

心理关注



坏情绪来袭 快休个“心情假”

周一,某商务公司办公室主任周丽一进办公室就觉得气氛有些异样,压抑、沉闷。抬眼一看经理,发现以往情绪饱满、如兄长般可亲的他今天阴沉着脸,一言不发地坐在大班椅上发呆。给李姐送文件时,有人悄声告诉周丽,刚上班时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,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,周丽去了趟洗手间,路过经理办公室时正想看看他是否已“阴转晴”,却发现他早走人了,前台告诉周丽,经理留下话,这两天所有事务暂由她负责。

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。为了对周丽这两天工作表示感谢,经理请周丽一起吃个午餐。餐桌上,经理告诉周丽,他

请了两天的“心情假”。“心情假?”乍听这个新鲜词儿周丽有点转不过弯来。

“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。这不仅会给个人造成负面影响,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。”经理解释道。

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。其实休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、服药,心理不舒服,大家却很少关心,从而导致人际关系紧张。

大家是否听过三个泥瓦匠修庙的故事?一个泥瓦匠认为活太累薪水又少,心里闷闷不乐,当然也就做不出好活;另一个泥瓦匠觉得付出和回报相当,干得心顺气顺,活的质量也不会差到哪里去;而第三个泥瓦匠是个信教者,认为修庙是功德善

举,别说有薪水,即便没薪水也会心存善念、躬身劳作,会全身心地投入其中。每个泥瓦匠对待修庙的态度决定了他们的心灵收获和对庙宇的修葺质量。人们常说态度决定一切,由此可知理以为然。其实这里的根本,都是在讲让人学会如何去以正确的态度对待人生,要坚决剔除影响情绪的污浊杂念,要以非功利的平常心引导自己的生存。

生活中很多人都有这样的体会,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体验。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,休个“心情假”,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,或爬山、游泳等进行自然调节。

韩沐真

掌握这四句 “不值得定律”

第一句: 没必要的争论, 不值得辩 有人说, 人生中最重要 的 8 个字, 是“关你啥事”和“关我啥事”。这八个字, 就能解决 80% 的烦恼。这听上去似乎是逞一时口快, 但仔细想想, 不正是这个道理吗?

如果你每天要一次次地和别人解释, 那么你的时间就在这些争论中悄悄流逝, 你的好心情也在这些争论中渐渐消失。庄子在《秋水》篇里讲过这样一句话: “夏虫不可以语冰。”孔子也曾劝诫弟子, 不要和春生秋死的蚂蚱谈论四季。和不同层次的人争辩, 就是一种无谓的消耗。

第二句: 无意义的事, 不值得纠缠 伏尔泰说: “使人疲惫的不是远方的高山, 而是鞋子里的一粒沙。”很多被生活击垮的人, 并非是多难的难题, 而是一些非常琐碎的小事。因为那些看似微不足道的小事, 会无休止地消耗人的精力。东汉末年, 有个叫孟敏的人, 买了一只陶罐, 在路上不小心摔破了。孟敏连看也不看一眼, 径自走了。路人觉得奇怪, 过去问他: “你的罐子打破了, 怎么连看也不看一下呢?” 孟敏回答说: “罐子已经破了, 看它又有什么用呢?” 对于孟敏来说, 停留下来懊悔一个罐子, 也许会错过晚上歇脚的客栈, 比起站在原地懊悔, 不如立即启程, 不回头。这世上, 所有的事情都是有成本的, 你为不值得的事情浪费时间, 必然会错过其他的美好。

第三句: 别人的评价, 不值得太在意 《庄子》里有个叫士成绮的人, 听到世人常常夸赞老子, 于是跋山涉水, 来拜访老子。看到老子其貌不扬, 住的地方也乱七八糟。士成绮说: “别人说你是圣人, 我看是老鼠还差不多。” 之后失望地走了。第二天, 士成绮觉得自己太过分了, 来找老子道歉。谁知道老子对他说: “我如果有获得大道的实质, 你说我是猪、狗、老鼠又有什么关系, 我还是我。”

别人说两句就急着跳脚, 多半是内心还不够笃定。内心丰盈的人, 活在自己心里, 而不是活在别人嘴里。

第四句: 走远的关系, 不值得留恋 多年前听不懂歌里那句“来年陌生的, 是昨日最亲的某某”, 如今听懂已是曲中人。有些人不必强留, 有些关系也不必强求, 要接受任何人的渐行渐远, 也要接受任何人的分道扬镳。不要再像个孩子似的, 抓住了一样东西就不肯放下, 只有“舍”得一些, 才能得到一些。

管芬

中国最具影响力专业报品牌 中国十佳卫生报

大众卫生报

服务读者 健康大众

全年定价 **168** 元
邮发代号 **41-26**

全国邮局均可订阅 邮局收订电话: 11185



征订热线: 0731-84326226 广告热线: 0731-84326448 地址: 长沙市芙蓉中路442号新湖南大厦47楼