

Role Exchange

袁媛◎著

Role Exchange

人生需要经常移形换位，换位是解决一切问题的最好手段



不可不知的角色换位

变形记

Role Exchange

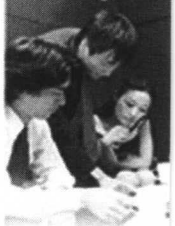
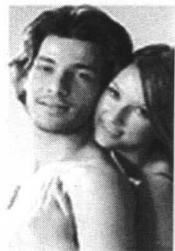
因为换位，你为人公正而豁达
因为换位，你处世从容而周全

角色换位是一种积极的人生态度，更是为人处事多一份理解，对周围朋友多一份谅解。无论多少烦恼纷扰，只要能及时角色换位，即可做到：命运乱了我不乱，风景不转心境转，愉快常在我心。这，就是快乐的秘密。

一种圆融通透的智慧。对人情世故多一份了解，一份谅解。“你的心境不同了，你的世界也就不同了。”

中国纺织出版社

袁媛◎著




不可不知的角色换位

变开计

Role Exchange

因为换位，你为人公正而豁达
因为换位，你处世从容而周全



 中国纺织出版社

内 容 提 要

在人生舞台上,每个人都扮演着若干个角色,每个角色都不同程度地发挥着作用。我们有时必须学会换位,这样才不会为角色所困,成为一名轻松自如的演员。生旦净末丑,演绎舞台百态;妻儿师亲朋,品味人生万象。角色是可以互换的,人可以在一场景或一时间扮演一种角色,也可以同时扮演多种角色,正是这种不断变化的人生角色,才能构成绚烂多彩的人生。扮演彼此角色,感受对方的艰辛与不易;体验别样情感,审视自我的偏激与不足。角色换位,让家庭关系更融洽,让工作氛围更轻松,让这个社会更和谐,让这个世界更美好。

图书在版编目(CIP)数据

变形计:不可不知的角色换位/袁媛著. —北京:中国纺织出版社,2007.6

ISBN 978 - 7 - 5064 - 4387 - 6

I. 变… II. 袁… III. 人生哲学—通俗读物 IV. B821 - 49
中国版本图书馆 CIP 数据核字(2007)第 055628 号

策划编辑:曲小月 责任编辑:林少波 责任印制:周 强

中国纺织出版社出版发行

地址:北京东直门南大街6号 邮政编码:100027

邮购电话:010 — 64168110 传真:010 — 64168231

<http://www.c-textilep.com>

E-mail:faxing@c-textilep.com

中国纺织出版社印刷厂印刷 各地新华书店经销

2007年6月第1版第1次印刷

开本:710×1000 1/16 印张:13.5

字数:156千字 印数:1—6000 定价:23.80元

凡购本书,如有缺页、倒页、脱页,由本社市场营销部调换

序言

快乐的秘密

曾经有一个关于“两只老虎”的故事，一只为人工饲养，住在动物园里；另一只则是野生的，每天奔跑在森林里。一日，这两只老虎不期而遇了，笼子里的虎说：“我多希望我是你呀，生活得自由自在，天地就是你的家，没有束缚，也没有四面的铜墙铁壁。”而笼子外面的虎却说：“我才羡慕你呢，过得无忧无虑，每日不需要自己寻觅食物，也不用面对敌人的偷袭攻击，更不用在暴风雪的天气里寻找栖身之所。你大概从来不知道饥饿的感觉吧……”

后来，这两只老虎再也没有真正地快活过，你渴望我的安乐，我羡慕你的自由，随着岁月轮转，它们就在这样彼此的妒忌中郁郁终老，凄凉死去。

其实，故事中的这两只老虎代表了很多人的心态，这也正是寓意深刻的地方，它简单明了地映射出了一种心情：总觉得“做别人更容易”，活在彼此的羡慕中，可事实真的如此吗？做孩子就做家长容易吗？做老板就做员工轻松吗？

