

爱的教育

给坏心情放个假

上司给自己的心情『放个假』

口述/董丽燕
(女,24岁,经理助理)

周一那天,因为去邮局取一份快递邮件,我近十点才进办公室。或许是第六感觉吧,一进办公室就觉得今天气氛有些异样,压抑、沉闷。可表面上看到的却是波澜不惊,大家有条不紊地做着自己该作的事,只是少了以往那种轻声的交谈。我想是不是自己太敏感了?

抬眼一看经理,我有点醒悟,以往情绪饱满、有着兄长般可亲的他今天沉着脸,一言不发地坐在大班椅上发呆。给李姐送文件时,她悄声告诉我,刚上班,有个客户无缘无故打来电话“兴师问罪”,后来才明白是个误会,放下电话经理就嘟囔着“碰了鬼”,没多久,老总又将他说了一通,说是经理签订的一个单子搅入了一场经济纠纷中。让心情郁闷的经理更是火上浇油……

忙乎了一个多小时,在去洗手间时正想看看经理脸上的“天气预报”,却发现他早走人了,前台告诉我,经理留下话,这两天所有事务暂由我负责。

两天时间在工作的忙碌中一晃而过。经理再出现在办公室时又恢复了以往的斗志昂扬和可亲可敬。为了对我这两天工作表示感谢,经理请我一起吃个午餐。餐桌上,经理告诉我,他请了两天的“心情假”。“心情假?”乍听这个新鲜词儿我有点转不过弯来。“是呀,因为自己心情不好,难免会对下属无缘由地发火,会对难缠的客户出言不逊。这不仅会给人造成负面影响,还有可能给公司形象抹黑。与其让个人情绪影响全盘运作,还不如放下。

【心理放大镜】现代人生活工作的压力都很大,不可能每天都有好心情,坏心情也不可能马上变好。作为一名普通人,谁都有情绪低落的时候,但又无法及时调节,总是或多或少地带到周围人身上,“心情假”刚好可以缓和这一现象,让你冷静地度过“情绪期”。

放『心情假』,工作重新焕发活力

口述/李秀
(女,25岁,老师)

这两天,因为母亲生病住院的事搞得我焦头烂额,心情正不爽时,学校的职称评定又下来了,一看,自己报的一级师资没有通过,可小陈却评上了。家里的事学校的事搅得我心烦气躁,工作情绪也大受影响,很有一种想找个人发泄一番才过瘾的劲头。

这天晨读,刚走进教室,发现一个学生在调皮捣蛋。我忍住心头怒火,勒令他把作业拿出来,果不出我所料,没有按时完成。本来心情不好的我一下子焦躁起来,正在此时,教务主任在窗外叫我,我才控制住了情绪。

我以自己心情不好,身体不适为由请了三天假。这三天里,除了陪母亲,我更多地调理自己的心情,努力让自己快乐起来,同时也想到自己之所以比不过小陈,自然有自己不足之处,但我相信自己有能力赶超他!

假后重新走上讲台,我的心态已完全调整过来了。工作劲头也焕然一新,年底,我被评为优秀教师,为来年评职称增加了一道“保险杠”。

【心理放大镜】人在压力比较大时会无意识地把别人当成发泄愤怒、不满的“替罪羊”,容易在行为和语言上有偏激言行。

其实心情假和病假是同样的道理,只不过一个是心理上的不舒服,一个是身体上的不舒服。身体不舒服大家都会请假去看病、吃药,心理不舒服,大家却很少关心,从而导致很多人因此造成人际关系紧张。

坏情绪让我丢了工作

口述/徐丽媛
(女,22岁,超市收银员)

