

心灵护航

一点就炸毛 一说就急眼

“急性子”应该如何调节自己?

全媒体记者 余依萍 文/摄

“这个材料你马上就发给我”“你怎么还没到,我都已经等了十分钟了”“别磨叽了,抓紧点”……每个人身边,可能都会有这样一群人,计划性、目标性极强,办事效率很高,做事风风火火,“催催催”是他们的日常。他们在精神上似乎总是处于紧绷状态,世界在他们眼中就一个字——慢。

本期《心灵护航》,我们来聊聊“急性子”的人应该怎样调节自己,其亲友又该如何与之相处。



刘建辉(右)为咨询者的心灵“减负”。

“急性子”的坎坷职场路

冰清(化名)是一名急性子姑娘。

冰清毕业于一所重点高校审计专业。她毕业后来到一家知名公司,当了项目助理,每天奔波于不同城市,配合审计经理处理一堆工作底稿。一开始,她还饶有兴致,但做着做着就感到急不可耐了。

“接触不到核心项目!”冰清抱怨道,“第一份工作所在的项目组承接的大多是商业企业的审计业务,类似于成本核算

这部分完全接触不到,每天就是审核收费用什么的。”冰清果断地跳了槽。

“我后悔了,现在才发现上家公司也有好的地方。比如它在业内还算蛮有名气的,如果我不跳槽,今年该是第三年了,不出意外的话,可能已被提拔为项目主管。”三年里,冰清因为对公司出现各种问题不满,又辗转跳槽了两次,现在她在新公司里仍然只是一名普通工作人员,薪金待遇也没有多大提高,于是她开

始后悔自己当初的冲动。

冰清说,上家公司的领导曾经招了实习生,放在她的手下,希望她好好带一带,谁知那个实习生和自己完全是两种特质。冰清很独立,基本上领导说一遍,她马上领悟,且能迅速付诸行动。那个实习生则依赖性太强,事无巨细都会问冰清的意见,让冰清觉得很烦。几次下来,冰清觉得带人太累,还不如自己做的效率高。之后,冰清就很少把事情交给实习生做,而

实习生会觉得呆在冰清手下也没什么提升,就主动要求调到其他项目组了。

冰清感觉自己一直接触不到核心业务,因此愤而离职。“当时为何就不能忍一忍呢?之前的公司无非就是熬资历,熬到满三年就能看到希望。现在的情况是,这家公司糟糕透了,无论是规模还是业务,这家公司都不如上家公司。人家都在走上坡路,我却走下坡路,心里烦透了!”冰清说着,就流下了悔恨的泪水。

性急宝宝让父母无所适从

“宝宝是个急性子,真的让我们感到崩溃。”宝妈学琴(化名)说,自家宝宝有需求时,需要父母立马满足,若是晚了几秒钟,就有可能着急得哭闹起来。

对于这样的宝宝,作为父母,尤其是新手父母,真的不知如何是好。最初,父母也会耐心地哄劝,但后来发现哄劝无效,宝宝压根就听不进去。父母磨完了耐性,偶尔会对宝宝发脾气,

轻则呵斥,重则打骂。

学琴家的宝宝只有1岁,脾气却大得让人害怕。“小家伙一出生就是个急性子,喂奶晚了1分钟,他立马就是各种哭闹。”学琴说,原本想着,可能是宝宝太饿了,所以才会着急地发脾气,但她观察后发现,宝宝不管做什么事,都这样没有耐心,尤其是玩玩具时,明明前一秒还好好的,后一秒就直接摔一地。原来,拼装积木过程中,他遇到了一些

小困难,尝试了两次都无法解决问题,就直接生气不干了。如今,学琴家的宝宝身上已完全看不到别人家宝宝的那种耐心,更别提细心钻研了。

学琴坦言,自己在教育宝宝方面并没有像其他父母一样溺爱,而且还不允许家里其他成员纵容和娇惯宝宝。“按理说,在宝宝教育问题上,大家都坚持着严肃、公正的态度,但就是不明白为何宝宝的脾气如此暴躁和焦

