



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:

最近老公总是以“工作压力大”为由,和朋友同事喝酒聊天到半夜,却不愿意和我、孩子在一起?我不明白他究竟出于什么心理,是不是很多男人都这样?明知道喝醉回家自己不舒服,还给家人添麻烦,还要这么做,为什么工作中遇到压力不愿意和我说呢?不想让家人担心?为什么都这样了还要去和领导、同事喝酒呢?无法拒绝领导的邀请,必须喝醉了才能显示对领导的忠诚以及和同事的亲近吗?我真不懂。

他能跟同事朋友在一起喝酒聊天,一聊就是五六个小时,但是和家人聊天不过几句话,究竟因为家人是他身边最亲近的人,他不想让我们担心,还是“家人”这个角色远不如朋友、同事甚至手机游戏,离他的生活更近?

齐鲁晚报·齐鲁壹点心理专家团:

一个人的状态不会无缘无故发生变化的,他也许是经历了些什么。你观察到你先生近一段时间以来的一些变化,一定和他这段时间的经历有关,如果可能的话,你需要试着回忆一下他的这些变化是从何时开始的,在这些变化产生之前有没有发生过什么事情,包括你们的家庭以及他的工作方面。

为什么建议你做这样的尝试呢?我是想请你调整一下自己看问题的角度。如何调整看问题的

【情感树洞】

跳出糟糕体验,从不一样的角度观察对方

角度呢?你要试着尽可能从这段关系的糟糕体验中暂时跳出来进行观察。

看问题的角度不一样了,你可能会发现很多新鲜的信息,否则的话你只会紧紧地盯住“为什么”“这人怎么这样”这两个点反复进行思考,你会不知不觉间带着很多情绪和怨气去看问题。你本来就很难理解他,在这种状态下,你会更难理解他,你们的关系也会变得越来越紧张。

首先你要明确,不是所有的男人都会以工作压力大为由终日和同事在外面吃吃喝喝,有可能是你的先生周围聚集了一群这样的人,你因此误以为男人就是这样的。

明确这一点对你有什么好处?想一下,如果你很确定地认为所有的男人都是这样的,那你和你先生在一起时一定会发出这样的信号,你先生会理所当然地认为他就应该如此,在心理学中这叫做“投射”。

有很多事是我们明明知道这样做不好,但还是会不由自主地去做,比如父母知道唠叨孩子不好,但还是忍不住唠叨;夫妻之间明明知道讲道理是没用的,可还是会忍不住去和对方争辩……

你看,我们生活中都有这样的时刻,你先生在外面和朋友喝酒也是一样,如果你问他为什么,那他一定会向你倒一肚子苦水,告诉你他不得不如此,或是说得

你哑口无言,或是你们大吵一架。

看来你想从这个角度找到答案几乎是不可能的,那我想提醒你一下,为什么一定要从这个角度找到答案呢?如果你愿意,我们可以尝试着换一个角度,比如从心理学视角进行观察和解释。

我会这样理解,你先生已经形成了这样一种生活模式,在他的周围有太多人和他一样,也是用这种模式在应对每天的生活,不是他乐在其中,也并非他不得不做,而是因为他已经熟悉了这种生活模式。

一段关系的亲密程度不能以聊天的时间来计算,你先生和他周围的朋友一聊天就是五六个小时,

而回到家只有几句话,那就说明他对待周围的朋友比自己的家人亲吗?这个想法是不成立的,这就如同两个小朋友打架了,父母去批评自家孩子一样,不能因此就说做父母的分不清谁远谁近了。

你先生和朋友聊天也好,玩手机打游戏也罢,不能说那些人和游戏离他的生活更近,那很可能是他宣泄情绪的一种方式,所以你要适度地去尝试和他沟通,表达你很想理解他的愿望,告诉他你很想和他聊聊天,为他做点什么。

你可以试想一下,当一个人在一段亲密关系中感觉到温暖、感觉到被支持的时候,他会一意孤行地坚持固有的那种套路(也

就是我所提到的生活模式)吗?如果那样的话,这人未免有些太过不识好歹了。

男性也好,女性也罢,都需要感受到家的温暖,都需要来自亲密关系的情感支持。

面对亲密关系,我们都有太多的任性与无奈,其实这时候需要我们从那些不舒服的体验中跳出来,在“他总是这样”的确定性想法中走出来,尝试从不一样的视角观察对方,更需要深入地观察这段关系。

只有这样,才会有越来越多的新鲜信息进入到你们的生活,你们的生活模式才会有更多改变的可能。



【心之路】

在回忆中慢慢变老

□杨金坤

不知从什么时候开始,总是在不经意间便有了回忆。一个似曾相识的场景,一段熟悉的音乐,或是一种似曾经历过的感受,都会把我带入到过去的某个片断中,仿佛重新来过。

很多时候,回忆如同一盘散沙,无序地散落在我的脑海里,杂乱无章,甚至缺斤短两。十年、二十年、三十年……屈指可数的几个十年,便构成了人短暂的一生。原以为漫长,其实不过寥寥几个数字,不禁感怀。

有人说:“当一个人开始回忆过去的时候,便开始变老了。”是啊,真的老了。当父母相继离开人世时,我的人生只剩归途,悲伤悲痛中,感觉自己老了;当外甥女用稚嫩、含混的声音喊姥爷时,我的辈分再次升级,惊讶惊喜中,感觉自己老了;当与一位未曾谋面的文友初次相见,对方故意猜小我的年龄时,我的“沧桑”刻写在脸上,尴尬感伤中,感觉自己老了……老就老吧,只要有颗爱回忆的心,也就足够了。

