从而使自己做的事情真正发挥作用。

媛的角色出现了冲突，也就是姐姐的角色和类似管理者的角色产生了冲突。这样一来，表妹就觉得小媛不亲切了，于是便唯恐避之不及。

“那难道我帮她是错的吗？”小媛不解地问。

“热心帮助别人，没有错。但是一定要在理解和尊重对方的基础上去给予帮助，而不能只是生硬地提出要求。”我解释道。小媛因为学习成绩不错，经常受老师表扬，有时候难免会有一些优越感，如果自己意识不到，就会让人觉得有压力。

听了我的分析，小媛恍然大悟：“难怪我在班级里做的事情不少，但是同学们却不太领情。这可能就和自己太强势了有关系。”

我笑着告诉小媛，一个人获得别人的尊重，常常是靠可敬的方面，比如能力强；但是要想让别人觉得你可爱，则需要亲切的一面，比如说会关心别人、对人温和等等。

小媛赞同地点了点头。不过，她对表妹给她取的“媛婆婆”无法释怀。她说，自己可不愿意落下个爱唠叨的名声，她还担心同学们私下也会这么议论自己。

我摸了摸她的头说：“与其担心，不如积极进行调整。比如，即便是同一个提醒，也可以变换不同的方式。这样，别人也许就不会觉得烦了。”我还给小媛讲了“超限效应”的道理，小媛明白了，一个信息如果对一个人刺激过多、过强，就会让人不耐烦。

“看来，无论是帮助表妹，还是做班长和其他同学相处，都是要讲技巧的。我得从多方面提高自己的能力才行啊！”小媛终于露出了笑容。

