

【心之路】

你看那里有架钢琴

□曹春梅

我是在吃个鸡蛋当全天营养的上世纪70年代生出了学钢琴的心。当然是痴心妄想,不用说钢琴,就是电子琴那个年代也买不起。所以春雨蒙蒙的时候,在学校音乐教室外听到一首钢琴曲就成了弥漫在整个少女时代抹不掉的忧伤。

一直到去年秋天,狠下心,给自己请了个一对一的老师,从零学起,才第一次真正触摸钢琴。

曲子优美,然而练琴并不优美。我不知道自己能坚持多久,每晚晚饭后,就到琴房去练。艺校旁边是一家培训学校,走廊逼仄、路灯昏暗,窄窄的椅子上总坐满等待的家长,人手一部手机。冬日苦短,练完琴正好学生们下课,黑暗中,我和熙熙攘攘的家长、正在成长期的青少年深一脚浅一脚离场,那个情景古怪又荒凉。艺术学校学员不少,我的同窗虽是些小不点儿,但分分秒秒把我甩成学渣。好在没考试,我也不考级,于是就每首曲子半生不熟地弹下去。

钢琴老师运用赏识教育,每听我弹得流畅,必鼓励。弹不好,弹不熟也没关系,继续练。上课时间是周六下午,有一阵子监考太多,去不了,老调课,老师很迁就。还有一次上午出去玩,欢嗨了,钢琴老师也迁就地把时间往后调。久而久之,我发现当个学渣其实挺好。首先不给自己压力,当然老师不指望我光耀门面,也就不给我压力;其次,因为能力弱,额外得了很多关心和体谅;第三,家人只看我每日出去学习,夸我好学,至于学得怎么样是不知道的。由此我饭后不洗碗、不收拾桌子,心安理得推门而去,少干很多家务。

即便如此,上完一天的班回到家已很疲惫,吃完晚饭只想窝在沙发上玩手机,不愿再动弹。此时冒着大北风冲到街上去练琴,想想还是算了吧。我跟艺校请长假说年末将至工作多,每个周六都要加班,琴,暂停。

一停一个月。手生了,更不愿去了。想想自己一个中年妇女,饭后拎着包出门,遇见邻居问干什么去,我既不去买菜,也不去接送孩子,更不是加班,而是去琴房练钢琴。说这话的人得多矫情、多拧巴!于是越发不想去了。

直到有一天,又遇到了钢琴。活动场地在一个学校的活动教室,推门进去,居然摆着一架黑漆流转、崭新清雅的钢琴。我坐的位置和钢琴遥遥相对,条件反射般地想过去弹一首小曲子,如同异地遇见一个老朋友叨念几句话。当然时机不对,不能够,但是我记住了那架琴,黑色的漆上得那么好,流转着光,想来琴声也一定错不了。少女时代遥望一架钢琴,够不到又向往不已的那种感觉一下子全回来了。

回家后就乖乖地去艺校练琴。艺校的每一架琴或多或少都有点问题,但我不计较了。天还是冷,门口等待的家长还是那么多,路灯昏暗,我忘了寒凉。

每个人的内心都有属于自己的一个小角落,藏着最初的向往和梦想。有时候可能会忘记,但是一旦被唤醒,会产生横扫一切障碍的力量。作为教师,我想学生也是这样。

每一个落后的学生都有拒绝前进的种种理由,苦口婆心不管用之后,如果我们能够找出他心中的“那架琴”,按动情感与灵魂的开关,或许会开启他浑身的力量,哪怕他看起来是在装睡。



□蕊红

萱紫是知名高校的毕业生,步入职场3年却跳槽6次,频繁的跳槽和岗位轮换让她看不到职场前景。她觉得自己像一株生长在阴影角落的蘑菇,永无出头之日。

学酒店管理的她,初入职场的第一份工作是在一家大酒店做客房部副主管。客房部副主管上对主管负责,下对员工负责,工作琐碎。好多时候,她还被主管指使,做一些办公室打杂的活。想到自己名校毕业生的身份,却要那个三流大学毕业的主管呼来喝去,放不下身段的她,心理不平衡之下递了辞呈。

