

田野指南

如何与人相处

二十四句关于你如何与他人相处的坦诚陈述——这不是一场要通过的测验，而是在你试图改变自己之前，先看清自己的方式。请按照你实际的样子作答，而不是你希望成为的样子。

姓名：_____ 日期：_____

请在每一句陈述后面的圆圈中打勾或画圈，从 1 (非常不同意) 到 5 (非常同意)

冲突与和解

冲突如何在你自己身上流动——它是走向化解，还是持续发酵。

	1	2	3	4	5
	非常不同意	不同意	中立	同意	非常同意
我常常与他人发生冲突。	☐	☐	☐	☐	☐
冲突发生时，我会尝试着理解对方的立场，而不是急于为自己辩护。	☐	☐	☐	☐	☐
一场争执即使已经“结束”，我仍然很难真正放下。	☐	☐	☐	☐	☐
在冲突中，你能说出自己真实的感受，而不只是本能地反应。	☐	☐	☐	☐	☐

冲突发生时，你倾向于走向和解，还是走向证明自己是对的？

信任与脆弱

你在多大程度上愿意让别人看到那个真实、尚未完全的你。

	1	2	3	4	5
	非常不同意	不同意	中立	同意	非常同意
当我遇到困难时，我很容易让别人看到。	☐	☐	☐	☐	☐
除非被证明相反，否则我倾向于相信别人是善意的。	☐	☐	☐	☐	☐
为了避免被批判，我会隐藏自己真实的想法。	☐	☐	☐	☐	☐
对于真正重要的事，我愿意信任别人。	☐	☐	☐	☐	☐

你的戒备心是出于习惯，还是真的有必要？

沟通

你能否清楚、诚实地表达自己内心真正发生的事。

	1	2	3	4	5
	非常不同意	不同意	中立	同意	非常同意
即使让人不舒服，我也会说出我真实的想法。	☐	☐	☐	☐	☐
我常常发现自己在对方还没说完时，就已经在准备该怎么回应。	☐	☐	☐	☐	☐
在回应之前，我会先确认自己是否真正理解了对方所说的话。	☐	☐	☐	☐	☐
我倾向于回避艰难的对话，而不是主动开启它们。	☐	☐	☐	☐	☐

与你亲近的人，是了解你的真实想法，还是只能靠猜测？

界限

你与他人的分界在哪里——你能否把它清楚地说出来。

	1	2	3	4	5
	非常不同意	不同意	中立	同意	非常同意
我可以说“不”而不感到愧疚。	☐	☐	☐	☐	☐
我能察觉到自己什么时候是出于义务、而不是出于真心选择去做某件事。	☐	☐	☐	☐	☐
我会让别人的情绪左右我对自己的感觉。	☐	☐	☐	☐	☐
我会直接说出自己的需要，而不是等待别人自己察觉。	☐	☐	☐	☐	☐

你上一次坚定地说“不”、并且真心这样想，是什么时候？

持久与委身

你的关系是否经得起时间考验，以及当关系疏远时会发生什么。

	1	2	3	4	5
	非常不同意	不同意	中立	同意	非常同意
我拥有维持十年以上的亲密关系。	☐	☐	☐	☐	☐
我会持续主动联系他人，而不只是在有需要时才联系。	☐	☐	☐	☐	☐
即使是很小的承诺，我也会对他人信守到底。	☐	☐	☐	☐	☐
我曾与曾经亲近的人渐行渐远，却说不清具体是因为什么。	☐	☐	☐	☐	☐

有哪些关系，是在不知不觉中、而不是经过选择而渐渐疏远的？

关系中的自我觉察

你有多了解自己的相处模式，以及这些模式从何而来。

	1	2	3	4	5
	非常不同意	不同意	中立	同意	非常同意
我能识别出自己与人相处的模式——我会被什么样的人吸引，又会回避什么样的人。	☐	☐	☐	☐	☐
我会因为别人如何对待我，而察觉到自己情绪上的变化。	☐	☐	☐	☐	☐
我曾真正问过一位亲近的人，与我相处是什么样的感受。	☐	☐	☐	☐	☐
回顾过去，我能看出自己的成长经历如何塑造了我现在与人相处的方式。	☐	☐	☐	☐	☐

如果你去问一位与你亲近的人，与你相处是什么感觉，他们的答案会和你自己的认知一致吗？

一个建议：选出让你最惊讶的那个方面——无论是比你预期的高，还是比你预期的低——然后去问一位真正了解你的人，看看他们是否会给出同样的答案。若自我觉察从未经过他人视角检验，往往只会不断印证你原本相信的想法。