



【微情感】

宝贝,你有一封信

□徐俊霞

亲爱的宝贝:你好!最近一段时间,你总是精神恍惚,满腹心事,脾气也有些急躁,让妈妈很是担忧!

高考在即,妈妈不希望你分心,但又特别理解,因为妈妈也是从青春期一步一步走过来的。妈妈知道你压力很大,尤其是高三下半年,频繁的考试让你身心俱疲,高考倒计时越近,你的心理负担越重。

栀子花开毕业季,高考是人生的分水岭,也是多年同窗好友离别之际。宝贝,你越来越沉默了,每天回到家,就把自己关进书房,吃饭时话也很少。你书桌上的抽屉上了锁,妈妈知道那里面藏着你的小秘密。

那天晚自习,妈妈在阳台上看到一个高高大大的男生送你回来,你轻描淡写地告诉我们,那是你的同班同学。宝贝,你可知道妈妈是既高兴又紧张,高兴的是女儿长成了大姑娘,有喜欢的男孩了,紧张的是你能否处理好学习与爱情的关系,两者统筹兼顾,并驾齐驱。

妈妈读高中时也喜欢过一个男生,是我们班的班长,长笛吹得好,民谣唱得棒,写得一手好字,运动场上更是时常活跃着他的身影。为了引起他的注意,我积极参加学校组织的各种文体活动。春季运动会,班上无人敢报2000米长跑,他在同学间发动了很久也没人响应。宝贝,你知道妈妈天生没有运动细胞,可我见不得他发愁,我想试试长跑。得知我要报2000米长跑,他欢喜地跑来给我鼓劲。有了他的鼓励,我信心十足,每天晚自习都去操场跑上几圈。还别说,一段时间下来,我的身体素质大有提高,在运动会上

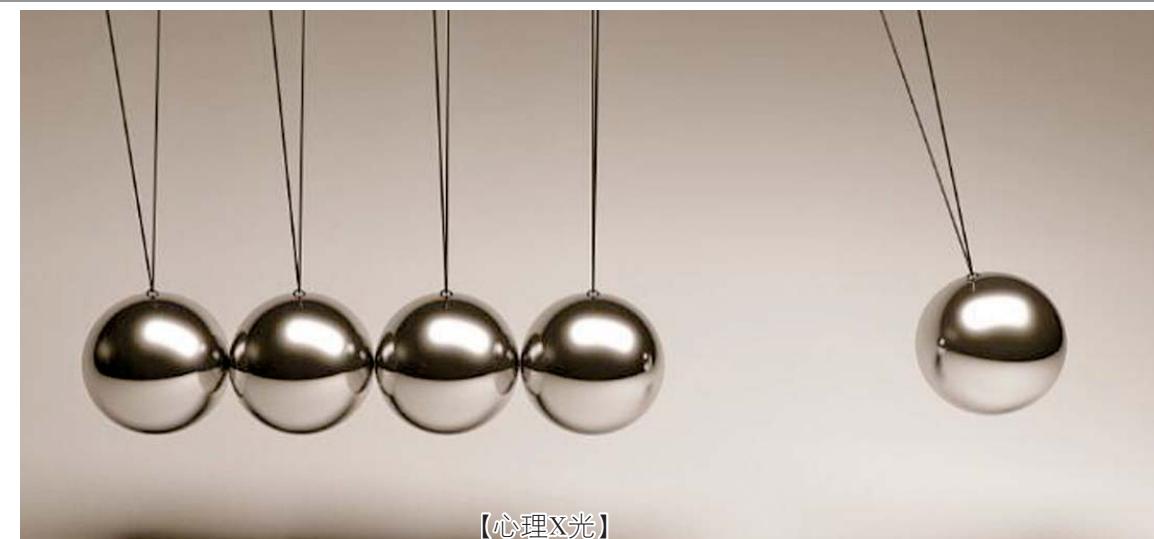
夺得第三名的好成绩。

因为喜欢他,并不擅长文科的我不顾你外公外婆的反对,追随他报了文科。三年同窗,我满心满眼都是他的影子。高考后,班长考取了西北一所军校,而我为这场暗恋付出了高考落榜的代价,复读了一年才考上自己喜欢的大学。直到高中毕业,我才知道学校里很多女生都很喜欢他,而他不过把我当做好朋友、小妹妹,从来没有动过其他心思。

宝贝,妈妈把这段往事与你分享,是想告诉你,谁的青葱岁月里没有遇见过喜欢的人?谁的青春不曾叛逆过、疼痛过?临近高考,你的情绪波动很大,一会儿说要浪迹天涯,像三毛一样生活;一会儿说要当模特,登上国际T型台;一会儿又发奋学外语,想出国留学。宝贝,这一切多多少少都和那个男生有关吧,高三这一年你成长很快,言行举止经常令妈妈刮目相看,妈妈很欣慰你的成熟和担当,你一向是个有主意的女孩子,妈妈相信你分得清轻重缓急,会对自己的人生做出正确的选择和考量。