辞职后,因为短时间找不到合适工作,她去一家保险公司做业务员,但因为性格内向,不善言辞,只做了不到一个月就辞职了,连底薪都没拿到。之后,她又去了一家服装公司担任总经理助理。然而,还没等到试用期结束,她因为一次工作失误,被公司炒了。

离开这家公司后的几年,她频繁换工作,3年之内换了6个工作。现在赋闲在家的她对前途一片茫然,已经没有了职业方向,除了助理经验之外,回忆起自己的职场生涯,似乎没有什么让人可以记得住的经历了。

由于对自己和职业判断不清,萱紫成了典型的职场打杂人。现实生活中,不少如萱紫一样满怀雄心步入职场的“职场蘑菇族”,都是怀揣着含金量颇高的大学文凭步入职场,可想找到向上的通道,并不是一

件容易的事情。他们就像生长在阴暗角落里的蘑菇,很难被人注意和发掘。有的人不甘于总是打杂,被上司忽略,为了寻求向上的通道便频繁跳槽,希望以此获得更多的资源和机会。然而,当他们轮换了很多职种,尝试了不同的行业,开始意识到自己青春已逝的时候,其身价也在不断下滑,职业危机成了他们迈不过去的一道坎。

有专家就此分析认为,之所以会有“职场蘑菇族”陷入总是给人打杂、难有出头之日的尴尬境地,是因为他们对自己职业生涯的发展方向判断不准确。调研数据显示,有六成职业人属于“职场蘑菇族”,在长期的打杂和频繁的岗位轮换中,磨灭了进取的锐气,浪费了时间和精力。因为长期处于打杂和岗位的频繁轮换状态,没有建立自己在任何领域的竞争力,由此企业不能认可这类人的价值。如果在没有其他能力支撑其职场发展的情况下,职场发展前景不容乐观。

为此,专家给出建议:“职场蘑菇族”可以在寻求职业心理辅导的同时,通过科学的方法为自己规划出一条合理高效的职业道路,重树自己的职业信心,从而使自己摆脱一直打杂的尴尬处境,缩小理想与现实之间的距离,为自己赢得一个辉煌的人生。

一是合理利用自身资源,向更高层次的职位努力。凡是职场人,都是从被人忽略、一直处于打杂状态的“蘑菇族”开始的。所以,“职场蘑

菇族”在放平心态、摒弃浮躁心理、立足自己的岗位设计职业发展路线的时候,要合理利用自身的职业特性、专业背景和相关工作经验,合理地利用自己的特长优势,勇敢地向更高层次的职位努力。

二是做到知己知彼,不打无准备之仗。在求职的过程中,要先分析自己在现阶段求职过程中遭遇的差距问题,做到知己知彼,从理论上弥补自己的差距。要弄清楚职位竞争的瓶颈以及突破瓶颈的方法,解决职业生涯的规划和职业独立生存能力两大难题,使自己的理想与现实达到和谐统一。

三是做好职业规划,找准职业发展的起飞点。要对自身的能力、知识层次、个人优劣势及未来职场的发展目标做一个评估:明确自己想做什么,不想做什么,怎么样去做,这样做有什么样的前景,这样的前景自己是否能够接受。明确了这些再审时度势制定一个属于自己的职业发展目标,找准职业生涯发展中的起飞点,让自己一步步摆脱“职场蘑菇族”的阴影,靠能力赢得上司的注意和青睐。

实际上,“经历”与“经验”是两个不同的概念,丰富的职场经历并不代表充足的行业经验,对于企业来说,能够实现企业价值需求的人是经验充足的人,而非经历丰富的人。在确认自己职业发展目标的同时,潜心修炼,在属于自己的岗位上,不断丰富自己的行业经验才是发展正道。只有这样,“蘑菇”才会摆脱被太阳忽略的命运,迎着太阳茁壮成长。



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:

老师您好,我和抑郁症抗争已有三年多了。每年春天和秋天是最难受的两个季节,每次持续一个多月,不想上班,不想管孩子,听见家人说话的声音就烦,总有一种想要砸东西的冲动。平时感觉还好,至少能控制住自己的情绪,一到春天和秋天就不由自主得难受。

为了把抑郁症治好,我想了很多办法,一直在坚持吃药,同时也在坚持做心理疏导,可总是感觉好好坏坏,每到春天和秋天,药也不愿意吃,咨询也不愿意做,有的时候甚至有轻生的念头,我不知道自己何时才能好,我要怎么做才能走出抑郁,用积极的心态面对生活呢?