常言道，“家家有本难念的经”，我们不妨引申为“人人有本难念的经”，这本经叫生活。生活中的无奈无处不在，生活就像一盘迷局，并且对每个人都是一样公平，谁也逃不掉。

因此，要走出这个“生活的迷局”，不被表象欺骗眼睛，不被表面的喜忧得失迷惑。那么，角色换位就是摆脱固有思维、固有角度的一种方法，在漫长而

艰难的人生航程中，它正像大海中的灯塔、黑暗中的火花，可以让我们换个“亮度”，在更好的位置看待自己、看待他人、看待人与人之间的关系和矛盾，从而明白“做自己”并不太坏，“做别人”也未必更好。

在各种复杂的人际关系中，当本应相亲相爱的人之间产生了分歧，当本该和平相处的人之间发生了摩擦，角色换位能帮助我们找到解决问题的办法。

为什么呢？因为角色换位是一种积极的人生态度，更是一种做人做到通透才能熟练运用的高级智慧，它可以令我们多一分人生的悟性，对为人处世多一分理解，对周围的朋友多一分谅解，进而令自己少一些烦恼、失落的情绪，理解他人的无奈和难处。

因此，无论你处在人生的顺境还是逆境，带上“角色换位”这位挚友，它可以在你失去方向、陷入苦恼时带你走进一番新天地。哲学家说：“你的心境不同了，你的世界也就不同了。”有生活经历和经验的人都会知道换位的重要，并把它当做一种能力去重视、一种习惯去培养，因为它比芝麻开门还要玄妙，会在瞬间开启一个神奇的世界，把你的坏心情和坏情绪、不满与苦闷一扫而空，使你悠然自得、如鱼得水地游走于生活的各个场合之中、各个场景之下，活出一个快乐的人生。无论多少人事繁复、纷纷扰扰，只要能及时“角色换位”，即可做到：命运乱了我不乱，风景不转心境转，愉快常在我心。

这，就是快乐的秘密。

作者

2007年4月

变形计 Role Exchange

● ● 不可不知的角色换位

目录

第一辑 人生是个舞台,每个人都是演员 / 1

生旦净末丑,各个角色都举足轻重 / 3

善于经营角色,到什么山唱什么歌 / 10

把握角色规则,切莫游戏人生 / 15

第二辑 家庭里的角色换位 / 21

父母 VS 子女 / 23

丈夫 VS 妻子 / 35

婆婆 VS 儿媳 / 47

第三辑 职场中的角色换位 / 61

老板 VS 员工 / 63

上司 VS 下属 / 76

老手 VS 新人 / 89

第四辑 商场上的角色换位 / 101

文化人 VS 生意人 / 103

售货员 VS 消费者 / 115

生产商 VS 经销商 / 127

第五辑 人生路上的其他角色换位 / 139

老师 VS 学生 / 141

医生 VS 病人 / 154

交警 VS 司机 / 167

第六辑 三位一体：定位·换位·到位 / 181

定位，做最好的自己 / 183

换位，多替别人着想 / 190

到位，关键在于落实 / 197

参考文献 / 207

变形计 Role Exchange

● ● ● 不可不知的角色换位



第一辑



人生是个舞台,每个人都是演员

- 生旦净末丑,各个角色都举足轻重
- 善于经营角色,到什么山唱什么歌
- 把握角色规则,切莫游戏人生

生旦净末丑， 各个角色都举足轻重

美国著名演员金·凯瑞主演过一部影片《楚门的世界》，讲述了一个从小就生活在一个巨大摄影棚之中的人，他身边所有的人都是演员，他生活的世界是由导演控制的，包括日出日落，潮涨潮落。从小他的生活就是在别人的控制之下，包括他的成长，他的求学，他的工作，甚至他的婚姻都是别人设计安排好的。30年懵懂浑噩的生活，使楚门感觉到有点不对劲。最终，他发觉了这是个骗局，并努力想逃出去。他必须面对很多人为因素和客观环境的限制，但最重要的还是要克服自己内心的恐惧，才能突破藩篱，获得自由。历尽千辛万苦，楚门终于找到了出去的那扇门，他保持着一贯的微笑，对着制造出这一切的导演和上亿的观众说：“早上好，如果以后见不到你，请问你中午好，下午好，晚上好。”

