

也要有分寸

有这样一个故事：有个人每天上班都会施舍一个乞丐，刚开始给 10 元，乞丐很高兴。后来这个人娶妻，钱就降到了 5 元，乞丐有点不高兴。再后来这人有了孩子，钱又降到了 2 元，乞丐更不高兴了，拉着这个人问为什么。“最开始我单身，可以多给一些，后来我有老婆和孩子了，又要供房子，所以就给你少了。”乞丐一听很生气：“你怎么可以将我的钱拿去养你的老婆和孩子？”

俗话说：“一碗米养个恩人，一斗米养个仇人。”听起来似乎与真诚待人、全心助人相矛盾，然而，却蕴含了深刻的智慧，古人把为善拿捏得极有分寸。因为人心往往复杂微妙，在多次接受恩惠之后，受惠者可能渐渐习以为常，甚至变得理直气壮、得寸进尺，若不能得到满足就会转为怨怒；受惠者还会因为长期处于受施舍的地位而产生心态失衡、羞恼，反过来怨恨、中伤施恩者；甚至有的时候，爱助人的善名还会引起旁人的妒忌。

《世说新语》

“贤媛篇”中记载了这样一件事：三国时期的吴国，赵姬在女儿出嫁时叮嘱道：“到了婆家，千万不要做好事。”女儿不解，问母亲：“好事做不得，那可以做坏事吗？”赵姬正色道：“好事都不能做，更何况是坏事？”余嘉锡在其《世说新语笺疏》中说：“盖古之教女者之意，特不愿其遇事表暴，斤斤于为善之名，以招人之嫉妒，而非禁之使不为善也。”意思是，赵姬并不是禁止女儿为善，而是让她不要一遇事就要去帮助别人，这样显得自己很贪求善名，还会招来别人的嫉妒。

因此，与人为善，也要把握好分寸。不是只凭自己的热情去做就好，也要考虑受惠者甚至旁观者的感受。因为真正的善如同“春雨”润物细无声，是让所有的人心生欢喜且心生善意。如果行善反招人怨恨中伤，不要急于埋怨人心不古、世道不公，不妨静下心来反躬自省，是否自己的“行善”方式不对，甚至太过了？要知道，行善和任何事情一样，都是过犹不及。

（余小倩）

为何看人不顺眼

无论在生活上还是工作中，都不乏这种情况：对身边的某个人怎么看都不顺眼，逢人就说：“你看那谁谁谁，怎么那么讨厌啊！”长此以往，就会渐渐觉得身边越来越多人都不顺眼，看谁都有“毛病”，看谁都来气。

25 岁的设计师孟雨是个非常“有个性”的姑娘，从小成绩好，在各方面都严格鞭策和要求自己，毕业后顺利地进入了一家设计院工作，成绩突出，但同事关系总处不好。她说自己原本很尊重老同事，但慢慢觉得那些人“也不过是资历老，水平根本不行，完全是混饭吃”。更严重的是，孟雨渐渐地开始看不上自己的领导，觉得他业务一塌糊涂，只会抢占下面人的功劳。

从心理学角度分析，看别人不顺眼与自己的内心密不可分。

其一，别人的不顺眼之处，自己身上多半也有。看别人不顺眼背后的心理动因，就是自我嫌弃，不喜欢自己内在的某些倾向。比如，不喜欢自己的自私自利，就会关注别人自私自利的举动；自己很势利，喜欢利用别人，往往就会特别敏感，讨厌被人利用。人们通过否定别人身上这些“自己的缺点”，来重塑自我形象。

其二，别人的不顺眼之处，可能是自己欠缺的。看到新来的同事笑脸迎人，嘴上说着“瞧这个马屁精”，内心深处却是在批评自己不会来事。自己在某些方面不如别人，就会心生嫉妒，下意识地避开人家身上的优点，把注意力集中在“缺点”上，也就越看越不顺

眼。

此外，童年有过被至亲的人嫌弃、打骂、过度贬低等经历的人，内心自卑，容易在潜意识里形成一种莫名的怨恨，投射到身边大部分人身上，仿佛人人都是自己的敌人。从小被娇惯或成绩一向优秀的人，如果失去宠爱、恭维，巨大的心理落差会引发嫉恨心和失落感，逐渐看谁都不顺眼。

人在愤怒的一瞬间，智商基本为零，伤人伤己。换个角度想，看别人不顺眼，其实是自己修养不够。改变这一现状很简单，就是认清自己的性格阴影。我们有多不喜欢对方的某个方面，就有多讨厌自己内心的“缺陷”。只要你能认出来，就已经踏上了成长之路。

首先，改变“衡量别人的尺子”。自己看“不顺眼的人”，其实也有很多好朋友。之所以看他不顺眼，是因为站在自己的角度，按自己的标准去看待、评价别人。衡量别人的尺子是我们自己设定的，不妨摆脱自我中心的位置，试着用大众标准去看待对方，往往能很快释然。

其次，别用挑剔的眼光看人。“金无足赤，人无完人”，用欣赏的目光取代挑剔目光，或许更能看到别人身上值得称道的一面。

最后，学会原谅和包容他人，即使对方先不敬，言辞间伤害了自己，也要尽量克制、忍让。人人都会出错，只有不去计较别人的对与错，才能得到别人的敬重与谅解。生活中，许多非原则性的事不妨糊涂点、马虎点、健忘点。

（张杰）

0.5

秒

决定第一印象

近日，英国格拉斯哥大学和美国普林斯顿大学的心理学家们共同研究发现，建立第一印象只需 500 毫秒（0.5 秒），随之便可做出对方是否值得信任、是否具有吸引力的主观判断。

“第一印象非常重要，形成时间虽短，持续时间却很久。”北京大学心理学系教授沈政说，社会心理学中有个“首因效应”，指的是人们倾向于根据最先接收到的信息形成对别人的印象，这种印象鲜明、牢固，往往是今后交往的依据。

沈政表示，随着生活节奏不断加快，在某些人际关系上，人与人之间往往没有太多时间深入了解彼此，就需作出判断。因此，良好的第一印象是成功沟通的起点，而糟糕的第一印象则是沟通的障碍和阴影。生活中这样的例子比比皆是。求职面试时，根据岗位要求和自身特点，谈吐大方得体，穿着适合的衣服，有助于应聘成功；相反，即使资历优秀，如果举止不当，也可能和工作失之交臂。此外，第一印象往往还关系着能

否做成一笔生意，能否谈成一次恋爱等，影响着一个人方方面面的生活。

想给人留下良好的第一印象，不妨从以下几点着手：首先，仪表整洁，清爽整齐的外表更易获得信任；其次，举止得体，注重礼节，除了站有站相、坐有坐相，还要注意语言表达简明扼要，不乱用词语，不随意打断别人讲话，不故意讨好，也别骄傲自大；再次，讲信用，守时间，赴约、开会不准时会让人觉得没有责任感；最后，态度真诚是人际交往的首要原则，美好的第一印象必须建立在真实之上。

第一印象虽然重要，但难免存在偏差。沈政指出，第一印象是根据被观察对象的有限行为形成的，往往受到周围环境和事物的影响，容易带有片面性，还可能歪曲对方。罂粟虽美，却是鸦片的前身；蚂蚁虽小，却是昆虫界的“大力士”……正所谓“路遥知马力，日久见人心”，我们不应仅凭对别人的第一印象就给人定性，而应根据新的信息随时调整。

（李迪）