我的工作虽说比较累,但因为是走上社会后的第一份工作,所以我非常看重,一直都在岗位上兢兢业业。

我们的行业属于服务业,加上每天接触的人五花八门什么行业的都有,有时难免会遭到刁难,但我都能一直恪守“微笑服务”的准则,好几个月都是“服务标兵”。

然而,所有的一切都因为一件小事而逆转了。因为和男朋友为中秋节到哪里去赏月而发生争执,没想到那个“鱼木脑壳”竟惹得我大发雷霆。害我上班时都一副魂不守舍的样子,好几次少找了顾客的钱,特别是一位妇女言辞尖刻,令我忍无可忍,最终爆发出来,不顾同事的极力劝阻和对方大吵起来,以至整个超市无法正常营业,一些顾客为有我这种“态度恶劣”的营业员而退货。

发泄一通之后心里虽然痛快了些,但工作也因此没了。事后,我后悔自己的冲动:明知心情不好,如果事先请一天半天的假,或许会是另外一种结局,但这世上什么事都是没有后悔药可买的。

【心理放大镜】带着情绪工作,势必会让服务质量大打折扣,小则服务态度不好,投诉量猛增,于个人和公司不利;大则危害社会,殃及他人。因此情绪有所波动时,适当的放松休息未尝不可。

【专家观点】

我们在生活中都有这样的体会,心情好时,做什么事都得心应手;反之,心情糟糕时,做什么事都不顺利,这就是心态的作用。心态是人对事物的态度的体验。由于现代社会竞争日趋激烈,生活和工作节奏不断加快,人们面临工作压力和生活变故时,难免产生焦虑、忧郁、烦躁和孤独等各种不良情绪。如果得不到及时舒缓,不仅有损身心健康,也势必给人际交往、工作或感情等带来负面影响。此时,不妨给坏心情放一个“心情假”,让自己在休息中调节心态,重振旗鼓。

正确评判自己的心理状态,是克服不良心理的关键一步。为此要给自己的心理自画像,通过描绘自己眼中的自己、别人眼中的自己及未来的自己,并作相应比较,来给

自己心理状态准确定位,寻找出不良心理表现所在。勇敢接纳自己不良心理,是克服不良心理现象的第二步。针对自己不良心理表现,采取有针对性的自我治疗,是克服不良心理现象的第三步。具体操作方法可购买一本认知心理的书看看,如果自己实在解决不了,也可寻求心理医生的帮助。

在遭遇不顺或因心情不好以及坏情绪“升温”时,最好的办法就是适当休息,缓解失控情绪,并注意从内到外的自我调理。内部调节可以通过个体自我暗示、深呼吸、体育运动等进行生理、心理、行为调节。外部调节可与朋友谈心进行人际调节,爬山、游泳等进行自然调节。

“心情假”里你可以做个好发型,当做完一个新发型后,你自视新容可获得心理上的愉悦和轻松,负面情绪便可随之减轻或完全消失;也可以化化妆,化妆不仅可以提高抵抗外界压力的能力,同时还起到消除疲劳的作用;多吃点水果也是一种很好的方法,当你感到紧张、易怒、抑郁的时候,吃点桔子和葡萄能改善不良情绪。

刘长柏(心理咨询师)
心理邮箱:364484115@qq.com

津津与妈妈

津津与妈妈闹矛盾了,这次闹得很严重。这位15岁的少年似乎完全厌倦了学习,他与妈妈吵架,说读书没有意思,甚至提出来要休学。妈妈呢,当然不会答应,而且火冒三丈。这样的战争在最近半年来已经发生多起,妈妈气起来大骂儿子“讨债鬼”。

说起来津津以前可不是这样的。他在小学的学习成绩中上,行为表现也还不错,在班级还担任了小组长,老师、同学对他的评价都挺好的。可是也不知是什么原因,自从进入初中以后,津津就变得无精打采,好像再也没有了学习动力,各方面表现都不太理想。老师向家长反映情况,妈妈知道了很着急,每天儿子一回家就问学校表现怎么样,还每次都要啰嗦大半天。也许是因为进入了青春期,以前还算听话的儿子现在越来越逆反,一听见妈妈唠叨学校的事情就发火,不仅嗓门老粗,还经常摔东西,把家里搞得一团糟。