模拟成绩不理想时,你曾经试探着问我们对你的期望。亲爱的女儿,我们不否认望女成凤,但成绩的好坏、分数的高低不是我们最在意的,爸爸妈妈最在意的是你的健康快乐。你从小到大都是个乐观豁达的女孩子,我们一直以你为荣,别说高考,在人生的任何考试中,我们相信你都能经受住考验。

宝贝,爱情来了,不要逃避,也不要沉迷,爱情处理好了,会有助于学业。情窦初萌时,我们对爱情都有着美好的憧憬。你烦躁、焦虑、受伤的时候,妈妈的怀抱永远为你敞开!



【心理X光】

迈过职场小圈子这道门槛

□蕊红

安妮从跳槽到这家IT公司策划部的第一天,就感受到了强烈的被孤立感:作为公司新人,对公司的一切还很陌生,公司的根很深,而她的蒂还未熟。在这个女性居多的团队中,长相出挑又个性直率的安妮并不受欢迎,几个已自成派系的“小圈子”像一座座久攻不下的城堡,完全没有接纳她的意思。

眼看着陷入“社交空窗期”的安妮,不甘心就此沦为“墙花”,她努力想与同事“打成一片”,但几经努力,她发现要完全融入同事们自成派系的圈子不容易。一开始,办公室里的一个小圈子向安妮伸出了橄榄枝,处世经验不足的她跟着出入KTV、一起吃饭、一起郊游,没多久却发现自已被糊里糊涂地贴上了标签,并遭到其他圈子的排挤和打击。有次安妮与一位同事发生冲突,明明理在安妮这边,但所有人都指责安妮,并联名将她告到了老板那儿,不知就里的老板对她颇有微词,以违纪为由扣了她一个月的奖金。遭到莫名其妙的排挤和打击,心里郁闷的安妮向闺蜜诉苦,闺蜜一语道破天机:“这不奇怪,之所以遭受同事的排挤,是因为初来乍到的你没有认清形势,站错了队,从而遭到其他圈子的排挤和屏蔽。作为新人,要平衡好这种关系。”

闺蜜的话让她顿悟,但顿悟之后,她却茫然了。她不知道,自己该如何做,才能让新同事将她当作“一家人”,又不再遭受其他人的排挤与打击?有过被圈子排挤和打压经历的她,不敢贸然加入任何圈

子,也不敢“独善其身”,游走于圈子之外。左右为难的她更不知道,这些办公室自成一派的“帮派”,究竟只是圈子,还是圈套?

有职场高人说:有人的地方,就有江湖。职场就是个小社会,在办公室中出现小圈子是常态,没有才奇怪呢。放眼职场,圈子无处不在,甚至可能左右职场走向和领导者的思维。“职场圈”好似一个无形的气场,人脉、信息、经验、秘籍都可分享,你忽略不得。既然无法忽略职场派系,我们就只有活用。而如何活用派系,只有靠每个人正确的认识了。

从某种意义上说,圈子无非是一些脾味相投的人在某一特定时期、特定环境下促成的临时利益同盟体,身处职场,你既不可以忽略它,也不可以置身于圈子之外,不管是你决定加入哪个圈子还是“独善其身”,都要注意自己和各方人士的友好距离,而不是把自己变成游离其外的职场边缘人。其实,安妮只要能平衡好各种利益关系,“圈子”就不值得成为她忧心忡忡的职场门槛。孔夫子说过,“君子群而不党,小人党而不群”,置身现代职场,君子或小人,功力差别只在分寸之间。

要想突破职场小圈子,使自己在新单位站稳脚跟,首先建议安妮突破自己的思维框架。进了新单位,不要以先入为主的心态,认为单位里自成派系的圈子就是难以攻破的壁垒,让自己在交际上产生畏难情绪。有时同事们说话会向着老同事,但并不代表他们就是一个圈子,也许是他们在一起同事久了,形成的思维定势。如果因为这

些就从心里排斥他们,那么你可能真的要被他们所屏蔽了。

其次,要避免“站错队”。来到一个新单位,对办公室人际关系不甚了解,所以你得静下心多观察,多分析。明智的做法是,初来乍到,对所有的圈子都抱友好态度,这样要比一下子太过贴近某个圈子来得好。饭不能乱吃,同理圈子也不可随便乱进,否则就会遇到麻烦。

