**当村长就像剥洋葱，让我悄然蜕变**

尊敬的蓝狮子老师，亲爱的同学们，大家晚上好，我是诺粒，毕业于看见村第三期，14期天空营明净号船，今天我分享的题目是《当村长就像剥洋葱，让我悄然蜕变》。

我当过两次村长，一是天空营毕设的微光村，再就是漫步经典村第8期，但在漫步经典村当村长的短短十来天的时间里，我感触特别多，我看到了太多的习气和模式，多次拔剑出剑刻骨剜心的经历，让我感觉就像剥洋葱，经历了层层的蜕变，慢慢触碰到真实的自己。

**【剥洋葱第一层：刺破保护壳的勇气】**

天空营毕业当了回微光村的村长后，发现当村长真的可以对治自己的各种习气，于是我就想去别的村子再历练一下，我想到了做考评员呆过的漫步经典村，我对那里的慢和漫心存向往。

现实生活中，我很要面子，不想开口求人，我害怕别人的拒绝，拒绝会让我觉得难堪，无地自容，所以跟并不太熟识的永梅村长开口说去她的村开村当村长，头脑里编的故事让我迟疑了又迟疑。

那几天备受煎熬， 终于在某天鼓起勇气，跟咏梅姐打听漫步经典村开村的情况，当"我想当村长"从对话框终于发送成功时，我仿佛听见内心"咔嗒"一声——那是傲慢外壳裂开的声音。我走出了破除我执的第一步，

等待回复期间，“要是被拒绝了咋办？以后咋见面”各种念头疯长，看见，盯住，慢慢平静下来，感觉到自己很好笑，拒了又咋样？那个面子有那么重要么？ 继续聊天，感谢永梅村长最后还是给了我机会。

**【剥洋葱第二层：催泪的破冰时刻】**

新同学招募到位后的面对面，相当于一个破冰环节，本质是场破除隔阂的仪式。由村长与新同学相互了解，在介绍学习计划的同时，更期待建立情感联结。

对于习惯将情绪密封在理智容器里的我，任何带有温度的人际互动都像喉头哽着橄榄核。即便对着镜子反复练习露八颗牙的标准笑容，肌肉记忆仍会在实战时背叛意识。

首场破冰由永梅老村长带领，我全程保持觉察，记录沟通要点，从她温暖柔和的语言中领悟每个表达背后的深意。某个瞬间忽然顿悟，那些被拆解成模块的沟通技巧，本质都是自我敞开的切片。

轮到我时，我听见了自己干涩的声音，看到视频里自己挤出来的笑容，面对漆黑的视频框，有些不知所措和惶恐，突然福至心灵地说了句："此刻特别想看见屏幕后的你，可以满足这份期待吗？"当画面亮起的刹那，我忽然理解何谓"真诚是最高级的情商"。

十六次破冰对话，悄然重塑着我的沟通基因，我学会将"你应该"转译成"我理解"，把"为什么"替换为"是不是"，以倾听取代评判。最珍贵的时刻，是见证同学们在温暖互动中主动开启摄像头，敞开心扉完成真诚的对话。

这次面对面让我看见了自己以往"横冲直撞"的沟通模式，也明白曾经标榜的"直率"，实则是自己的一种习气，是逃避沟通技巧的借口，也是伤害别人的利刃，如今方知，真正的坦诚需要智慧的包裹。

**【剥洋葱第三层：辛辣的自我觉察】**

开村学习后我退居幕后，经历了最煎熬的"戒断反应"。当小七们的引导方式与我的预设背道而驰时，当我的建议得不到采纳时，当有事情半天都得不到回应时，当线上活动只有稀稀落落几个人时，我想指责和抱怨的话语在嘴边来了又去，心里无数的马在奔腾。

我看着我的好为人师，自以为是，傲慢等习气， 看盯挖改，尽量保持觉察在线，不让自己指手画脚，微笑地说着，没关系，慢慢来。提醒自己，只是关注着群里的消息、动态和互动，在需要的时候出现即可。

深夜给两天没有动静的同学发信息时，我把打好的"还是要写作业哦"逐字删除，换成"今天在忙啥呢？"，当对方说出"明天补作业"的瞬间，我对着窗外的星空笑了——原来信任比催促更有力量。

一位向导因为自己的原因，中途要求退出，无论怎么劝说都没用，不声不响退了所有的群；因为忽略了见习向导的情绪，忘了及时提醒向导对其进行指导，她觉得无事可干也悄然退出。最让我难过的是她们把我都拉黑了。

我看见了自己的委屈，无奈和伤感，在各种负面情绪中，我看见我害怕失去的模式，过去的一幕幕在眼前闪现，勾起我的伤心往事，痛哭一场后，我提起觉察，坦然接受现状，并祝福他们。

**【第四层：感人的自我成长】**结营典礼上，看着视频里十六张绽放的笑脸，同学们踊跃地分享着自己收获和变化，看着学习都结束了学习群里还在交作业打卡，我忽然读懂了洋葱的隐喻：每层辛辣都是成长的馈赠。

一次次习气和模式的出现，一次次的看见，如同剥洋葱一样，我慢慢地触碰到那个本自具足的自己，我从睁着迷蒙的双眼，意识有些混沌的状态，开始清醒起来。

现在的我，开始享受"不完美引导者"的角色——依然会为突发状况焦虑，但多了份"允许一切发生"的从容；依旧保持雷厉风行的本色，却懂得给建议裹上糖衣。最惊喜的发现是，当我卸下"正确"的铠甲，反而收获了更多真诚的拥抱。原来真正的蜕变，不是变成另一个人，而是像洋葱般层层舒展本真的自己。感谢这段村长之旅，让我在服务他人的过程中，一层层剥开自己身上的保护壳，虽然剥洋葱的路很漫长，但已在醒来的路上又有何惧？

非常感恩必经之路，感恩必经之路上遇到的每一位同学，愿我们都能成为彼此生命里的光，在相互映照中，见证各自独一无二的绽放。