

■心理关注

不要活在别人说的世界里

有一段时间，迷上了《天津卫视》一档职场节目《非你莫属》，其中有期节目的职场考题是：如果你今天穿了一件衣服，别人说不好看，你明天还会继续穿下去吗？选项是以下三种：1、继续穿，无视别人。2、以后再也不穿了。3、明天再穿一次，以后就不穿了。

当时场上有好几位老板都说自己会在意别人，可能会选择以后不再穿，因为别人说不好看，那就有可能是真的不好看。只有一位老板说：“我和你们的观点不一样，我会选择以后继续穿，为什么别人觉得好看就好看呢，衣服穿在自己身上是为了让自己舒服，而不是为了取悦别人，为什么要活在别人说的世界呢？”

我非常赞成那位老板的看法，因为很多时候，我们都太在意“别人说”。

一位朋友，她平日里素面朝，但她自带气质，不管穿什么衣服都很好看，她的衣服简单朴素，是我喜欢的那种类型。

我曾经这样夸她，我说：“你就是衣服架子，穿什么都好看！”她笑答：“那只是你的想法，在别人眼里未必是这样！”

后来她跟我讲了尴尬的经历，有一次，她穿一件大红色的衣服，有人说，哇！你怎么买一件这么红的衣服，就农村的人才喜欢买大红！而当她穿一件黄色的衣服时，又有人说话了，你怎么穿得像个黄泥巴一样，她很无语。

朋友遭遇的这种尴尬我们每个人都经历过，很多时候都是如此，我们太在意世人的眼光，以至于失去了自我。

我走上写作这条路之前是在流水线工作，每天都加班到很晚，很少能够抽出时间来写作，于是萌生了逃离流水线的想法。没有学历，没有技术，逃离流水线只能是空想，于是我就想去学电脑。那时候，我对电脑一无所知，于是我决定花钱去学电脑，我询问



了几个较为熟悉的朋友，问他们该从哪里学起为好，结果，得到的回复几乎一致：学什么电脑呀，浪费钱。但最终，我花了500元专门去学习了电脑办公软件，现在的我，工作和薪水虽然没有值得骄傲和让人艳羡的地方，但是对于我来说，最起码再也不用担心自己没有空闲时间来写作了，如果当初我听了“别人说”，或许会是另外一个结果。

我觉得一个人最好的生活状态不是有豪车有洋房；不是穿着华丽的服饰，而是他能够不活在“别人说”的世界里，真正以自己的方式过一生。

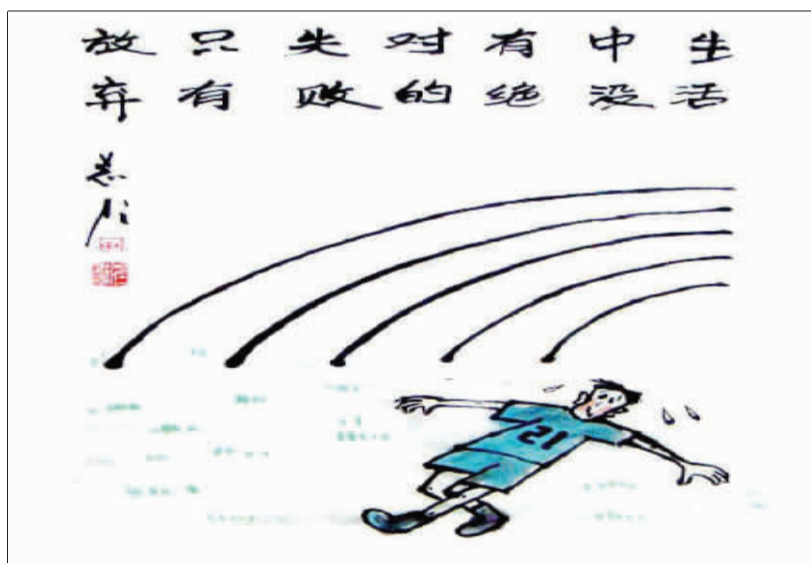
张海贞

心灵鸡汤

迷茫时，不要去看远方模糊的想象，而要做手边清楚的事。

那些尝试去做某事却失败的人，比那些什么也不尝试做却只是抱怨的人要收获更多。

邓芬



生活中没有绝对的失败，只有放弃。 田志仁（黑龙江）

老人患病别忘疗心

老人患病之后，医生及家属对老人更多关注的是身体的康复与疾病的治疗。其实，在患病之后，老年人不仅身体上承受病痛，而且心理上也可能发生一定变化，只有仔细了解这些变化，才有可能改善他们不良的心理状态、心理反应。老年人患病以后最主要的心理变化主要有以下几点：

