



接纳自己 每一种特质都闪光

我们总在急于改正自己的“缺点”：话多、较真、敏感、固执……仿佛只有变得圆滑、高效、随和，才算合格。可生活常常给出另一种答案，那些曾让我们自卑、困扰、被旁人指指点点的特质，一旦放对位置，就会变成独属于自己的天赋与力量。本期四位讲述者，用各自的经历告诉我们，所谓短板与长处，从来都不是绝对，只是尚未找到适合生长的土壤。

□本报记者 马宇琪

小元 (27岁 奎文区) “话痨”变身沟通达人

我从小就是个“话痨”，上课爱接话茬，老师讲一句我能接三句，小学时被罚站是家常便饭。我妈一度怀疑我有多动症。

工作后，这个毛病也没改掉，开会时别人还没说完，我就忍不住插嘴，同事私下说我“太爱表现”。直到有一次，公司一个新项目卡在需求沟通上，研发说“用户要A”，设计说“不对，是B”，两边僵持了一周。我实在憋不住，站起来说：“你们都错了，用户要的是C，因为……”我把原因和事实一口气讲完。会议室安静了三秒，然后所有人开始按我的说法推进。

这件事之后，我成了跨部门沟通的“使者”。虽然我话多，但是我有一项绝技——精准迅速抓住事件的关键矛盾，用最短的时间把信息对齐，表达出来，并找到解决方法。

现在想想，话多不是问题，问题是你有没有说到点子上。缺点和优点之间，只差一个用对地方。



旻敏 (34岁 高新区) 敏感的我更容易共情别人

以前最恨自己“太敏感”。别人随口说的一句话，我能琢磨三天这话是什么意思。朋友聚会时，谁多看了我一眼，我就会忍不住想，是不是我哪里做得不对。上大学的时候，因为这种性格，我一度陷入社交焦虑，从不敢主动跟人说话。

转折发生在大三那年。当时一位室友失恋了，有段时间天天哭，同学和朋友大多都是安慰她几句就走开了，只有我，能坐在她身边默默陪伴，甚至有一次听她诉说了三个小时，还帮她分析如此伤心的原因。我说其实她真正伤心的不是分手这件事，而是自己被否定的感觉。她听了我的话后，慢慢调整心情，逐渐释然了。

因为性格敏感，我共情能力极强。很多同学遇到烦心事都来找我，说我“特别能懂人”。毕业后，我考取了心理咨询师证书。现在，我成立了自己的工作室，从事心理咨询类的工作。敏感的特质让我容易“心累”，却也让我能快速感知到别人察觉不到的情绪信号。这种“过度警觉”用在倾听上，就成了共情力。

以前我觉得“敏感”是一种诅咒，现在我觉得是天赋。老天给你一个容易受伤的灵魂，其实是让你用它来温暖别人。



阿陈 (35岁 高新区) 我坚信自己看到的那个方向

我认准的事，九头牛都拉不回来。高考填志愿，全家都劝我学金融，可我偏要学冷门的考古。大学毕业后，父母托关系给我找了个“铁饭碗”，我却去“北漂”了。

当然，我的固执确实也让我撞了很多次南墙，比如两次创业都以失败告终，合伙人撤退后，我却还在死撑。身边人都说我“轴”“不听劝”，可我只是想做我觉得正确的事。第三次创业我尝试做社区团购，模式跟市面上的不一样，从不烧钱补贴，也不抢时效，只做高复购的生鲜品类。合伙人看了说这样“太慢，做不大”，但我就是觉得这个逻辑能跑通。头两年确实艰难，有一次账上只剩三个月现金流，我差点也动摇了。但我的固执不允许我轻易放弃，咬着牙又撑了半年，终于在第三年开始盈利，现在每年都在增长。

回头看，固执让我走了很多弯路，但也让我避开很多“风口上的陷阱”。那些说我“轴”的人，不知道真正的坚持不是不听劝，而是听了一百次“不行”之后，依然相信自己看到的那个方向。



瑶瑶 (27岁 昌邑市) 原来完美主义不是病

我是个完美主义者，甚至觉得这是一种病。以前我在公司里做设计工作，画画时，一根线条我能反复改20遍，导致交稿时间总是拖后。领导说我“效率太低，不适合快节奏的工作”。我也觉得自己是个“废柴”。

后来我辞职做了自由插画师，接到的第一单，客户要一张儿童绘本的封面，我画了40多版草稿，连客户都被我搞烦了。其实我只是想认真对待我的作品，精益求精。最后交出的成品，树叶的脉络、小动物绒毛的走向我都精心处理，每一个细节都让客户满意、惊喜。就这样，我的作品得到认可，来找我画画的人越来越多。我的客户不会催我，我也愿意花时间打磨作品，虽然订单量不如其他插画师多，错过了很多“快钱”，但“完美主义”让我做出了别人做不出的东西，订单从未断过。

现在的我终于明白，所谓缺点只是放错了位置的优点，如果你有耐心把一件事做到极致，“慢”反而成了好事。



◆一起聊个天

没有天生的缺点，只有放错位置的闪光点。话多可以是有效沟通，完美主义可以是极致匠心，敏感可以是温柔共情，固执可以是坚定初心。愿我们都能接纳不完美的自己，把所谓“短板”做成铠甲，在属于自己的赛道上，闪闪发光，直到永远。