对“急性子”性格的分析

急性子的心理成因是什么呢?心理咨询师/心理治疗师、市精神卫生中心心理科主任刘建辉表示,影响性格的形成有先天、后天两方面因素。

先天因素在心理学中被称为气质类型,主要指身体内神经反射活动的灵活性和稳定性。同样是婴儿,你会发现有些婴儿非常敏感,因为一点声响,就会哭个不停,而有的婴儿则对刺激的反应不大,很少哭。先天因素主要包括父母的遗传物

质,以及母亲在怀孕期间的情绪稳定程度,如母亲在怀孕期间情绪负担大,肚子里的胎儿与压力相关的激素水平就更高,导致出生后的婴儿更容易受刺激,对负面情绪易感性更高。这些因素无法改变,此处不过多讨论。

后天因素是个体的生活环境和重要他人,以及在成长过程中逐渐形成的价值观念。这些因素所造成的后果,我们可以去调节和改变。

在原生家庭中,如果父母的情绪承受能力较差,有情绪时马上就付诸行动,通过催促和控制孩子来缓解情绪,那么孩子就不得不马上对父母发出的信息作出应对,从而导致孩子没有思考的机会,日后就容易变成“急性子”——先作出快速反应,然后再思考。

在学校教育中,学校往往要求学生快速服从命令、付诸行动,并且繁忙的学业压力也压缩了学生思考的空间,学生

不得不疲于应付老师提出的要求。这样就导致很多学生只懂得行动,而不懂得思考。

然而,社会舆论下,“急性子”在造成负面结果之前,往往被赋予很多积极意义:行动力强、有干劲儿、有活力、积极主动……社会更喜欢那些风风火火的人,因而很多人就盲目跟风。在刘建辉的咨询室,很多求助的患者往往觉得自己太内向、太多愁善感,羡慕那些急性子、没心没肺的人。

网上遇“真爱” 谁知“被小三”

全媒体记者 余依萍

随着互联网的发展,“网络情缘一线牵”成为许多单身男女的“脱单”渠道。然而,网络交友仍有风险,一不小心就可能掉入“甜蜜陷阱”。

王茜(化名)打开手机,默默地将主页上的一款社交软件卸载掉,心中五味杂陈。它曾给她带来欢乐,但也给她带来了痛苦。

“希望以后不会有人跟我一样,在社交软件上遇到感情骗子。”回首自己的过往,王茜悔不当初。如果她没有下载这款社交软件,没有遇到前男友,那现在她的生活是否会不一样?

5年前,还在大学读书的王茜,看着室友天天成双成对地在她眼前晃悠,于是,心生寂寞的她,下载了一款社交软件。社交软件上,形形色色的用户你来我往,涵盖了各行各业和各年龄段的人,终于让王茜找到了心仪的群体。王茜精心修饰了一张美照作为头像,注册账号后,她在平台上很受追捧,每天都有不少人向她打招呼。不过,因为不知道屏幕那头是怎样的人在和自己聊天,她对他们保持着高度警惕,在虚拟世界里依旧活出了“高冷范”。

前男友何城(化名)是软件上的用户之一,因为他向王茜打招呼的开场白太过老套,王茜在刚开始时并没有搭理他。但是他没有因此气馁,锲而不舍地继续向王茜发消息,最终让王茜不得不礼貌地回复他,并和他聊了几句。

王茜这个举动仿佛让何城得到了鼓励,之后他每次上线都会找王茜聊天。久而久之,王茜不但对他的抵触感慢慢消失,而且觉得两人越来越投缘,和他成了无话不谈的网友,暧昧气息也隐隐约约地萦绕在两人之间。就这样,又过了一段时间,何城约王茜见面,王茜欣然前往。但在见面后,她却对何城大失所望,因为她虽然喜欢比自己年长的男人,但是这个年长是有限度的,何城的模样显然早已超过这个限度。

