



求助热线——
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 18764175582
QQ: 541739910
邮箱: qiwan2007@126.com

领导的疏远,让我心理压抑难解

口述:余珂(化名) 整理:舒平

我在一个机关单位上班,今年43岁,年龄也不小了,但在我工作的办公室里,却是最小的一个,同事们都是比我大好几岁的老大姐,平时大家关系也都挺不错。自从去年冬天,办公室里调来了一个新领导,是个男同志,办公室里的关系就变得很微妙了。

新领导就管着我们几个人,所以也没什么领导架子,经常和我们说说笑笑。到了年终,单位集体活动多,新领导带着我们一起聚餐,一起唱歌、跳舞、拍照,感觉真的很好。包括寒假里,我们家孩子上什么样的辅导班,新领导都细心地给我出谋划策,谁都看得出来,他是一个很会关心人的人。尤其,在一帮女同事里,他似乎格外注意我。一开始,我想可能是我年龄小一点,领导喜欢喝茶,每次都喊我帮他冲杯茶,大家一起出去玩,领导也总是喊我“小珂帮我拍张照片!”从他说话的神态里,我能感觉到他对我的好感和信任。

有几次,聚餐后,碰巧我们一起回去,十来里路,那么冷的天,他不开车,我也不坐车,两个人就一起并肩走着,边走边聊,马路边喧嚣的街景好像都不存在了,两个人仿佛回到了年轻时代。我们聊了很多,聊异性朋友,聊一个人对另一个人的欣赏,聊彼此的家庭,他说:“除非家庭确实不好,对一个人的欣赏你只能默默地祝福她,不能一念执著朝下走!”这些话,也是我想说的,男女之间就像两条直线,平行着往前走就很好,不一定要让两条直线交叉在一起。

之后很长一段时间,我们都像朋友一样交流,他喜欢写一些东西,时不时地会拿出来给我看看,我喜欢跳交谊舞,喜欢唱歌,他也经常帮我挑一些碟片,可以说,两个人的关系很融洽,也很温馨,甚至带着一点小甜蜜,但绝对没有逾越男女之情。

可是,六月份单位组织了一次夏季拓展训练,他负责辅导另外一个女同事,那个女同事是个离异的单亲妈妈,长得也很漂亮,他一连几天目光都停留在那个女同事身上。有一次,我就站在他身后,换作以前,他会像老大哥一样亲切地拍拍我的肩膀,拉一下我的手,但那天,他就像没看见我一样,只顾和那个女同事谈笑风生。吃饭的时候,他还是和她在一起,说着话,喝着酒,无微不至地照顾着她,这一切,我都看在眼里,心里就像针扎了一样难受,连我自己都不明白,我这是吃的哪门子醋?

后来,他代表领导过来敬酒,一桌的人都和他碰了酒杯,但我当时突然就意气用事地拒绝了他和他喝酒。他也看出来,我脸色不好,吃完饭后,他主动过来喊我一起去一个景点玩,我赌气不去,他说:“来一次不容易,不去不遗憾吗?”我还是坚持不去,这算不算得罪他了呢?

结果,回来后,一切就都变了。办公室开会,他让别人通知我:我去外地学习,他有事也叫别人打电话告诉我;最叫我难堪的是,他把放在我桌旁的水杯也拿走了,他也不再和我有任何的眼神接触了,他开始处处回避我、疏远我。我发短信问他:“我哪儿有不对?请多谅解。”他却公事公办说:“大家都是同事,不必客气。”之前那么默契的关系,突然就咔嚓断了,而且连一点点解释也没有,这让我太难受了。

更难受的还在后头,他现在和那个女同事走得很近,有事都找她商量,压根儿就不再理我了,同在一个办公室,就那么几步距离,我只能压抑着自己不去看,不去听,但内心却越压抑越痛苦。现在,我就像掉进了一个笼子,每天上班之前,只要一想到办公室的事,我就浑身出汗,心里紧张,晚上回到家,也经常睡不着觉,还时常无端地发脾气,胸口憋屈得难受,惹得老公问我是不是更年期综合征?我还没法和任何人说起,我自己也很害怕,这样下去怎么办?我真恨不得赶紧脱离这个环境,可我这个年龄,已经不大可能调动工作了,他的任期也还有好几年,再说人家也没什么过分的行为,我也不能怨恨别人,可我自己内心里的痛苦到底该怎么排解呢?



【专家援助】

任何人的疏远都不该成为心理压抑的理由

□沉静

余珂的失落、难过、委屈、焦虑、嫉妒、烦恼等种种情绪以及失眠、憋闷、紧张等症,让我们很容易产生一种感觉,那就是她爱上了这位领导。她回忆自己和领导一起行走十里多路时的甜蜜,回忆领导唤她泡茶、拍照时的喜悦,完全是恋人的口吻。当领导的眼光被另一位漂亮女同事吸引时,她的嫉妒、失落甚至恼羞成怒亦宛如失恋。

如果余珂真正了解这位自己喜欢的领导,她应当明白,他的离开是情理之中的,因为她不够安全。“除非家庭确实不好,对一个人的欣赏你只能默默地祝福她,不能一念执著朝下走!”这句话,是领导刻意说给余珂听的,他的意思非常明确,“我喜欢你,愿意和你散散步聊聊天,但也仅限于此。”

有那么一种男人,他喜欢和女性聊天,喜欢关心女性,很享受和漂亮女性的那么一点点暧昧,若有若无的那种暧昧,不动真情,绝不会拿家庭和社会形象开玩笑。余珂的这位领导就是这类男人。

