心灵护航

我付出那么多 TA为什么“不领情”

全媒体记者 余依萍 实习生 葛蓝天 文 方笑娟 摄

“我对别人很好,可是他们并不这么觉得。”

“小心翼翼对待身边人,对方有求我必有所应,一次没做到竟然遭到对方这么大的恶意。”

……

“吃力不讨好”是很多人有过的体验。明明好心帮助他人,可对方不仅不念你的好,久而久之觉得理所当然,甚至反过来责备、贬低你的善意。

义乌市精神卫生中心心理科主任刘建辉表示,无论是职场,还是在生活中,当我们拥有清晰的个人边界,才能够承担自己选择所带来的后果。

向阳花开

热心帮助 结果“吃力不讨好”

前不久,乔华(化名)好心给同事帮了个忙,不承想一件好好的事,却让自己和同事间心生芥蒂。

乔华同事的弟弟毕业两年没找到工作。该同事得知乔华与某企业主管关系不错,弟弟的专业正好对口,便希望乔华帮忙牵线介绍工作。热心的乔华没有多想,转头马上联系了自己的朋友。

为了帮助同事,乔华自掏腰包请朋友吃饭,总算牵上了线,朋友委托公司人事经理给弟弟安排了采购工作,实习期2000元一个月,转正后3500元一个月,公司缴纳社保。朋友建议乔华,采购工作最好找个师父带,这样成长会比较快,于是乔华又忙前忙后牵线找了采购主管,由同事买单,组局大家吃了个饭。

好不容易办理了入职,实习两个月就可以转正,同事的弟弟上班一星期后却说不想去了,理由是要回家备考,考个编制再去上班。人事经理和采购主管都找到乔华的朋友,埋怨他找的人太不靠谱了。对此,乔华也不知道该怎么解释。

更无语的是,不知何时起,这个同事和乔华街上迎面碰到,却故意视而不见,乔华有点不明缘由,后来才了解到,同事怨他“揩油”,趁着帮忙叫同事请吃饭,办了一件事好像欠他天大的人情。

乔华听了很恼火,自己热心给同事弟弟找工作,搭人情不说,事情办成了,后来又不去,凭什么还要抱怨?

不懂拒绝 最后拖累了自己

海静(化名)是一家律师事务所律师,在律所工作了一年多,由于性格好,乐于助人,同事们很喜欢她。

前不久,同事琳琳(化名)家里有急事,得早点回去,但手头上有个紧急的案子,于是求助海静帮忙检查一下诉状。

看着琳琳着急的样子,海静爽快地答应了。过了几天,琳琳又找到海静。“上次多亏你帮我,客户很满意,谢谢你啊!”缓了缓,琳琳又说道,“这次领导又交给我一个案子,我对这块不是很熟悉,你是高手,可以帮我写一下诉状吗?”海静被琳琳夸得有点飘,拍了拍胸脯,说:“小事一桩,没问题。”

由于案子比较复杂,海静最后花了三个小时才搞定。这之后,其他同事一有需求,也来找海静帮忙,由于帮过琳琳,她不好拒绝。大家渐渐习以为常,觉得海静水平好,很多工作都丢给了她。结果,海静手上琐碎的工作越来越多,自己都没有时间接案子,有次甚至将一个材料弄混,遭到客户投诉,领导勃然大怒,同事却把“锅”甩给了海静。

到了年底,同事互评结果不佳,这令海静十分心寒。她觉得,领导安排工作,同事寻求帮忙,她都来者不拒,自己每天很忙碌、很累,但却没有什么人真正感谢她,别人总是在需要用到的时候,才会想起她。

扫一扫 看新闻

调解夫妻感情 却陷入两难境地

常言道,“清官难断家务事”,更何况是夫妻之间的事情。

“说实话,无论是兄弟姐妹还是朋友,哪怕关系再好,也不要随便干涉夫妻感情问题。”经历一些事情后,王伟(化名)领悟到。

上个月,王伟妹妹和妹夫在家里因为一点小事吵架,妹妹哭着给他打电话,说妹夫欺负她,还扬言要打她。“电话里,妹妹哭得很伤心,一旁还有摔东西的声音,我放心不下,赶忙去妹妹家。”王伟一进门,看到妹妹坐在地上,头发凌乱,腿上还有一块红肿。当时王伟脑袋里只有一个想法:妹妹一定遭到家暴了,我一定要为妹妹出气。于是,块头高大的王伟,一个箭步冲到妹夫面前,一拳头挥了下去……

看到自己丈夫被打,妹妹心疼不已,立刻上前护着。令王伟诧异的是,她非但不感激这个亲哥为她打抱不平、伸张正义,反而怨恨他多管闲事,把事情越搞越糟。这让王伟十分尴尬,生气地离开妹妹家。