“我只是看起来年纪大,其实就比你大6岁。这个情况,我之前已经和你说过,绝对没有欺骗你。至于发给你的照片,是我2年前拍的,因为之后工作太累,所以现在的样子和那时比,变化比较大。我很少拍照片,没有最新的照片可以发给你,实在没办法。”何城为自己的年纪辩解。看着他真诚的模样,王茜相信了,但内心已全然没有了与他谈恋爱的念头。不过这个难不倒何城,他展开温柔攻势,王茜慢慢沦陷,最终成为他的女朋友。

后来,王茜和何城度过了一段甜蜜时光。其间,王茜对何城爱得越来越深,将自己的人 and 心都交给了他。可是让王茜没有想到的是,她与何城恋爱几个月后,何城对她的态度急转直下,全然没有了往日的温柔。

“你最近怎么了,为什么这样对我?”王茜发觉何城有异样,就一直质问他到底是怎么回事,但何城却始终不愿搭理王茜,到最后甚至直接删除了王茜的所有联系方式,消失在茫茫人海中。

面对此情此景,王茜心中满是疑

惑,每日不是以泪洗面,就是不断地在平台上控诉何城有多“渣”,发泄心中的愤怒,生活中充满了负能量。幸运的是,王茜身边的朋友都在帮助她,她最终慢慢走出了悲伤,回归原先的生活。令王茜没有想到的是,就在她即将忘记何城的时候,一个陌生女子加了她的微信。

“你是不是何城的前女友?”通过好友验证后,对方告诉王茜自己的名字叫欣雨(化名),知道王茜也是受害者后,似乎找到了最合适的倾诉对象,立马将自己的经历一五一十地讲了出来。

“想不到,何城竟然是这样的人,我当初真是瞎了眼,才会看上他。”听完欣雨的故事后,王茜心中满是震惊,也渐渐拼凑出了何城真实的形象。

何城就是一个骗子,他的年纪真的不小,绝不是只比王茜大6岁,而且也不是他自己所称的“不婚族”,他很早就结婚了,只是妻子在另一个城市工作而已,这才让他有机可乘,可以伪装自己、骗人感情。

在社交软件上交友,用温柔攻势攻陷女性,并在玩腻之后无情抛弃,是何城的一贯作风,他的目标永远集中在年轻貌美的女大学生身上,才有了王茜和欣雨的悲哀经历。

“如果不是他老婆发现端倪,偷偷跑过来,撞见我和他在约会,我最后的结果肯定也会跟你一样。”欣雨告诉王茜,何城已经和他老婆闹翻了,他的下场绝对好不到哪里去,但那天之后她也失去了何城的所有联系方式,无法让王茜当面质问他。

“我知道事情的真相就行,其他都不重要了。”对王茜而言,往事种种,不过是一场梦,清醒了,就要重新好好生活,不能向何城讨回公道早已无所谓。

◎记者手记 > > >

网络是一把双刃剑,它让世界各地的人可以立刻面对面,解了多少人的思念;但它同时也可以让坏人有机可乘,披上虚伪的外衣,行斯文败类之事。

涉世未深的女学生,苦心伪装的渣男,造就了多少孽缘,又伤了多少人的心,这无从统计,但绝不在少数。未进入社会的女学生们,有的只是单纯没有得到防人之心,极少有应付渣男套路意识,特别是情感空虚之时,有个温柔体贴或霸道总裁式的男士介入,再加上用学识、钱财等稍作诱惑,就会很轻易中招。

其实很多时候,疑点时刻存在,但极少有人能抓住,比如,何城的年龄,身份证一出,自然就圆不了谎。我们很多时候会突然捕捉到疑点,但只是一闪而过,原因就在于我们每个人都有侥幸心理,总以为自己是特殊个体,诈骗不会降临自己头上。

当今社会,人际关系复杂,交友、网贷、杀猪盘等各种形式的诈骗行为充斥网络的每个角落,不论男女,只有时刻警惕,才能让自己全身而退。要注意,身份核实最重要,不要轻易转账,请自怜自爱。

勇敢追爱无罪,网恋也无罪,但我们要要有辨别骗局的能力,千万不要在恋爱中蒙蔽双眼,迷失自我。

心理答疑

怎样才能迅速治愈伤心?

