

# 过分付出,并不利于人际关系

□雅后

初入社交圈中的人很容易犯的一个错误,就是“好事一次做尽”,以为自己全心全意为对方做事,会使关系更融洽、密切,但事实并非如此。心理学家发现,你对别人过分的好,在人际交往中“过度投资”,其实反而会对自己不利,或者对彼此的关系产生不利的影响。



## 付出与回报的平衡

为什么对别人的“好”不能过度呢?这是因为对一个有劳动能力、理智健全的人来说,独立和付出是个性成长的需要。人际关系中如果不能相互满足某种需要,那么这种关系维持起来就比较困难。

心理学家霍曼斯曾提出,人与人之间的交往本质上是一种社会交换,这种交换同市场上的商品交换所遵循的原则一样,就是希望在交往中,得到的不少于所付出的。

正因如此,虽然人有自私的本性,不希望得到的少于付出的,但出于互惠效应,如果得到的大于付出的,也会让人心理失去平衡。因为这会使人感到无法回报或没有机会回报对方,而在心里感到愧疚,感到欠对方的情,这种心理负疚会使受惠的一方只好选择疏远。

另外,心理学上还有一个贝勃定律,说的是当人经历强烈的刺激后,之后施予的刺激对他来说就会变得微不足道,就心理感受来说,第一次大刺激能冲淡第二次的小刺激。

中国俗语说,“一斗米养个恩人,一石米养个仇人”,说的就是这个道理。就是说,你对别人适度地好,对方会感激你,也会回报你;但如果你对对方过好,对方时间长了就麻木了,而你某一次达不到原来的标准,反而会引起他的不满而得罪他。用通俗的话说,就是把对方给“惯坏”了。这在父母对孩子的教育中经常可以看到,在恋爱的男女身上也能看到。

对别人过好还有一个不良后果,那就是容易让别人觉得你心太软,不怕你,对你无所忌惮。生活中并不是所有的人都能是善良之辈,所以让自己有点威严,可以更好地保护自我,也让自己更有影响力。如果你总是对别人太好,会让人觉得你善良而软弱,容易利用。

事实上,不管是在什么关系里面,一个人都不能只求付出,不求回报,而应该适当地向对方提出索取,以保持感情付出的平衡。而且你要让对方注意到你的付出,这既可让对方感受到你的爱,也促使他在情感上回报你。而这种互相付出和回报,又会逐渐加深彼此的感情。

## 付出要把握好分寸

有很多房间,荷西是进来坐一坐。”要有自己的社交圈子,别一谈恋爱就原地蒸发,和所有的朋友都断了往来,这只会让你的生活圈越来越狭窄。

总之,我们需要学会有意识地变化和控制爱情表达的形式、强度以及参照物。更多时候,爱不要太多,只需刚刚好。

### 对朋友:不必有求必应

生活中有一些老好人,对所有人都笑眯眯的,对别人的话语总是附和,对别人的要求总是有求必应,从来不知道要去拒绝。可是,做一味讨好别人的老好人,你不但没能受到所有人的喜欢,恰恰相反,你有时甚至还会非常沮丧,明明自己认为做得很不错,而且已经委曲求全,可就是得不到某些人的欢心,甚至连一点理解都没有。

一个刚毕业的大学生,为了和同事搞好关系,总是每天很早上班,提前帮同事们擦干净桌子倒好茶,然后把公共邮箱里的资料全都整理好,该打印的打印出来。

而且,他对所有的人也都是有求必应。不管是修电脑还是复印材料,只要是同事们开口的,他从来都不会拒绝。甚至连买午餐、打开水这样的小事,同事们也会交给他去做。

一开始,他还很有成就感,觉得同事们越来越离不开他了。可是有一天,他却对自己的做法产生了疑问。

这天,他生病了,没有提早到达办公室完成擦桌子倒茶等工作,这下同事们可不满了,都抱怨说他今天是怎么回事,怎么桌子这样脏,而且水杯也是空的。

上班的时候有同事又喊他打印文稿,因为稍稍慢了一个拍子,这个同事就不满了:“你快一点行不行,我还等着急用呢,慢手慢脚地耽误了事情你负责啊!”

