

长见识



为什么有人一开口就让人扫兴?

很多人生活中经常遇到一些让人非常扫兴的行为：比如，跟朋友分享一些自己觉得很开心的事情，TA一边表现得很冷漠，一边说：“这有什么好开心的？”比如，告诉闺蜜自己想要实现一些目标的时候，TA就泼冷水：“就你，还是算了吧！”再比如，兴奋地跟父母分享自己获得一些成就时，父母总会说：“这就骄傲了？你看看别人家的孩子！”为什么总有人一开口就会说出让人扫兴的话呢？

扫兴的人真的很难为别人感到高兴

每当遇到扫兴的人，我们总会埋怨：“明明自己是在分享喜悦，为什么对方总是要扫兴？为别人感到高兴，对他们来说就这么难吗？”

没错，对于有些人来说，为别人感到高兴真的很难，因为他们的人格特点就是“扫兴”。人格特点，指的是一个人独特的相对稳定的个性和行为模式，包括价值观、信念、态度、行为习惯和社交技巧等，对一个人的思维和行为方式都有着重要的影响。

正所谓“江山易改，本性难移”，人格的相对稳定性意味着尽管会因为后天环境和经历而改变，但这却是一个人最难改变的东西，而且会随着年龄的增长变得更加稳固。

根据大五人格特质理论，可以将一个人的人格特点划分为五个维度，分别是外向性、宜人性、尽责性、神经质和开放性，而其中宜人性和开放性就与“扫兴人格”紧密相关。

宜人性指的是对他人的友好和合作程度，反映了一个人在人际关系中的态度和行为。宜人性高的人通常比较友善、合作关心他人，富有同情心和共情能力，更容易建立和谐的关系，而宜人性低的人则更加具有竞争性、直言不讳，有时候会显得缺乏耐心和社交技能。

开放性指的是个体对新思想、文化、经验的接受程度。开放性高的人通常好奇、富有想象力，对新观念持开放态度，愿意尝试新的体验。相反，开放性低的人可能更加保

守、传统，对新颖事物较为抵触。

研究发现，宜人性和开放性得分高的人往往拥有较高的友谊质量，更加容易成为别人的“亲近朋友”，在社交网络中往往处在中心地位，这正是因为“宜人者”往往比较注重他人的感受和团队的关系，容易赢得信任和依赖，而“开放者”则更加包容，秉持着求同存异的为人处世原则。

而扫兴者一般在宜人性维度的得分会比较低，因为他们在性格上就是一个喜欢竞争的人，比较注重个人的想法和成就，所以当他们在面对别人分享的喜悦和成功时，第一反应往往是“我能做得比这更好，所以这没什么大不了的”，或者认为“人外有人，要时刻保持危机感，所以这点成就还不够，目标要更加远大”。

开放性得分较低的人更喜欢传统和熟悉的事物，面对别人分享的新奇体验或小众冷门的事物时，往往会表现出抵触和贬低的倾向性，比如经常会说：“正事儿不干，整天搞这些邪门歪道。”

遗憾的是，这些人格特质就像编剧和导演一样藏在生活舞台的幕后，尽管我们表现出来的思维和行为模式都深受其影响，但我们很多时候都很难意识到这一点。

也就是说，“扫兴者”的言行在当事人眼中往往是理所当然、逻辑自洽的，他可能根本意识不到自己扫了别人的兴。

扫兴的人不太擅长识别和理解别人的情绪和意图

要做到不扫兴，最重要的是识别和理解别人表达的情绪和想法，这往往被称为“同情”或“同理性”，而心理学家们更愿意将其称为“心智理论”，这是一种非常重要的社会认知能力，让我们能够推测他人的意图、情绪和观点，并预测他人可能的行为和反应。

心智理论从我们3岁-4岁的时候就开始快速发展，直到青少年时期发展成熟，但即使我们长大成人了，这一认知能力仍然存在个体差异。也就是说，有些人会在心智理论方面有所欠缺，导致他们在社交过程中有时候表现出一些扫兴的言行。

宾夕法尼亚大学的一项研究采用理解任务和社会合作量表来探究成年人心智理论与社会合作能力之间的关系。理解任务由一系列的小故事组成，其中描述了人际关系或冲突，被试者在听完故事后需要在两个

选项之间做出选择，比如判断是A认为B相信C在撒谎，还是A认为B不相信C在撒谎，被试者答对的数量反映了其心智理论的高低。而社会合作量表评估了个体在社会接受度、共情、乐于助人、同情心等多维度的特征，能够很好地反映个体的社交能力。

研究结果发现，社会合作能力与理解任务答对数量，呈现负相关关系，也就是说，心智理论越低的人，社会交往能力也越低。

另一项针对老年人的研究也发现，老年人的心智理论与朋友关系有着紧密的关系，心智理论越高的老年人，与朋友之间的关系也越好。

所以，作为一个大家眼中“扫兴的人”，其实也有自己的烦恼，有时候并不是他们故意要扫兴，而是因为不太擅长识别和理解别人的情绪和意图而已。

遇到扫兴的人，不妨直白表达出自己的感受

我们都希望无论是朋友、恋人还是家人，都能给自己带来一定的情绪价值，而不是带来“情绪贬值”。可是，在生活中，我们不可避免地会遇到一些扫兴的人，这时候我们能怎么办呢？

最有效的办法是引发对方的换位思考，让TA知道这个时候你希望TA做的不是说那些扫兴的话，而是能够为你感到高兴，一起分享喜悦。

在很多时候，我们直白一点指出别人的扫兴言行，并充分表达出自己对此的感受，会比自己直接生气或不说话要好得多。因为对方可能因为性格特点就是那样，或者一开始没有理解到你的观点，所以才说出那些扫兴的话。而当对方充分理解你的意思，或者

知道你的期望后，TA也更加容易做出转变。

在尝试让对方换位思考的过程中，很重要的一点是保持情绪稳定。一方面是因为这样我们才能适当地表达自己的意思，而不至于产生情绪上的矛盾和冲突。

另一方面是因为情绪价值不仅可以来源于他人的反馈，也可以来源于自己的内心，而这一份情绪价值并不会因为别人负面的反馈而消失，我们依然可以继续享受那一份属于自己的成就和喜悦。

当然，有时候我们很难让那些扫兴的人都能换位思考，但也要记住，我们永远都有主动选择环境的自由。