人生，就是一个舞台。每个人都扮演着若干个角色，在每个角色中都发挥着举足轻重的作用。在这舞台上，如果你能做到角色换位，便不会为“角色”所困。学会角色换位思考，你必会是一名轻松自如的演员。

一、每个指头都重要

十根指头，有长有短、有粗有细，每一根都长得不一样，能力也不一样。但正是因为有十指不同程度的协力，才能完全发挥手的作用，使我们能用

双手做很多事情。十根指头都很重要，各根都举足轻重，缺了其中哪一根，都会大大阻碍手的功效。

有一天，五根手指因为争论谁最有用而吵了起来。

骄傲的大拇指第一个说道：“毫无疑问，我是老大！理由？这还用说么。人们在称赞别人的时候，举的可都是我大拇指！”

食指一听，可不乐意了，忙说：“老大是我才对！人们干什么事都少不了我食指的帮助，没了我，吃饭连筷子都拿不住，还用说别的？”

高大的中指一听，撇了撇嘴，说：“就会拿个筷子还值得你吹嘘？看看我，谁不知道我个子最高，连位置都是最中间，这不就说明我才是老大么？”

无名指也不甘屈居人下，开口说道：“你们都那么伟大，怎么世界上最昂贵的珠宝，都戴在我无名指的身上呢？在人类看来，我才是最重要的！”

小指半晌没有说话，其他四个指头问他时，他才慢吞吞地说：“我不是最有力的大拇指，也不是无可替代的食指，又矮了中指一大截儿，而只有最不值钱的尾戒才轮到我。但是，我知道，当人们十指相合做礼拜的时候，我是最靠近真理的那个。”

五根手指激战正酣，一只蚂蚁听见了他们的争论，觉得很好笑。它告诉他们说：“单凭你们这样的争论，是不会有结果的。我们评论蚂蚁王国的哪种蚂蚁最重要，是根据一些硬性的标准来衡量的。”

手指头们一听，觉得蚂蚁的话很有道理，他们决定也为自己制订一些衡量的标准。最终，他们决定，从握东西、吃饭、使用频率、重要性等几个方面来评选谁是手指中的老大。

经过几天的实际考察，结果出来了，却让每根指头都大吃一惊：大拇

指、食指、中指、无名指都在其中的某个方面高居榜首，但综合下来，小指却在综合排名的重要性一项中拔得头筹，成为手指中的老大。

事实上，在生活中，有很多被认为不起眼的东西和事情，都在时时刻刻发挥着它独一无二的作用。这就好像一只手的五根指头一样，不同时候使用的选择和频率都有所侧重，比如用电脑鼠标时，大概只会用上大拇指、食指和中指；翻书时，至多使用两根手指；发手机短信时，常常只使用拇指就完成了。可是，我们不能说其他的手指就没用处了，万物进化都是有一定规律的，存在就是合理的。一只手五指，就证明它们都是有用的，都是不可或缺的。

延伸来看，在现实社会中，每个人、每个岗位都有其存在的价值。人们总是争论所谓的“谁大谁小，谁轻谁重”的问题，如果不放在一个特定的环境中，提供一个共同的参照点，大家都说自己重要，也许每个人说的都有道理，但谁也不能说服谁。所以说，我们不应该把任何人、任何事都分个高矮贵贱，孰轻孰重。身居高位的人没有理由轻视一个办公楼里的清理工；成绩优秀的学生也没有理由瞧不起落后的同学；不要以为一项工作很简单就不屑于去做；不要以为只是一个小问题就可以拖着不解决。万事虽小，都有其自身的价值，也许当你意识到的时候，已经失去了拥有这个价值的机会。

二、生旦净末丑，都要用力演绎自己

京剧角色分为五大行当，生旦净末丑。每一出戏，都会由五种不同类型的行当角色一起出演，角色无大小，一台无二戏，舞台上的每个角色都很重要，即便是跑龙套，也不能以闲人或观众自居。而表演过程中更要集中精神演好自己的角色，同时与别人搭配，形成整体感。否则一人演着甲

