

【微情感】

远离负能量,修炼属于自己的气场

□蕊红

现实生活中,有好多好像全世界都欠他的人,面对这种满身负能量的人,如果你与他们聊天,有时候真的能聊到你怀疑人生。

我刚进单位宣传科的时候,对桌坐着一位30多岁的女同事。同事姓张,是个“自来熟”,见我是新来的菜鸟,便主动上前跟我攀谈,告诉我一些在科室的注意事项。当时她给我的感觉挺不错,热情还有点侠义。但之后有同事悄悄告诫我:“别跟她走得太近。相处久了你就知道,你必须要有强大的心理承受能力,才能和她相处。”

果然,没过多久,我发现那位女同事真不是能深交的人。跟她在一起,我的心情也被带灰暗了。她的热情里,总是有许多负能量存在。每天,她会趁着领导不在跟前,开启吐槽模式,吐槽她和婆婆的关系,吐槽单位的工作多繁琐多无聊,领导是多偏心多势利眼,同事多无情多无义,对她如何地排挤。

每天她像一个复读机一样,在我的耳边唠叨,这让我烦不胜烦。每天一睁眼,一想到到了单位之后的一整天都得面对她的吐槽,我连上班的勇气都没有了。进公司半年后,因为工作需要我换了个部门,谢天谢地终于躲开了她。

生活中,有很多人在某段时间,总是觉得自己过得很不如意,很多“悲催”的事情都像约好了似的,以各种形式存在于自己的周围,令人痛不欲生,甚至觉得自己的人生很无趣。那这个时候,你就要警惕了,你被负能量包围且传染了!

对此,有专家指出,一个人身上有持续的负能量可能会是件糟糕的事情,就像坏情绪一样,负能量也是会传染的。与健康、积极、乐观的带有正能量的人在一起,你会无形中被他们身上那种快乐、积极、向上的情绪

所感染,从而觉得生活阳光、快乐、有趣;而与悲观、畏惧、绝望、看什么都不顺眼的人在一起,你无形中也会被他们的负能量所影响,觉得生活无趣而悲观,看不到生活的希望。

不知不觉中,他们把“负能量”传递给了你,而本身“正能量”并不强大的你没有意识到这一点,全盘接收了对方传递的负能量,连带传染到你自己的生活也诸事不顺。而那些持续传递给你负能量的人,他们以为向你倾诉是在找一个情绪宣泄的出口,但事实上,那些让他们感觉不快乐的事情,并没有因为他们的抱怨而向好。

对此,或许有人会说,人家拿你当知己、朋友,才将心里话向你倾诉。但是我们别忘记了,真正的朋友,可以偶尔听你的吐槽,也可以为你分忧,但不会将源源不断的负能量传输给你,影响你的情绪甚至生活。真正的朋友,彼此在一起,会将阳光的一面极力展示给对方,相互为对方带来更多快乐、更多战胜生活中的困厄的力量。

所以,对于那些持续带给你负能量的人,我们应该远离。不是因为自私,而是生活本身就不容易,我们都需要一处安放自己安静的灵魂的港湾。

人就像一个气球,负面情绪要合理释放,不然气球越憋越大,就会爆炸。负能量来了,要学会自我排解,活在当下非常重要。一个人想不被负能量所左右,要学会站在别人的角度,换位思考,运用同理心看待周围的事物。很多喜欢抱怨的人都是不懂得宽恕,遇到事情他们会将责任归咎到别人身上,从不会站在别人的角度换位思考,从自身寻找原因。当他强化自己受害者角色的同时,也让自己越来越焦虑,感觉越来越悲摧,无法走出负能量的阴影。所以说,学会运用同理心,换位思考去原谅别人,是为了自己而不是为了别人。



本期专家:蒋硕
国家二级心理咨询师,赛林纳心理咨询中心创办人

壹粉“绿芜荑”问:

您好,我是一名应届女毕业生,最近面试了一家公司,公司规模和待遇都算不错,总部在上海。面试时我的表现比组里其他人都要好。但是在单独面试时,三位考官中有一位女考官感觉是在有意打压我,会问一些相对隐私的话题。我不确定她是不是我以后的直属上司,但我已经决定要放弃这个OFFER了。男朋友认为我是我任性不成熟,我承认如果不是因为这位面试官,我会很开心地接受这份工作。但现在担心面试人员与单位的企业文化不是很适合我,我是太有个性了,还是不知道妥协?