他感到很委屈又疑惑,平时自己义务做了那么多事却得不到大家的感激,现在做这些居然都变成了自己的责任和义务,做得稍慢了些就要受到责怪。

可见,做老好人或许一开始大家会对你非常亲切,你也会有很好的人缘,可是天长日久,你的归宿只有一个——费力不讨好!因此,有时我们有必要学会勇敢地说“不”。

总之,做好事、当好人也是不能过度的,这会使别人难以承受或不懂珍惜,或者觉得我们心太软,反而对人际关系起到负面的作用。

对孩子:要付出更要索取

向孩子索要爱的回报,并不是要孩子口头上感谢父母生育抚养之恩,而是要他们体贴、爱戴父母,愿意接受父母提出的要求和目标。例如,爸爸妈妈累了,就让孩子端杯茶来;与孩子一同上街购物,要求孩子也帮助拎一部分可以拎得动的东西。大人要明白地告诉孩子,爸爸妈妈也需要孩子回报一份爱。

例如一位妈妈这样分享了她的经验:

周末的早上,一定是我睡懒觉的时候,如果女儿起得早,那对不起,早饭自理。偶尔,女儿要在周末参加活动,需要我早起去送,我会拍拍她的小脑袋,发点儿“牢骚”:“哎呀,妈妈又少睡了一个懒觉。”女儿呢,也会搂着我懂事地回答:“那我把最好吃的糖果分几颗给你,谢谢你,妈妈。”

其实,没有哪一位家长在乎孩子的回报,但是却一定要让孩子明白,不能把爸爸妈妈的付出看成理所当然。

事实上,每一个孩子也都愿意把最宝贵的东西奉献给父母。因为一个人在被他人需要时,才能感受到自己生命的价值;一个孩子在被大人需要时,才能感受到自己幼小的生命是多么地伟大,于是感悟到一种深深的爱意。但是遗憾的是:许多家长不懂得孩子心中还有这种爱的源泉,主动地拒绝了孩子为他们做的好事,而当这些最初的情感被磨灭了以后,再想用千言万语去唤醒他们,就是非常艰难的事了。

对爱人:爱到刚好

对爱情尺度的掌握是一个难题,怎样才是刚刚好的爱情呢?以下几条建议可以参考:

第一、永远不说有多爱。永远不要让对方知道你爱TA多少,否则TA会因此而自大。

第二、一天只打一通电话。在意犹未尽时先挂断,保持适度神秘感,没有人喜欢喋喋不休的人。

第三、迁就太多就成了懦弱。谁也不欠谁的,在恋爱中两个人都是主角,要有自己的主见,懂得适当的拒绝。

第四、不要天天厮守。爱情的生命力是有限的,要让爱情寿命长一点就要保持一个适当的距离。如果有了肌肤之亲,千万别摆出一副“非你莫属”的样子。

第五、对方永远只是一部分。三毛曾经说:“我的心

## 香水

男欢女爱

□舒曼

楚青青在这座城市,其实是有疏离感的。父母相继因病过世,让独自在异乡漂泊的楚青青,将自己身心悄然包裹起来,就像在庭院周边,筑起篱笆。为生存,楚青青当了保险业务员。

“你啊,就是有点儿傻。你那么漂亮,自身优势为什么不利用?”在圈内很吃得开的同事杜小若,看到楚青青难以完成指标,就截破窗户纸,“你看同事苏晓老卖巴交的,又是个男的,完不成任务也就算了。你呵你呵,条件这么好,却把自己给困住。”