目光最先落在余珂身上是因为余珂最年轻,也许也最漂亮。“去年冬天,办公室里调来了一个新领导,是个男同志,办公室里的关系就变得很微妙了。”余珂的这句话非常令人玩味,关系的微妙是真的微妙,还是她自己的感觉和需要?在这句话的铺垫下,领导的眼光更多落在她的身上,让她有了一份特别好的感觉,非常受用。在内心深处,她觉得自己在领导心目中是不一样的,而这份不一样令她着迷。所以,当领导的眼光落在另一位漂亮女同事身上时,她有着深深的失落甚至是被否定感,从而陷入痛苦之中。

其实,领导的做法很正常。这位离异的女同事,比余珂年轻漂亮,更重要的是,她比余珂安全,因为她没有家庭,即便稍有不慎没把握好自己,她也没有丈夫前来清算他。如果这位女同事比余珂懂事,懂得游戏规则,既配合领导的暧昧需求,又不给领导丝毫压力,那他自然更加喜欢和她走近了。

余珂赌气拒绝领导敬的酒,一来让领导下不来台;二来也向大家宣布着一个信息:我和领导的关系不同;三来让领导心生恐惧,他最怕的就是余珂来真格的,给他带来麻烦。所以,他选择了远离。选择远离,就是选择了安全。安全地享受暧昧,是他最需要的。

余珂过度的失落和难过是一个提醒,提醒余珂问问自己,为什么如此看重领导的这份“友情”?是真的喜欢领导这个人?还是喜欢领导给予自己的那份好感觉?在和丈夫的亲密关系中,是否出了问题?当在婚姻中无法满足情感的需求时,是比较容易向外寻求的。问问自己,是真的需要领导的这份“友情”,还是在领导的“友情”中寻找到了自己的价值感?婚姻经年的女性,在左手摸右手的平淡中,很容易对自己的魅力失去信心。当有一位各方面还算不错的男士对自己产生好感时,能够让她发现自己的魅力,重拾自信和好的感觉,余珂要的也许就是这种好感觉,而不是领导真实的“友情”。另外,也提醒余珂,自己真的不适合进入一段婚外情中,好好在婚姻中感受生活的美好才是最合适的她。

(沉静:国家二级心理咨询师)

不知从何时开始,听到了越来越多家长的困惑和担忧,近段时间,几个单亲妈妈和我交流了许多,而共同的话题几乎都朝向了一个主题:我怕孩子长大和我一样!

中心组织完活动之后,一位单亲妈妈又和我进行了单独交流。

这位妈妈有些急躁地说:“张老师,我总觉得孩子现在不自信,我只能夸她,没有实际的举动来帮她,老师对她评价都很高,学习成绩也还不错,在家也懂事,可我总是有一些担心!”

“您担心的是些什么事情呢?”

这位妈妈没有直接回答我的问题,而是继续讲道:“张老师,我是个单

【走进咨询室】

我怕孩子长大和我一样

□张光年

亲母亲,我的孩子从2岁开始,单独和我一起长到8岁,我的性格不好,我和同事之间也是一直忍受的那种,别人也不怕得罪我!我对其他人都很好,但是,真心待我的朋友几乎没有,我只是一味地付出,但是,几乎没有得到过回报。我怕孩子长大和我一样,但是不知道该怎么办!”

“您知道吗?之前也有几个单亲妈妈和我交流过,而最后说出来的话也和您相似,怕孩子长大也会成为妈妈现在的样子!”说完这句话之后,我看到这位妈妈的神情多了些焦急。

她快速地问道:“那该怎么办啊?”

我没有直接回答,而是给这个妈妈解释道:“单亲家庭给孩子造成的缺憾是比较难以弥补的,但您对女儿的担忧会丝毫不差地传递到孩子那里。就像那位妈妈说的:我担心孩子长大以后会像我一样,婚姻不幸福。”

她说:“我没有担心孩子的婚姻,我现在担心她会和我性格一样,在一些事情上和我感受相似,敏感、自卑!唉!我不知道该怎么做才好!”

我耐心解释说:“我们知道,单亲家庭的孩子有一部分会表现出性格内向、敏感脆弱、胆小、焦虑、冷漠或者会出现攻击性强等心理和行为倾向。但实际上,并不是每个单亲家庭长大的孩子都是如此,关键在于是不是单亲家庭,而在于单亲家庭里孩子享受过完整的爱吗?如果离异的双方都能够经常保持和孩子的联系,允许孩子的爸爸或者妈妈探视孩子,使孩子享受缺失的那份亲情,孩子出现问题的可能性也会降低很多!”

这位妈妈有些悲伤地说:“我真不是个好妈妈,有些事情还没做好,对孩子真得很愧疚。我在她面前爱发牢骚,因为孩子是我最近的人,有时只能和她倾诉,我知道这样不好,但是克制不了!”

“婚姻和生活给您造成的困扰,您没有早早地调整好,而您对生活的一些牢骚,对孩子的不良的倾诉,影响了孩子那么多年!如果不及时停止的话,还会影响孩子更长的时间!而您的孩子最终很可能会像您担忧的那样!”虽然这位妈妈的心情已经比较沉重,但我还是给了她更多的压力,期待着她有更大的决心去改变。

“其实,我也知道自己的心态的确有问题,我经常自己开导自己,才能坚持到现在,在同事面前一直是乐观的,可内心的感受只有我自己知道!”这位妈妈眼中充满了泪水。

“这样的生活是很苦!但请相信,我们每个人都有自我修复的能力,你有,你的女儿也有,这么多年你都坚持了过来,相信你还能做得更好!”

简单的话语是无法抚平一个单亲母亲内心的伤痛的,而我能做的就是给这个妈妈更多的心理支持。

张光年:山东行知青少年发展研究中心副主任,国家二级心理咨询师,学习能力指导员,青少年心理咨询专家,主编《牵手两代》家庭教育教材9部。