当津津第一次被妈妈带来咨询室的时候,还有些不大情愿。听着妈妈一古脑儿诉说他的不是,一时控制不住情绪,当场与妈妈吵了起来,一连声说:“我不要你管。”一直到妈妈伤心至极,失声痛哭,他才好像突然被吓住了,声音一下子低了下来,嘴里喃喃说:“你根本不了解我”,似乎想为自己辩护。

咨询师不失时机地询问津津,究竟遇到了什么困难?并说,津津这样的孩子想要放弃学习,一定有什么特殊的理由,劝说妈妈先听听津津的想法。在咨询师的无条件积极关爱和接纳下,津津终于打开了心扉。

原来津津刚进初中的时候遇到了一件事情,那天上完体育课,班级同学陆续回到教室,有个同学发现自己书包里游戏机不见了。虽然学校有规定,学生不能带游戏机到学校,但丢失了价值不菲的游戏机,还是有同学报告了老师。老师展开了调查,有同学反映当天体育课课后津津第一个进教室,而且曾经走过那个丢游戏机同学的座位。当时津津被这个无端的指控吓坏了,虽然竭力否认,但为了证明自己的清白,还是被迫在全班同学的面前,接受了老师的检查。第二天丢游戏机的家长打电话向老师说明,孩子的游戏机被自己悄悄拿走了,请老师别再查了。此事虽然因为家长的说明而证明了津津的清白,但津津的心里却就此打了个结,从此他对老师和班级同学有了不满情绪,不希望见到他们,渐渐对学习也没了兴趣。

在咨询案例中,经常会看到因学校发生了些事情而情绪受挫、并且由此影响到与同学、老师的人际关系,最后发展到厌倦、甚至放弃学习的孩子。青春期的孩子心智还不成熟,自我情绪管理能力比较弱,再加上有不少孩子本来就因父母高要求而变得不够自信;所以一旦遇到人际问题,就经常以牺牲自己学业来报复。

孩子在成长中遇到问题难免,关键是家长要学会与孩子真诚沟通,及时发现问题,及时解决。而不是一味批评指责,结果让原本可以解决的小问题变成了大问题。

吴亦君 亦君工作室主任,国家二级心理咨询师。互动博客:<http://blog.sina.com.cn/wuyuj>

心灵实践

关切越多就越痛

◎ 蒋忠平

有心爱的人在身边,病人的痛苦会减轻吗?

德国海德堡大学心理学家海尔特·弗洛尔的最新研究发现,患有慢性疼痛的病人如果有丈夫或妻子在场,其疼痛可能加剧。

慢性疼痛指接受针对病因的治疗后仍持续数周、数月甚至数年的疼痛,其原因错综复杂。据统计有5000万人受着这种长期疼痛的折磨,他们通常都患有偏头痛、关节炎、癌症、神经损伤、背部受伤或其他疾病。而科学家们在这方面的研究

也刚刚开始。在弗洛尔的研究中,有长期背痛的人被分成两类。在被称为“热心伴侣”的一类中,伴侣对病人表现出热切的关心,会给病人按摩、拿药,陪伴左右嘘寒问暖。而“不热心伴侣”们都不会表现出对病人痛苦的关注,有的干脆离开病房,或者试图让病人分散注意力,不让他们老想着自己的病痛。

在实验中,研究人员用电刺激试验对象的背部以引起痛感,同时用脑电图记录他们的大脑活动。当表现热切的伴侣与病人呆在同一房间时,病人的大脑活动增加

了两倍,而且较多地发出呻吟或作出种种痛苦的表现。而一旦伴侣离开房间,这些表现便减少了。

不过,当研究人员刺激病人的手指时,就没有出现同样的实验结果。这说明并不是所有的疼痛都与伴侣的关切有关,只有长期的慢性疼痛才会因伴侣的出现而加剧。

当然,将病人丢下不管也不是积极的办法,弗洛尔认为人们可以尝试用新的方法缓解病人的痛苦,比如在疼痛发生的时候两人一起出去散步等。