如此说来,我应该对回忆充满感激。

其实不只如此,我甚至对我的回忆充满了敬仰。即便那里面有痛苦,有

悲伤,有不堪回首,我依然视它为我生命中不可或缺的重要部分。只是,年龄会老,回忆也会老么?眼前反复浮现的,不再是童年的欢笑与追逐,不再是彩色气球与乖巧的人偶,更多的是那些曾经错失的机遇、痛苦的经历,还有父母的艰辛。越来越懂得随缘惜福,越来越看重亲情与家人,甚至逐渐学会了隐忍,这些在今天的日子里学到的种种,仿佛只是为了弥补回忆的缺憾,甚至为之增色添彩。这样,是否就能使回忆永远鲜活?

曾读过一篇关于衰老的文章:年幼的儿子问母亲什么是衰老,母亲望着粗糙的双手和镜中的白发,抚摸着脸上的皱纹与松弛的肌肤,告诉儿子:这就是衰老。没想到儿子仔细端详了母亲之后,竟惊喜地感叹道:“衰老真美!”我想,做母亲的一定从来没有发现过自己的衰老之美,也一定从来没有想过衰老竟然也会很美。母亲只是付出,全心全意地付出,便可以得到如此令人欣慰的回报。这样的无怨无悔,任何人都可以不惧衰老。

回忆也是,只当它是岁月里静静流淌过的小沙砾,被时间之蚌无意磨合成了珍珠,在随后的日子里寂静守候,散发着恬淡柔美的色彩。

【心理X光】

你是伪加班还是真努力

□徐俊霞

加班不是所有公司的企业文化,上司的眼睛是雪亮的,是伪加班还是真努力,怎么逃得过上司的火眼金睛?职场江湖,努力工作很重要,合理安排时间也很重要。

公司里有位小伙子,刚刚提升为市场部主管。每天傍晚各个部门都下班了,写字楼里的人都走光了,只有市场部灯火通明。

一天下班,我落了一份文件在办公室,吃过晚饭我回公司取文件。整栋楼都黑漆漆的,只有一间办公室透着灯光。走过去一看,是市场部,推开门,我不由得吓了一跳。格子间里每个人都在伏案工作,没有一个空缺。那位主管正坐在电脑前面全神贯注地敲打键盘。我调侃道:“今年的优秀员工非你莫属了。”他谦虚地说:“哪里哪里,工作需要,没办法。”

这位同事敬业的精神让我唏嘘不已,无意中和市场部一位同事聊到她的上司,她苦笑着说:“总经理每晚八点以后会来公司检查,我们主管是做给老总看的,他想加薪,想得到老总的赏识,我们这些小卒子不过是戏中的配角,一无加班费,二无工作餐。”

原来,这位部门主管提升后,老总一直对他的能力

和表现不满意,薪水迟迟没有上调。他每天晚上加班不是因为手头有多少工作要做,其实是想给老总留一个好印象。

部门正常的工作八小时之内完全可以做好,这位主管却故意磨洋工,上司上午交给他的任务,下午五点他还没弄完,把一天的工作累积到下班后做。下班后,他给部门里的员工各自分配了任务,每个人都像老黄牛一样勤勤恳恳,他自己反落得一身清闲,抱着电脑不是打游戏就是看电影。

我和这位主管分属两个系统,他的直接上司对他的评价更是让人揣摩不透。那位精明的上司说:“我是个做事效率非常高的人,他每天都假装很忙,每天走得比我还晚,他利用办公设备干私活,这些我都是心知肚明的。”

公司提倡节能减排,降低成本,这位主管每天带领着部门员工加班加点,照明全部开着,电脑全部工作,空调冷暖适宜,楼道上的声控灯时不时亮起,这分明是增加成本,浪费资源,典型的高碳工作模式。

下面怨声载道,上面毫不领情,这样费力不讨好的事,这位主管做得津津有味。可是加班不能使他达到目的,半年不到,他的主管职务便被撤掉,公司聘请了一位空降兵担任市场部主

管。

新上任的市场部主管是个女孩,做事一溜小跑,说话干脆利落,公司把市场部划分成两个小部门,她管理得井井有条。她有一套行之有效的时间管理方法,工作放权到各个部门,责任落实到人,从副主管到岗位负责人,分内的工作全权处理,她只负责统筹兼顾,对外协调,工作控制在八小时以内完成,不占用晚上和双休日的时间。

午餐时间,我和她交流管理经验,她胸有成竹地说:“职场上,重要的不是我们多么努力多么拼命地工作,而是多么智慧多么合理地安排时间。”她的时间管理法很快引起决策层的重视,在公司里迅速推广。

每天到了下午5:00,她总是第一个准时走出市场部。因为她的人性化管理,部门里的员工明显比其他部门做事效率高。同事们从来没见过这位新主管加班到深夜,她的薪水却在公司里位居高端,连带市场部各个岗位的薪水都得到了不同程度地提升。

加班不是所有公司的企业文化,上司的眼睛是雪亮的,你是伪加班还是真努力,怎么逃得过上司的火眼金睛?同一部门的两任主管,不同的工作模式,前者输在加班上,不由得让人深思!