戏，心头却想着乙戏，结果必然是走错位置唱错词，把好好的一出戏演砸了。

六一儿童节快到了，幼儿园要举行文艺表演活动，豆豆所在班集体的老师决定排演一个小型舞台剧，关于森林里动物大会的故事。每个小朋友都可以在这出剧中扮演一个角色，狮子、老虎、狐狸、大象、小羊、小兔……甚至小树、小花、太阳、风……统统把它们拟人化，再配上对白。

老师们用尽心思地写好剧本，做好道具、分配角色人选，最终落在小豆豆身上的角色是扮演一棵小树，只有一句台词：“今天天气真好！”

小豆豆自己很开心，毕竟上台表演对于他来讲是第一次，况且台下有很多小朋友和家长都看着呢！于是他兴高采烈地回家告诉妈妈：他可以在舞台剧中扮演一棵树。当妈妈听到这样的安排时，脸色突然沉了下来：凭什么我的宝贝儿子只能扮演一句台词而且一动不动的一棵树呢？于是，豆豆妈跑去找老师商谈。

“我儿子有能力扮演这部戏的主角。”

“这个……角色已经安排下去了，并且也快排练完成了，不太可能有变动了。”老师很为难地答道。

“为什么一样的小孩，人家就可以扮演狮子、老虎这样的主角，偏偏就给我儿子一棵小树这样的角色？”

“这台戏是全班同学都需要参与的，每个人都有角色，如果不是豆豆，也会是其他小朋友。”

“老师，你还是给我家豆豆换个主要的角色吧！”

“实在是很为难啊！”

豆豆拉拉妈妈的衣角，“妈妈，我不换。我喜欢演小树。”

妈妈愕然，不知怎么对答才好。

我们不能说这位妈妈做得对不对,起码关爱亲子的心情是能够理解的,能尽自己一份力为孩子争取舞台上更出众的角色是理所应当的。但是,孩子可以单纯地以自己的喜好决定自己的态度,那大人们呢?却是在斤斤计较着得失和成败。其实,角色的大小、重要程度、关注率与自己能否胜任、是否喜欢是不成正比的。即便是一个毫不起眼的小角色,只要全情投入、用心去做,都能成为自己人生舞台上的一个记录。哪怕是失败的,都是人生路途上的一块砖,一块垫起以后成功之路的石头。著名影星周星驰不也是从《射雕英雄传》里的士兵乙这样跑龙套的角色开始的么?如果他当初不重视这些微不足道的小角色,可能也没有现在红遍大江南北的“星爷”了。

在人生的舞台上,每一句台词,都是发自内心的呐喊;每一个角色都是真实的,无论多么的卑微和渺小。很多时候当你正为自己是配角而漫不经心的时候,却无意间感受到关注的目光;当你自以为成了焦点而一本正经地卖力演出时,和者寥寥,才发现自己并不是主角,甚至连配角都不是,仅仅是舞台角落的看客在那里自娱自乐。每个人都是自己舞台的主角,是朋友的配角,也是他人的观众。

不要嫌手中的牌坏,不要嫌台上的角色小,无论是什么样的处境,都要认真对待,做最好的自己,争取最好的结果。生活中的角色很多是没得选的,是不能逃避的,抱怨更不能解决问题,唯一的是用心做,用尽全力做好。

三、相互转换,彼此依存

人生是一个舞台,生活是一出戏,无论是谁在扮演着什么样的角色,都必须清楚。每个角色都相互依赖和生存,在一个团队中也是这样,坦诚的沟通和主动的协作是团队成功的基础。

变形计 Role Exchange

不可不知的角色换位

在一些团队训练合作精神的时候，经常做这样一个小游戏——say yes。

活动进行方式很简单，乍看甚至觉得幼稚无聊。但是，这么简单的一个练习，我们很值得体会、从中学习，应用到的不只是剧场，而是人生，从外到里、从浅到深，可以渗透到每一件事情、碰触到每一个身边人。

游戏是这样子的：

一个人指着椅子说：“这是椅子。”

所有的人都一一上前，指着说：“是的，这是椅子。”

这个人又指着地板说：“这是地板。”

所有的人又都一一上前，指着说：“是的，这是地板。”

