

如何面临左右逢境两难困境



直言不讳，言明苦衷

鹏到新单位上班的第一天，所有同事都表现出极大的热情。可是，令人欢欣鼓舞的日子刚过了两天，问题就来了。那天，鹏正在做一个企划，端笑盈盈地走进来：“哥们儿，帮我查一份近两年的企业经济效益分析明细，可以吗？”语言亲切，态度谦和，鹏没法推辞，可查这样一份资料虽然不费多大力，却挺费时间的。“当然可以！问题是我手头上的方案要得

挺急的。你如果不急用的话，等我做完了再查，好吗？”端见他说得诚恳也在理，尽管心里不大乐意，可脸上却表现出无所谓的样子。下午，平风风火火地找到鹏：“兄弟，帮帮忙，陪我到城建委办份合同。”“哎呀，真是对不起，我现在正忙得脱不开身哩。上午，端也是让我帮忙，到现在我都还为不能帮他的忙而抱愧哩，改日怎么样？”都是同事要求帮忙，

来者不拒显然是不现实的。可答应谁的，拒绝谁的？怎么拒绝？鹏清楚地意识到处理不好，将来必定险象丛生。鹏面对这种两难的局面，在坦陈自己苦衷的同时，不忘提出下次定当热忱相助的建议，让对方在很体面的氛围中接受拒绝。

加强沟通，增进理解

燕在科研所是骨干力量，待人宽厚，大家都喜欢与她共事。琼在燕走麦城时曾经帮过她，并从此成为忘年交。后来，单位又分配来一位大学生波，由于相同的爱好，他们很快成为朋友。一天，琼邀请燕合作搞一项科研课题，这本来是件好事，但燕却大为其难。因为燕很清楚，早在一个月前，波就已经着手研究同一课题，而且还谦虚地征询过她。如果同意与琼合作，搞不成便罢，搞成了波肯定会产生怀疑。不同意吧，也不好办。真是骑虎难下，得罪谁也不行。最后为了避嫌，燕还是把琼的邀请推掉了。琼只好邀请另外一个人搞出了成果。出乎人意料的是，琼曾打算与燕合作的事无意中被透露出来，传到了波的耳中，于是，燕的处境大变，琼出言不逊，说“离了你照样

办得成”，一时间弄得燕好不尴尬。其实，燕当初谢绝琼的邀请并非恶意，而是因为她早已知道波准备对同一课题进行研究，担心因自己参与会破坏朋友情谊，甚至引起学术纠纷。可以说燕的动机是良好，无可指责，但结果事与愿违。

既然大家是同事，就应该坦诚相见，如果燕在拒绝琼邀请参与课题研究的时候，坦诚向她说明不参与的原因，并告诉她波已于她先行着手研究，相信琼后来无论研究的结果如何，对她是不会冷嘲热讽的。而对于波，燕完全可以把琼也准备研究同一课题并邀请她参与的信息传递给波，并说明她拒绝的理由，燕都不会受到任何一方的责难。

委曲求全，钝化矛盾

思和美积怨已深，平时工作不配合的事常发生，但谁也没办法调和，因此，大家都怕与他们合作。半年过去了，局长安排魏起草年中总结，并让思负责联系商业线的情况，美则负责联系经委线的情况。两三天过去了，魏向美催要情况，美说在整理。“我的事就是你的事，你到现在还在整理，看样子思的情况不妙。我帮思赶进度你不会有想法吧？”魏给美打了“预防针”。果然，思为难地对他说：“我手上的工作太多，忙不过来，哪能跟美比，她有人帮忙啊。”思明知美与魏的关系比较铁，有意语中带刺地发泄不满。“不瞒你说，看到大家这几天都挺忙的，我原本是想帮帮美，可她说，你的工作压力比她大，让我帮你做一做，她自己加班赶一赶。”魏借机传递着美对思的关心。“这话听起来的确很感人，可谁能保证这话不含杂质。”思持怀疑态度地反驳着