壹点心理专家团专家蒋硕:

从壹粉“绿芜荑”的提问中,感觉到一个年轻、自得、冲动的自我,令人莞尔。就所提供的信息分析,“绿芜荑”既不是“太有个性”,也不是“不知妥协”,而是对事物或局面缺乏基本的逻辑判断,具体包括以下几方面:

关于性别,自己是“女毕业生”,对方是“女面试官”,“有意打压”的

【心理之光】

也许是为了讨好父母孩子学会察言观色,



□吴在天

有位朋友跟我说起她的一个困惑,她说不知道该不该对孩子实行爱与自由的养育方式。她说搞不清楚孩子的状态,有时候孩子不喜欢跟别人打招呼,但有时候又会很主动地跟别人打招呼,反正是看心情。

她有些担心说,会不会是自己做得不够好,没有去教孩子一些礼貌方面的知识,是不是太放任孩子了。同时她也担心因为自己做得不够,会影响到孩子的未来,比如让孩子以后会吃这方面的亏,这让她有些焦虑。

因为我知道她孩子的状况,我就反问她,孩子跟同学朋友相处得怎么样?当我这么问的时候,她忽然对自己有了一个觉察,那并不是孩子的需要,那是她的需要。和别人打招呼讲礼貌其实是她的需要,并非是孩子的需要。因为她的孩子在学校里,和同学相处得非常好,很合群也很自如。哪怕她孩子不主动跟别人打招呼,也不妨碍人际关系的发展。

当她有了这个觉察之后,她发现其实是自己一直在适应别人、考虑别人。为什么会有这份

困惑呢?因为她有一种担心和焦虑,担心如果不这么做就不会被别人喜欢。

这种担心,来自于最初的依恋关系中的不安全感。

孩子一般在4岁左右,他的共情能力会快速发展起来,这个共情能力也是我们所谓的同理心,就是在孩子自身的成长规律正常发展的情况下,他大概会在4岁左右发展出这部分的能力。这个时期的孩子会更多地从别人的角度去考虑问题,或者说,他也更能理解到成年人语言背后的真实意思。

同样的,我们也会发现,有的孩子可能在一两岁的时候,就变得特别擅长观察大人的表情和大人 的语言,特别能够察言观色。但其实那是孩子以此来适应成年人的需要。

如果孩子的成长环境是比较恶劣的,他就必须在家庭环境里随时去揣摩和捕捉成年人的变化,只有这样他才能更好地生存,这并非是一个正常的状态。在这样的状态下成长的孩子,他会变得对人特别敏感,也很容易去揣摩别人的心思。

他们可能会为了讨好父母,躲避惩罚,不得不让自我发展出

一个坚硬的外壳,这就是我们经常说到的假性自体,以此来保护自己。所以,他们会经常用委屈自己的方式来适应别人。

假性自体的来源是由于早期母婴关系的镜映失败。温尼科特认为,如果母亲或其他照顾者能够给孩子恰到好处的回应,那么婴儿会感到自己的存在是有价值的。但是如果父母不想回应孩子,或者父母不断地要求孩子来调整自己,适应父母,那么孩子最后就会形成假性自体,就仿佛是戴着面具和别人相处一样。因为呈现真实的自我是不会得到回应,甚至呈现真实的自我是有被抛弃的危险。

弗洛姆说,通过努力挽回的爱,往往使人生疑。这种爱往往会让 我们痛苦地感到:我之所以被人爱,是因为我使对方快乐,而不是出于我自己的意愿——归根结底,我是不被人爱的,只是被人需要而已。