如此反复指着各种东西无数次，直到大家的注意力凝聚于当下。

每个人都要全心全意地注意这个人的指令，全心全意地投入，跟随，支持，肯定，不断地释放出“yes”的信息，一而再、再而三，于是陷入一个氛围：群体的、互相支持的、肯定的、相信的、安静的、专注的，放下其他思绪，完全存在于当下。

又比如：

领导者发出指令：“围成三个圆圈。”

大家完全不需要说话，不需要发出扬眉毛、抬下巴、点头这些暗号，不指使别人，不拉扯别人，自动地、安静地、迅速地分成三堆人，各自围成圆圈，彼此调整，使三个圆圈大小相当、人数相当、每个人之间距离相当、圈子成正圆形、三个圈子各自平均占据场地。这一切都不需要任何指示，外人看会以为是排演过的。

这样的结果是怎样得来的？就是靠着每个人都关注全场、关注别人、自动补位、自动调整，是每个人都主动全力配合别人，而不是领导别人的结果。心态上，每个人都需要认识到自己是重要的、不可或缺的。团体中的每

个角色都重要，不要认为自己是小角色、不重要，就掉以轻心地等着事情发生。不能以为自己可以躲在角落里不被发现，不能期待别人掌舵，不能被动地听从指示。

每个人都是游戏中的一个分子，一个角色，他们为了共同的目标相互依赖，为了完成共同的任务成为同盟。每个人角色的相互依赖，即不同成员在完成任务中扮演不同的角色，每个角色对于完成任务都重要，是互相补充、相互依存的关系，对于完成任务缺一不可。享受资源的相互依赖，成员们在完成任务时共享资源。身份的相互依赖，相同的身份把他们联系在一起，合作的活动帮助他们建立团体的感觉。只有相互配合，相互观察、感觉、体会、专注、付出，游戏才能继续进行。

所以说，一个人在社会中的种种行为和经历，都是通过对不同的角色进行演绎的结果。

当我们呱呱坠地时，就有了第一个角色人生。

随着时间车轮的滚动，我们慢慢地长大了，开始上学，成为学生，然后再工作。

到了谈恋爱的年龄，寻寻觅觅，找到了他(她)，并许下了今生的约定，我们的角色变成了丈夫(妻子)，并开始学着过家的生活。

宝宝来到了你的身边，我们成为爸爸或妈妈!

我们在努力奋斗和勤奋工作，为了让家更稳定更富有而奔波。当看到自己的孩子健康地长大，上学，工作，成家，生子。当我们的身躯慢慢地不再挺拔时，第四个角色——爷爷或奶奶或外公或外婆这样的头衔戴到了我们的头上。

再后来，生命轮回。

人生中的角色相互转换，社会里的角色彼此依存。相伴我们而生的，总是各种各样的角色，各种各样的社会位置。

在漫长而短暂的人生中，这是我们的角色：幼年时，我们是父母的孩子，老师的学生；成年后，我们变成了爱人的另一半，变成了上司的下属；步入中年，我们自己成了父母，有了自己的职位，成了新人的领导……

在纷繁而复杂的社会中，这是我们的位置：病了，住进医院，是病人；病好了，回到工作岗位上，是员工；饿了，去餐馆吃饭，是消费者；自己做了点生意的，又成了经营者……

我们就这样在不同的生活侧面中，扮演着不同的角色。为人子女，我们需要孝顺；为人父母，我们需要责任；身为员工，我们必须尽责；成了领导，我们要有能力。而这所有的角色中，没有一个角色是独立存在的：没有父母，哪来的子女？没有病人，又怎么会产生医生这个职业？就像戏剧舞台上的角色一样，你所有的角色，都是你人生舞台上一个部分，它伴随着你，存在于这个世界。

善于经营角色， 到什么山唱什么歌

巴尔扎克在《人间喜剧》里说过：世界是一个舞台，所有的男人、女人不过是一些演员，他们都有上场的时候，也有下场的时候，一个人一生中扮演许多角色。

无独有偶，美国著名人类学家林顿，也把角色这个概念引入他的研究之中。他认为，所有在特定场合中人类的特定行为都是有一定规范性的，这