其实,抛除办公室小圈子的负面影响,小圈子的存在也有其可取之处,它可以在需要时为我们提供重要的支持。办公室小圈子中的人彼此熟悉,沟通良好,能在需要时互相提供协助,更好地完成工作任务。工作上遇到挫折,小圈子中的伙伴还能给你提供必要的安慰和帮助,让你减轻压力。但要注意,加入圈子之前要考虑圈子的性质,做到不盲从,谨慎入圈。办公室小圈子可分两类:一类是友谊圈子,即同事间志趣相投所形成的小圈子,如美食圈、旅游圈等。另外一类则是由办公室争斗所形成的利益圈子,这类圈子的形成主要是为了结党营私,在这样的圈子中,较少人际情感的交流,更多的是权力的争斗与倾轧。这样的圈子,反而容易让我们卷入“办公室政治”的漩涡。

如果安妮决定不加入任何圈子,保持中立做个闲云野鹤,那也要尽量跟办公室同事搞好关系,不要让自己游离在办公室交际圈之外。正所谓剑出偏锋,在职场,有时无门无派反而会给自己带来意外的收获。因为一个没有鲜明标签的人,在圈子林立的办公室,也许会变成一个大家都欢迎的人,并在升迁时,获得意想不到的机会。



本期专家:树辉
实战派心理咨询师,树辉心理创办人

树洞提问:

孩子五年级,以前成绩稳定在班级十名左右,我和孩子妈妈不是特别满意。孩子爱玩坦克世界这个网络游戏,复习时提出考进班级前三给这个网游充588元行不行。我们想着鼓励他进步就答应了,也没想孩子能考到这个目标。

可是这次成绩出来了,真考了个第三名,我和孩子妈妈很高兴,但是给11岁孩子游戏里充500多元钱我觉得是害了他。不是心疼钱,去游乐场、买书,花多少都没事,这充值游戏真是不情愿啊!后悔当初允诺地太干脆了,我们该怎么办?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

和你们在孩子面前的信誉相比,先把对孩子的担心收起来吧!父母承诺的事情,是不可以出尔反尔的。你们不但要满足孩子,而且要毫不犹豫、不打折扣地满足他。

【情感树洞】

为什么要用讲条件的方式和孩子沟通

父母可能会充满担心和疑虑,不能说这份担心没有道理,可是我还是会毫不犹豫地建议你满足孩子。

因为现在最为重要的,是要保持你们之间的关系是通畅的,孩子觉得爸爸妈妈说话算数,自己可以信任爸爸妈妈,如果你们不去兑现你们的承诺,孩子会感到极度失望。

当然,父母需要从这件事中吸取教训,面对孩子的成长,作为父母不能想怎么说就怎么说,你们要有一些基本的认识和原则,你们要感谢孩子给你们上了一课。

在给孩子的游戏充完钱之后,你们后续的言行很关键。有很多父母担心孩子会因此迷恋上网络游戏,虽然给孩子充了钱,但是对孩子的监管会严格起来,这就会使问题变得更加复杂。

很多孩子呈现出的问题,尤其

是对网络游戏的痴迷,并不是自发形成的,而是因为父母不恰当地担心和干预所造成的。

所以我的建议是,你们不但要满足孩子,并尽可能不去严格地管控孩子。可以预想,当你满足孩子时,孩子有可能不太敢相信,他可能会想尽办法去试探你。

这时你们要做好准备,如果你们在形式上满足了他,对孩子的管控却越来越严格,这和没有满足他其实并没有太大的区别,所以在孩子玩游戏有些过分时,你们就是忍也要忍住,还是一句话:维护亲子关系比做什么都重要。

接下来你们要做什么呢?说简单很简单,说难也很难,那就是要进行反思:作为父母为什么要用讲条件的方式和孩子沟通呢?孩子的学习和游戏本身是两个截然不同的概念,本来它们之间是没有必然联系的,怎么现在就搅在一起了

呢?

你们对此的解释是,没想到孩子能考这么好,我觉得这个解释本身就有问题,你们应该感谢孩子考了好成绩。因为这正好给你们提了醒,别再以固定的眼光看孩子,同时也在提醒,别以讲条件的方式对待他的学习和游戏了。

父母需要做的不是想着怎么按自己的意愿来,怎么做可以冠冕堂皇地说话不算数,那样的手段再高明也是在拿走孩子对你们原本应该有的信任,也是在破坏你们和孩子之间的关系。先按照事先的约定满足孩子,然后反思,看看和孩子的关系中有哪些没有发现的问题,这才是关键。

因此,现在真正需要你们下功夫思考的,不是要不要满足孩子,而是如何重新梳理和孩子之间的关系,不要用过于落后、过于守旧的方法想当然地和孩子相处。

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。

情感版投稿邮箱:qlwbqg@163.com