

# 該改變的人是誰呢？

吳國慶 所長

琳達一再跟小琪抱怨她的男友小寶，說他錢賺少、不積極、又不夠溫柔…一籬筐的缺點，簡直是「罄竹難書」！抱怨到連小琪都有點不耐煩，雖然小琪表面上儘量保持風度、專心傾聽，但是心裡不禁會想，如果你的男友真是這麼差勁，幹嘛不乾脆分手算了呢？何必一定要男友變成自己期望的樣子呢？然後整天抱怨東抱怨西的！

雖然小琪的反應有點缺乏同理心，卻也是一針見血！在生活中我們難免會遇到挫折，這時候我們就會去思考，到底是什麼原因造成令人不滿意的結果？然後就會做出一些改變，希望讓事情好轉或不好的事不會再發生。做出的選擇不外乎「改變外界」或「改變自己」，以琳達為例，她可以選擇繼續不斷地鞭策、要求、甚至責備男友，企圖改變男友達到自己的期望（改變外界）；當然她也可以選擇改變自己的對男友的期望，不要訂那麼高的標準（改變自己）；不同的選擇結果就不一樣！不過不管結果好壞，當事人都要自己去承受。如果你是琳達，你會做什麼選擇呢？繼續堅持原先「改變外界」的選擇？還是考慮選擇「改變自己」呢？

這一整年，我們共提供了10篇PODCAST與一本「關係X人生X改變」的短文集，就是希望大家遇到挫折時，可以當作是一個機會，讓自己重新思考：「該改變外界，還是改變自己？」，因為有這種「重新思考」，我們對事物的觀念與看法，才能越來越接近現實，適應外界的能力也會越來越好！



關係X人生X改變



KKbox



Spotify



SoundOn