回家后,妻子劝王伟:“夫妻之间难免会发生一些争吵,只要不触犯原则和底线,床头吵架床尾和,关起门来两个人私下解决,事情很快就会过去了。如果夫妻之间发生一点小事,兄弟姐妹就干涉调解,你一言我一语,虽然都是出于好心,但稍有不慎,就会把矛盾激化,让原本简单的两人之间的问题,变成复杂的两个家庭之间的问题。”

妻子的一番话,让王伟醍醐灌顶,自己费时费力,不仅没有讨到一点好处,还置于尴尬两难的境地。

◈咨询师观点

重建边界感 自己的人生自己负责

帮了对方的忙,事后对方不仅不会领情甚至还可能倒打一耙,这种现象在生活中其实并不少见。刘建辉指出,上述几个案例中,大家困惑的其实都是边界感该如何把握的问题,而这也是影响人际交往的一个重要因素。

刘建辉介绍,心理学上有一个词叫“自我界限”,指的是在人际关系中,个体清楚地知道自己和他人的责任和权利范围。边界感指对界限的判定和重视程度。无论生活中还是职场中,我们都离不开这种边界感。当一个人欠缺边界感,他可能会无意识地让别人跨入自己的界限,或者跨入别人的界限。不清晰的个人边界容易对他人的情绪和行为负责,或是期待他人对自己的情绪和行为负责。

当一方有困难而寻求帮助时,受助者是弱小的、无能的,助人者是强大的、有力量的,两人并不平等。如果助人者表现超出正常社会关系的热情和主动,求助者容易退化成一个小孩,两人会容易形成一段微妙的依赖关系:就像亲子关系一样。对于求助者而言,助人者成了他的家长:你要对我负责,不管是对事情的结果,还是对我个人的情绪。因此求助者往往对得到的帮助心安理得,一旦事情结果不如意,或是求助者感受不好时,他就会抱怨不称职的父母一样抱怨帮助他的人:“我那么信任你依赖你,你竟然让我失望了。”但助人者并没有把自己当成父母,因此面对抱怨时会觉得对方是养不熟的“白眼狼”。

能够把握好热情和主动的度的人,他给出的帮助在社会关系界限范畴内,那么求助者也不容易退化成小孩,自然就不会在潜意识里把对方当父母。孩子对于父母的付出会理所当然,陌生人的一点好却一直铭记。这就是升米恩、斗米仇的原理。

如果你对上述感受很有共鸣,那代表着你需要学会建立自己的边界感。怎么建立边界感呢?刘建辉建议,作为助人者,在助人的时候要时刻牢记自己的身份角色和与对方的关系,这是界限感的本质。

萍心而论 一周婚姻观察

分手后,遇到前任怎么办?

全媒体记者 余依萍

有人说,一个合格的前任,就应该彻底消失在你的世界里。可有时,我们总是不可避免前任或与前任有关的一些东西,就比如,无意间的一次碰面、对方离开时未带走的小物件、突然被触动的回忆……

蓉蓉(化名)万万没想到,分开两年,她的前任会以一种特别的方式,再次出现在自己的生活中。

正值暑期,蓉蓉一家在西安旅行,当那个陌生又熟悉的电话号码跳动起来的时候,蓉蓉下意识按了挂断。不想这个号码锲而不舍地呼叫,这让一旁的丈夫起了疑心。“怎么,不方便当着我的面接?”丈夫打趣道,蓉蓉只好接了起来。

原来,前男友跟朋友合伙开健身房,生意失败,父亲又患上重病需要到上海找专家手术,没钱没资源的他,走投无路求到了蓉蓉这里。此前,蓉蓉并没有和丈夫谈过前任,毕竟这段感情伤害她很深。

蓉蓉和前任大学毕业后,一起创办工作室,一起畅想未来,最后因遭到蓉蓉妈妈反对,前任主动放弃了这段三年的感情。过往情景历历在目,但现在前任突然出现,她避无可避。蓉蓉只能先了解清楚前男友的情况,然后再跟丈夫解释。但如何跟丈夫说明这段感情,蓉蓉犯了难。讲得太模糊,有些事讲不到点子上,反而会引来猜疑;讲得太细,事情是讲清楚了,她又怕丈夫认为她难忘旧情。前思后想,蓉蓉最终决定“有选择地实话实说”。她简单跟丈夫说了他们交往的过程,然后重点讲了前任目前的困境,前任的父母当时对蓉蓉很好,放开爱情不谈,前任的父亲就像蓉蓉的叔叔一样。