齐鲁晚报心理专家团:

首先我要澄清一个概念,抑郁症的诊断是非常严谨的,大多数人是分不清“抑郁心境”和“抑郁症”的,鉴于你正在看心理医生,也在接受药物治疗,我就把你描述的这种情况称作“抑郁症”吧。

我很欣赏你有勇气直面问题,既然被医生确诊为抑郁症,那我们就积极接受治疗,与此同时你还在接受心理疏导,说明你很重视这个问题。需要提醒的是,当我们面对一

【情感树洞】

春天到了,“抑郁”这位老朋友又来了

个心理症状时,如果急于想摆脱它,它往往会对我们死缠烂打,抑郁症的这个特点尤为明显。

你看,你被诊断为抑郁症已有三年多了,如果把抑郁症比作一个人,不难发现你和他已经是“老朋友”了,每年春天和秋天会离你近一些,这让你烦躁不安。平时你会经常见到他,也会感到烦躁,但是感觉还好。所以你现在需要做的是调控与这个人的距离,而不是把他赶走。

你做过很多努力,事实证明一时半会儿是赶不走他的,既然暂时赶不走,为什么不节省一些时间和精力去做别的事情呢?可能当你无视他的时候,他自然会觉得无趣,到那时会主动选择离开的。

为什么把抑郁状态比作一个人,甚至说成是你的朋友?因为你的抑郁体验很有节奏,这种体验什么时候来你说了不算,时间和季节说了算,而且会很有规律地和你呆上一段时间,即便你再烦躁,他也要呆够一个月,到时候就会离你远一些。你看他要不要来,包括和你之间要保持多远的距离都由他说了算,也就是在和他的关系中你是被动的。

不仅仅是走出抑郁,解决所有心理层面的人际关系问题我们都要拿回主动权,这样才能打破长时间

以来形成的僵化模式。如果你把抑郁症看做一个你并不喜欢但纠缠了多年的朋友,那面对他,你可以做的就是维护好自己的边界。

如何维护好自己的边界呢?你已经知道他什么时候会离你越来越近,那就在他离你近的时候尽可能让自己放松一点。比如春天和秋天你可以给自己安排一些有趣的事,少安排一些工作,和家人沟通好,让他们多关心一下你。

过了这段时间,他远离你了,你就可以让自己慢慢恢复。这样一来,抑郁症带给你的烦恼就是有限的,你也会慢慢觉察到自己的情绪和状态越来越可控,你会一点点拿回属于自己的主动权。

当我们把抑郁症看做一个人,会发现对你而言这个人不是非走不可,也就是你的抑郁状态不一定要马上消失,患上抑郁症的前三年你已经为摆脱这种状态下过很多功夫了,那接下来呢?如果还需要和他在一起待上一段时间,你还要急于把他赶走吗?如果赶不走,就让他暂时在这里吧,你该做什么就做什么,能够无视最好,不能就尽量和他保持距离吧。

我还要提醒你,“抑郁症”是医生为了方便从生物学视角给患者

治疗起的名字,它对医生的治疗方案很有意义,对患者而言却没有太多积极意义。很多来访者一谈到抑郁症马上就紧张,于是很多人形成了一个自以为“是”的概念:“如果我得了抑郁症,就一定要想办法治好。”

其实对大多数人而言,有能力和自己的抑郁症在一起是一种有价值的体验,所以我鼓励你,也鼓励大家尽可能把抑郁症看作是一个不速之客,来者是客,既然来了,我们何不交个朋友?当然,对于经过诊断的抑郁症还是要引起足够重视,按时用药,定期复查,如果在接受心理咨询,尽可能把自己的状态跟咨询师描述清楚。

你可能并不太欢迎“抑郁症”这个不速之客,但试着把他当朋友,也许你会发现他也就那么大能耐,你完全可以保护好自己。当他发现你不再讨厌他,不再一心想赶走他时,他就会主动远离你,因为面对这样的你,他已经不知所措了。



扫码下载齐鲁壹点
找记者 上壹点

编辑:徐静 美编:陈明丽

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,齐鲁晚报成立“心理专家团”,在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