魏的话。“你先制表，我来帮你汇总！我帮你的诚意总不会有假吧。”思看到魏心的样子，心里涌起一股暖流，她停下手中的工作与魏共同做起来。面对大家都不愿与之合作的一对不和的同事——思和美，魏表现得很理性。从他第一次与美的对话中就可以看到，他对瓦解这对不和同事设置的“夹板”是胸有成竹的。“我帮思赶进度你不会有想法”既是魏对美的坦诚信任，也是暗示且提醒美不要因为关键时刻帮她的“仇人”而耿耿于怀。思虽然自以为是地认为魏肯定帮了美，以不友好的态度对待他。但魏忍气吞声，不与她计较，而是运用善意的谎言，钝化彼此的矛盾。虽然思依然不领情，魏也依然不愠不火，他的真情最终换来了理解。

(姚扶有)



爱的教育

妈妈成长 女儿进步



倩是个6岁女孩的妈妈，自从女儿出生后，就一直在家做全职太太。做妈妈之前，倩是个苗条秀美的女子，聪明温柔，智慧贤淑，在公司老板眼里是个能干的女经理，在丈夫那里是个美丽可爱的太太。可自从女儿出生后，倩就像变了个人，原先的娴静气质全然不见了，成了个神神叨叨、时刻为女儿操心、焦虑烦躁的妈妈。

随着女儿的逐渐长大，倩的脾气也变得越来越坏，焦虑越来越甚，尤其是眼看女儿就要上小学了，倩总是担心女儿输在起跑线上，到处给女儿报班学习，弄得家里气氛紧张，人人都感觉压力重重。更糟糕的是，倩最近发现女儿的脾气也越来越坏，稍不如意就大声尖叫，还乱拉自己的头发，一副歇斯底里发作的样子。吓得倩再也不敢强迫女儿去补习班了，担心女儿心理出了严重的问题。

咨询师见到的倩的女儿是个古怪精灵的女孩子，特别敏感而善于察言观色，还聪明调皮、工于心计。小姑娘智商超过普通孩子，心智比同龄孩子要成熟，虽然爱发脾气，并且常常表现得挺吓人，但那只是她对付妈妈的手段。显然，倩根本不是女儿的对手。事实上，她已经被女儿唬得团团转，却不知所措。

倩因为担心女儿出问题而来工作室求助，结果咨询师却发现其实真正需要得到帮助的是倩自己。童年的不幸给倩留下了暴力的阴影，虽然她长大后努力表现得温柔而贤惠，希望摆脱暴力的影响，但在潜意识中，童年的阴影仍然烙下了深刻的印迹。她因为害怕暴力而在人前时刻扮演着好员工、好妻子的角色，为满足别人的要求而压抑自己的真实情感，努力讨周围人的喜欢。尤其在女儿出生后，她为满足丈夫的愿望、为更好照顾女儿而放弃了自己擅长而钟爱的工作，从此把自己的人生价值放在妻子、尤其是做妈妈的角色上。

这种把自己的成功与幸福寄托在丈夫和孩子身上的生活，让倩逐渐失去了独立与自信。因为丈夫希望倩能更多照顾好女儿，因此，全职在家的倩就把所有的注意力都放在女儿身上。随着女儿渐渐长大，对女儿前途的过分期待使倩不断给女儿安排各种补习，结果聪明调皮的女儿就想出手段来反抗和逃避。女儿发现妈妈害怕自己尖叫与撒泼，于是就不断用这种行为来吓唬妈妈。倩在与女儿的斗智斗勇中越来越没有信心，情绪越来越焦虑，脾气也越来越失控。

我们用NLP技术帮助倩重塑过去经验，消除童年创伤，同时通过认知疗法重建倩的认知系统，最终帮助倩找回了自己的人生价值，重获自信。和谐、宽松的家庭气氛也让倩的女儿的行为有了很大的改变，小姑娘学习成绩有了很大提高，前不久还当选为班长。

(吴亦君)