



幸福课

敢于大胆提出自己的请求

上海视觉艺术学院 宋晓东



01

前两天去儿子学校参加活动。活动间隙，儿子说想和我一起去篮球场上打会儿篮球。

但是这个想法属于临时起意，我们并没有带篮球。这时儿子说，“爸爸，要不算了，我们又没带篮球，没法打

了。”

这时，我看到场边正好还有一对父子也在打篮球，他们手上一人一个篮球，正在练习投篮。

于是，我就抱着试试看的心态走上前去询问：“你好，我看你们两个人在玩两个球，请问能否借一个篮球给我们玩一下？”

没想到那位孩子的爸爸很爽快，马上就同意分一个篮球让我们玩，我连声道谢。后来，我和儿子玩起了一对一对战，玩得很尽兴。

之后，我就在想：如果不是主动走上前去提出这个请求，我和儿子可能会在那个上午错过父子之间这么多的快乐时刻。

02

然而，对一个生性敏感的人来说，大胆地提出一个请求并不是一件容易的事情。

因为敏感的人总是害怕给别人造成任何可能的麻烦或不便。

因为他们的同理心很强，总是在为别人考虑，害怕让别人产生不愉悦的感受，所以会尽量不去提出请求。

但事实并非如同敏感者所想的那么糟糕。因为帮助别人这件事对很多人来说，也是一件能够体现个人价值感的事情。当然，前提是提出的请求不能太过分，超出对方的能力范围。

敏感者害怕提出请求的另外一个原因是，他们会在被拒绝之后想太多。

敏感的人很容易在一件小事上进行深度思考。一旦提出请求被拒绝，他

们就容易进行更多的负面思考——例如：刚才我是不是太唐突了？我是不是就是不受人欢迎？那个人是不是故意看不起我？

但事实并非敏感者所想象中那么糟糕，一个请求被拒绝可能有多方面的原因，而不一定是提出请求一方的原因。比方说，对方现在有事正在忙不方便施以援手，或者是对方不知道如何才能更好地提供帮助，等等。

03

我觉得对于任何一个偏敏感的人来说，“敢于提出一个合理的请求”都是一条重要的行动指南。

因为一个人的力量往往是有限的，不可能独立完成所有的事情。只有善于借助他人的力量和周围的资源，才能更好地实现自我发展。

总之，在向人求助这方面，敏感的人千万不要表现得太过羞涩。

敏感者要不断提醒自己，自身有很多独特的天赋——无论是深度思考的

能力、对事物的洞察力，还是在艺术创作方面的一些潜力。如果羞于表达或展示自己，或者羞于在必要的时候向别人求助，那么就很难让这些独特天赋拥有广阔的施展平台。

为了增强心理承受力，敏感者在提出请求前，可以做以下两方面准备：

第一，别把“被拒绝”等同于“我不行”。我们可以提出一个请求，对方也可以拒绝，这是一件很普通的事情。一个请求被拒绝的背后，可能有多方面的原因，而不仅仅只有“都是我不好”这一个原因。被拒绝之后，及时翻篇就

是。

关于提出请求这件事，往往是尝试得越多，成功的概率就会越大。

第二，学会提出明确、合理、坚定的请求。有时候，一个请求之所以被拒绝，往往是因为我们提出的请求太过模糊，或者是超出了别人的能力范围，或者是我们自己在提请求时不够坚定所导致的。所以，既然要提出请求，那就明确一点、理性一点、果断一点。

很多事情，只有我们一定想要，才一定能够得到。

你是p人还是j人？

记者 范彦萍

随着i人和e人爆火后，p人和j人的分类也悄无声息地在年轻人中兴起。朱同学是一名初一学生，也是一名10后。她告诉记者，自己是一名不折不扣的j人。每天都会写日程表，所有事情都会写计划。“但和同学们相比，我只能算弱j，我的朋友都是强j，完成事情特别迅速。比如班里召开的心理大会一结束，立即把10页的提纲和会议纪要整理出来。”朱同学说。

朱同学有段时间曾沉迷于MBTI性格测试，有趣的是，她竟然测出了7个不同的性格类型，“我们班比较流行性格测试，几乎每个人都测过。我觉得这样的测试兼具娱乐性和社交性，能快速认识很多朋友。”

“不瞒你说，我一开始是p人，慢慢变j了。不同的时间点j含量会动态变化。”朱同学透露说。

上海12355青少年服务台专家、国家二级心理咨询师顾凯宪曾接触过许多来访的青少年，他们都会说自己是MBTI16型人格测试中的哪一种人。她认为，不管是p人j人，还是i人e人都类似性格测试、人格测试，尽管这样的定性不够严谨和专业，但侧面反映现在的年轻人和老一辈的差异，“老一辈的人喜欢随大流。而现在的年轻人会对自己和他人感兴趣。想要探索为何同样一件事，其他人的反应和我竟然不一样。他们会发现人和人差异很大，不能拿自己能做到的去要求别人。现在的年轻人乐于去了解和解读自己。这就是很大的进步。”

顾凯宪举例说，有的年轻人会困惑，为何自己不招人喜欢。如果测试下来，自己的性格就是特立独行，不被所有人所喜欢，也是正常的。因为每个人都是独一无二的，要学会接纳自己，和自我和解。

曾做过很多性格讲座的顾凯宪认为，一个团队里不可能都是一模一样的人，“现实生活中，好朋友一般都是性格互补的人。比如j人喜欢守规则按计划执行，p人非常好奇，不怕受挫，不断有新点子，这样才体现了人的多样性。”

“在心理学中，性格测试的流派、量表很多，有的是以颜色分类的，有的是九型人格性格测试，不一而足。一个人的个性绝非p人或j人能简单概括的。大家要辩证地去看待这些所谓的性格、人格测试。”顾凯宪分析说。