每每听杜小若这般说,楚青青就只笑不应。

二 人生不易,生活很难。但,人不止一种活法。选择发出怎样一种光,别人做不了主。

楚青青知道行业里的那些潜规则。但是,她不想走捷径。楚青青觉得,用自己的身体去赚那些快钱,不屑。那是想都不要想的事。她要对得起她的将来。

“反正每月我都完不成任务。青青,这个客户,要买五十万元健康险。喏,这个单子就给你。”那天,苏晓趁别人都下了班,悄悄来到她身边,将一份合同递给她。

“你放弃你自己,会被公司开掉的!我不能要。苏晓,你再努力努力吧。”楚青青急得直摆手。要知道,业务总结会上,经理萧乾已经给苏晓恶狠狠发出最后通牒。

果然,苏晓要走了。经理萧乾说,他庙小,供不下吃闲饭的大菩萨。同事们心里也五味杂陈。

“原谅我不辞而别。珍重!”收到苏晓发来的微信时,楚青青心里突然好痛。她看到,这个憨憨的家伙,离开前,居然送她一瓶昂贵的法国香水!他生活那么拮据,可是,为了她的喜好,他咬牙节省,也要满足她让她开心!作为同事相处一年多来,他就像兄长,早上给她带早点,中午帮她叫快餐,晚上护送她回家,看到她的居室亮起灯才走。她生病,一准是比她还急的苏晓陪着她到医院去就诊,一连数日守在她的病床前……

三

“青青,我的心意你还看不出来吗?”楚青青在家中接到萧乾打来的电话时,她是真的不知道说什么才好。

楚青青对萧乾真的无感。也没什么眼缘。一个是上司,一个是下属,仅此而已。可萧乾是铁了心想追楚青。作为官二代,他几乎什么都有。他实在想不通:楚青青为什么会远远躲着他?

“萧经理,我们不是一路人。”被萧乾逼急了,楚青青索性干脆挑明。

萧乾底气很足、锲而不舍:“嫁给我,回家安心做我夫人。别再卖什么保险。我养你!”

楚青青一听,心里呵呵冷笑:你要的,只不过是一只漂亮花瓶。可惜,我不是。

四

流光容易把人抛,红了樱桃,绿了芭蕉。一晃,又半年。苏晓这一走,居然毫无音信。慢慢地,楚青青就有些心冷。而杜小若,却给她正儿八经介绍了个对象:政府机关的青年才俊,人长得帅不说,且前途不可限量。

“我就说这个名叫欧阳雪的不错吧?甩那个萧乾几条街。一表人才,脾气好,还有房有车有存款。将来嫁过去,你还愁什么?”杜小若认定,这是楚青青真正的福气。

平心而论,欧阳雪各方面条件确实不错,也让楚青青动心。可是,不知为什么,和欧阳雪在一起,不管是吃饭看电影,抑或是逛街,楚青青总有一种没来由的疏离感。

那天在溜冰场溜冰时,楚青青一不小心差点重重摔倒,欧阳雪不是赶紧拉住保护她,而是站在一旁指点她身体重心不对……那一刻,楚青青突然明白:苏晓有多好!她毅然决然离开欧阳雪。

五

果断辞职的楚青青找到大半年没见的苏晓时,看到满手油污的苏晓正钻在车肚子下面,和几个工作服上油迹斑斑的修理工在一起修车。

其实,这家汽修厂是苏晓和几个哥们儿合伙开办的,他本可以不干这些粗活儿。

“青青,青青,怎么是你?”从车肚子下钻出来的苏晓,看见亭亭玉立、俏丽动人的楚青青,下巴都要惊掉。

“怎么,我不能来?”楚青青掩着小嘴儿,只是哧哧笑。

“听杜小若说你谈了个多金的帅哥。我祝福你。”苏晓,还是那般憨厚。

“好呀,那我快结婚了,你送什么给我?”楚青青故意逗弄着他。

“我,我给你买了许多香水。”怕楚青青不信,苏晓急忙带她到办公室,打开一个柜子:呀,果然,都是楚青青喜欢的各款香水!

“傻瓜!我楚青青是什么人,你还不知道?我嫁的不是一张长期饭票,我要的不是荣华富贵!我追求的是无人替代的安全感,是一颗永远在乎我的真心!”楚青青突然又气又恼、又嗔又喜,“你这个家伙,真是个榆木疙瘩!”

苏晓明白了一切,他满脸通红:“青青,以前我不敢开口说爱你。现在,我只问你:这些香水你要不要?”

“不要!你的香水有毒!”青青含泪而笑。什么毒?当然,是爱情的毒哦。