问:高考失利,去不了心仪的大学,感觉自己辛苦多年都白费了,想到这些就很伤心,怎样才能迅速治愈伤心,让自己和家人好过一点?

心理咨询师答:当我们伤心时,第一反应就是要摆脱糟糕的心情,就像生病了马上就吃药一样。但这世上并没有治本的“伤心药”,因为伤心根本不是病。

受挫、失恋、亲朋亡故……凡人生出现丧失,我们都会伤心。失去了自然会哭,这是人类的正常情绪反应,就像听了笑话会笑一样,谁也阻止不了。顺

利哭出来的人,正常的伤心了的人,随着时间会慢慢康复。往往那些禁止自己伤心,想迅速停止伤心的人,容易生病。也就是说,该伤心的时候疼了,是心理健康的表现,反之,该伤心的时候不伤心,才是“百病之源”。我们都知普通感冒并不需要吃药,撑过去反而会增加免疫力,提高身体素质,而正常的伤心就像感冒,会自然好转,强加干预反而会降低自己的心理耐受力。如果你正伤心着,没什么大不了的,时间是最好的康复剂,千万不要强迫自己装成“没事人”,否则会更伤人。

有些人为何总是缺乏安全感?

问:不知道为什么自己总是缺乏安全感,明明害怕一个人独处,可又不敢信任身边任何人,担心被别人伤害,虽然想去尝试,却总是无法付诸行动?

心理咨询师答:世界上估计没有人会一直觉得自己很有安全感,这是因为我们对未知的事情总有一些担心,害怕自己控制不了它。我们在吃一个陌生的水果前,总会害怕它是有

咨询师观点

提升情绪耐受力,调整自己的心态

我们会发现,“急性子”的人虽然有自己的性格优势,但也会受限于自己的性格特质。那么该如何调节“急性子”性格呢?

刘建辉表示,“急性子”意味着感受到情绪时马上付诸行动去摆脱情绪,缺乏对情绪的承受能力。如果用天气去比喻情绪,“急性子”的人就像感受到热度后就马上要跑去吹空调,除了吹空调,他的脑子就没办法思考任何东西。提高耐受力意味着,当我感受到热度时,我能暂时适应热度,并通过理

智思考去处理问题。当代教育总是把负面情绪放到对立面,因此一体验到负面情绪,大家就充满恐慌,想马上去解决。事实上,高情商的处理方法应该是:情绪中包含着与问题相关的很多信息,我们先体会这份情绪,再理性地作出更合理的应对方式。

“急性子”往往太过注重结果,想快速达成目标解决问题。事实上,生活中大多数事情都是没有办法快速、干脆利落地解决的,“急性子”总是容易感觉一切都在失控,而他们的应

对方式就是用更多的行动试图去增加控制感,也因此形成恶性循环。

“我们要学会享受过程。在追求某个目标的过程中,我们体验的酸甜苦辣,锻炼的个人能力,收获的人脉关系……这些才是真正宝贵的东西,才会真正让我们的生命感到充实和幸福。”刘建辉说,急功近利地追求目标,看似高效,实际上并不能解决多数问题,也不会让我们感到幸福,只会给我们带来更多焦虑和恐慌。

生活很精彩,无需太在意,

性格急躁的人要把控制住自己的情绪,调整好自己的心态,在工作和生活当中,适当放慢自己节奏,学会享受过程,享受生活给你带来的喜怒哀乐。多思考、少冲动,生活会更美好。



扫一扫看新闻