这就是为什么很多亲密关系会渐渐变成一潭死水。尽管关系还在,但却感受不到亲密,因为我们不能允许真实的自己出现,我们在关系里面没法去表达真实的自己,那么我们也无法感受到真正的亲密。

【情感问答】

因为不确定的因素放弃OFFER,可惜了

唯一可见原因,就是性别。这是一个带有敌意的投射。不知壹粉“绿芜荑”是否有过被同性打压的真实经历?如果有,可以对当时的事件进行分析,为今后类似事件的应对形成参考,但不应该将之泛化或上升为“女的一定会针对女的”的错误规律。如果没有,则可能需要检讨一下,这种同性之间的敌意从何而来,是竞争假想,是过度自恋,还是回避开脱?

在这里我的建议是,如果在职场上不想因性别受到限制,首先不要刻意强化自己的性别,也不要将同性视为天敌。用更具超越性的角度,更公允的态度去思考问题,处境与感受会有所不同。

关于“隐私话题”,职场面试不仅考察应聘者的专业能力、综合素养,也考察思维水平和反应能力,并不是所有问题都有标准答案,甚至,有些答案并不重要,回答过程中释放出的信息才重要。比如这位壹粉提到的“隐私话题”,无论面试官的初衷是什么,都可以成为应聘者展现自我的机会。可以运用的点很多:谈到婚恋情况,可以表达自己对工

作与生活的平衡观,也可以表达对企业关爱员工、倡导健康和谐的认同(建立一致性);谈到办公室恋情,可以表达自己的职业操守;也可以询问企业的有关规定(深化交流层次);谈到加班出差安全性,可以半开玩笑地展示自己的机敏能干,也可以将内容引向加班出差的具体情况(转移重点);谈到同性竞争,可以表达自己工作第一的公允信念,更可以表达对包括女面试官在内的优秀同性的学习愿望(感情连接)……这么多可运用的点,哪个不比就此吓跑了强?

在遇到问题时,不要停留于表面,试着去做更深层次的探索,也不要严防死守以致僵化。灵活、开放、有多元化的认知与策略能力,才是职场需要的人才。

关于“直属上司”这个细节,可能是问题叙述有限,我找不到你认为女面试官可能成为直属上司的理由。而“因为一个不确定的因素放弃一个不错的职位”确实有些可惜。其实,不妨设想一下,可能性不外两种:第一种,女面试官就是直属上司,那么无论面试表现如何,只要获

得入职资格,自己就是她的钦定人选,抓住这一点与之建立关系,面试中的种种都可以成为职场师生情谊的开端,以及学习请教的素材,这不是极为有利的事吗?第二种,女面试官不是直属上司,但也是有影响力的领导或顾问(考虑到面试官身份,不存在完全没有影响的情况),那么入职之后,与之建立和优化关系的余地就更大,既可以在工作中自然接近,也可以请自己的直属上司帮助,就算有潜在的不利影响,可能不等显现就消除了。

要明白职场人际关系的核心,是利益的一致性。直属上司也好,其他领导也罢,关注的是利益,是价值。没有人会花时间精力去和一个年轻人计较,只是因为面试过她。把注意力转移到对利益与价值的关注上来,对自我与关系的认知也会成熟起来。

以上,供“绿芜荑”和有相同困扰的年轻人参考。当然,这些建议是基于“面试时我的表现比组里其他人都要好”而提出的。如果这个前提也不够真实的话,可能我们要探讨的就更多了。

如今,越来越多的人开始关注自身的心理健康与精神追求。为了更好地服务读者,齐鲁晚报·齐鲁壹点特成立“心理专家团”,在齐鲁晚报官方客户端——齐鲁壹点征集情感心理问题,邀请心理专家解答。

情感版面现开通树洞邮箱,倾听您的心声:qlwbqg@163.com