寂寞心理 大多数老人患病之后，尤其觉得孤独与寂寞，特别是子女或者家属不在身边的老人，患病之后总希望能有人陪伴。当身边没人有陪伴的时候，他们会感到抑郁、沮丧。

畏惧心理 很多人尤其是老人患病之后对自己病情估计过重，甚至担心不能治愈，这种情况下，自己的病情稍有一点儿风吹草动就会浮想联翩，甚至因此忧心忡忡，为此经常处于紧张状态，甚至吃不下饭，睡不着觉，最终因为畏惧心理加重了病情。

逆反心理 不少老年人跟青春孩子类似，具有一种叛逆心理、否认心理。当诊断明确以后，一些老人不愿意承认自己患病的事实，自认为诊断有误或不信任医务人员，甚至不相信自己的家人，不配合治疗，以至于延误病情。

自负心理 一些老人尽管患病后身体感觉很虚弱，有失落感，但又不愿意承认自己变老的事实，更不愿意让别人说自己老了，而且还希望一直保持自己“一家之主”的地位。同时，对医护人员对待自己的态度也格外在意，特别强调自我感觉。

针对老人患病期间的心理问题，医护人员尤其是患者家属应该多跟老人沟通、交流，及时调节、排除老人负面心理，以积极向上的精神状态积极配合医药治疗，及早战胜病魔，重返健康生活。

郑州大学第二附属医院 彭永强

■职场心理

不做职场“含羞草”

上周闺蜜小聚，好友雨涵的职场遭遇成了大家热议的话题。

雨涵大学毕业后，去了一家设计单位工作。作为标志设计的总体设计师，雨涵以自己独特的审美角度和新颖的创意，带领她的团队，一次次出色地完成了设计任务，深得客户青睐。但雨涵性格内向，不善表达，做人低调内敛，不喜张扬。正因如此，每次成功精彩的设计，在上司的眼中，都是整个企业设计部努力的结果，他没有注意到作为总体设计的雨涵在其中起到的作用。喧闹热烈的庆功会后，雨涵拿着和其他人相同的薪金，想起自己超出旁人几倍的压力与辛劳，心中不免泛起丝丝苦涩，也感到了一种失落与不公，痛定思痛，她想到了辞职。

“为什么我付出了那么多，上司就是看不见呢，连奖金都要平分，没心思再做下去了……”雨涵愁眉苦脸地抱怨着。

在一家公司做销售主管的云说：“想要上司知道你的才华，就要勇敢地亮出自己，而不能像含羞草一样，羞答答地躲在角落里，只等着伯乐来发现，这在职场上是禁忌。”

“含羞草？”大家都被云的提法吸引过来，围着她东问西。

云说：“大家都知道，含羞草的叶子如遇到触碰，会立即合拢起来，触动的力量越大，合得越快，而且整个叶子都会垂下，像有气无力的样子。含羞草的花也很小，气味疏淡，如果不是十分留意，大家都会忽略了它。”

“在职场上，除了应该努力做出优秀的业绩之外，更要学会适时地表现并推销自己，让上司知道你的努力和成绩。而‘含羞草人’不会甚至不屑向上司展示才华，他们相信是金子总会发光，想当然的认为，总有一天，上司会看到自己的努力，进而发现并提拔自己，这种想法其实是荒唐的。上司们日理万机，你的努力他们常常视而不见，更不可能懂得你真正的需要，聪明的做法是在上司肯定了你的成绩之后，适时讲出自己的需要，有礼有节，充满自信，这样才能得到应有的回报。”云接着说。

大家听得一愣一愣的，没想到职场上的门道这么多，先努力，后推销，不做职场“含羞草”，这才是职场生存的正确打开方式。

王雪梅