丈夫了解事情始末后,很快与蓉蓉达成共识,当下最要紧的是帮助重病的老人住院手术。对于这件事,蓉蓉毫不回避丈夫,不仅通过丈夫的银行卡转账,还由丈夫陪着帮忙到医院找专家。看到蓉蓉的出现,前任的母亲直流眼泪,但往事不可追,她拉着蓉蓉的手,祝福她现在的生活美满幸福。帮前任度过这次危机后,蓉蓉仍旧和前任桥归桥路归路,最后来还钱的都是前任的妈妈。

大疆(化名)却没有蓉蓉那么幸运,因为前任的再次提及,现任经常阴阳怪气地对他发泄不满。

大疆和女朋友感情很好,虽然女朋友有点任性,但大疆觉得小摩擦不可避免,女朋友在他心中还是一个非常可爱的人。可是,和谐的感情生活被一次好友聚会打破。当时大疆的女朋友上洗手间,遇见一个醉酒的好友,拉着她谈起大疆的过去,女朋友趁机多问了一些大疆前任的信息,没想到好友说了不少两人交往的经历,还直言大疆有今天的成长,离不开前任的“调教”。这句话,就像刺一下扎进了女朋友的心里。

回家之后,女朋友开始逼问大疆有关前任的事情。大疆不想让女朋友误会,含糊其词地说自己忘了。结果女朋友不好“糊弄”,非要逼着大疆告诉她对方是什么人?两人为什么分手?她现在在哪里,还有没有联系?最后还逼着大疆找前女友的照片,结果在大疆的QQ空间相册“考古”出了前任的合影,于是双方开始冷战。

大疆又气又急,但无奈各种反驳都是苍白无力。细细想来,他性格的改变和前任的“教导”有关,他们的共同回忆,有时候大疆触景生情也会莞尔一笑,但这不代表自己对现任不忠,对前任旧情难忘。大疆陷入了两难,不知道该如何收场,但他明白,如果一味地拖延,现任心中始终疑神疑鬼。

◎记者手记>>>

恋爱期间,现任对象难免会对对方的感情经历感兴趣。有人认为恋爱中应该和现任聊前任,通过和现任讲自己的感情史,可以让两个人更快速地了解彼此,了解对方的过去,从对方之前的失败恋爱中吸取经验,在自己的恋爱中避免产生类似问题;也有人认为有了现任再提前任可能会引起不必要的误会,容易伤感情,珍惜当下更值得。

恋人之间谈论前任话题不是为了给对方找茬或者给自己设立假想敌,而是为了更好地了解对方,所以对待这个话题一定要理性,一旦理性了,话题就能好好展开,好好结束。蓉蓉跟丈夫谈论前任的例子就是典范,既然避无可避,就放开谈,不但放开谈,还拉着丈夫一起经历见证这件事,到最后不但问题顺利解决,双方也都有安全感。

当然,如果另一半和大疆女友一样特别感性,对这件事很敏感,谈前任就会有麻烦,因为她不能以理性的态度对待这个问题。此时,你不妨帮现任建立自信心,不要活在前任的阴影中,让现任感觉到自己地位牢不可破,满足于现在的感情。

跟现任谈前任,不主动提、不回避提、不提细节、注意技巧。毕竟历史不可改,但未来可期。

13个公益创投项目签约

服务妇女儿童和家庭

全媒体记者 余依萍

本报讯 8月9日下午,“儿童友好、幸福义家”首届义乌市妇女儿童和家庭服务公益创投立项项目签约仪式在福田街道新时代文明实践所举行。市妇联、福田街道与13家社会组织和爱心企业签约,项目总额50万元。

据悉,首届义乌市妇女儿童和家庭服务公益创投项目征集活动共吸引36家社会组织和爱心企业的42个公益服务项目参评。经初筛、路演评审等环节,最终确定13个项目入选,服务领域涵盖儿童友好、幸福义家、妇女发展等三大类。如《在义乌融入世界》项目聚焦儿童友好,根据儿童生活经验及接受能力的特点,激发儿童参与活动,感知、欣赏、领悟、内化国际文化知识,不断扩大儿童友好社区覆盖面,推动儿童友好理念深入人心;《青心红娘——幸福义家》项目紧扣市妇联“青心义乌、义young爱”,凝聚青年发展,丰富青年人才文化生活,搭建青年相识相知的交友联谊平台,缓解青年婚恋困难;《巾帼女红创业联盟》项目坚持党建引领,串起山区26县,通过直播、来料加工转型升级培训等促进女性创业就业,全力推进“扩中提低”共富新图景。

“这些公益创投项目集中签约,有利于凝聚社会力量,进一步推进‘十四五’时期义乌市妇女儿童事业发展。”活动主办方相关负责人表示,为提高项目专业服务水平,保障项目规范化运行,市妇联、福田街道还聘请义乌市同悦社会工作服务中心作为第三方督导评估机构,对项目实施进行全程监督指导和跟踪回访。