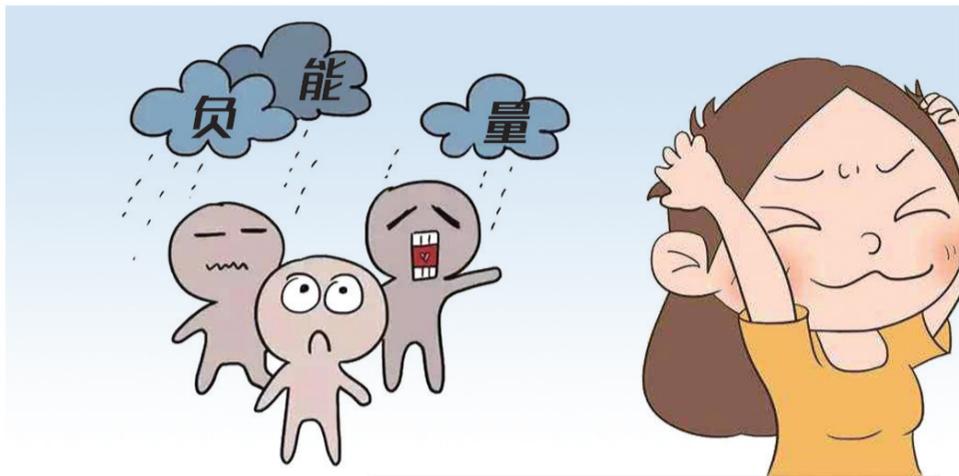


# 同事负能量满满“连累”她心情低落

专家:远离身边的“二手压力”,避免被“传染”



办公室里人来人往,进进出出,身边的同事要么唉声叹气,要么牢骚满腹……这些看似与你无关的事,却常常让你感到“压力山大”,甚至心情沉重,这便是“二手压力”。专家表示,生活中,“二手压力”无处不在,所以一定要远离身边的“二手压力”,避免被“传染”。 □周先荣 白静 记者 马冰璐

## 同事负能量满满“连累”她心情低落

家住合肥市五里墩街道的小黄今年25岁,目前在合肥一家公司工作,“看起来,我的压力是来自工作,但实际上,我的压力是来自身边的同事。”小黄说,对于工作,自己也算得心应手,可让自己发愁的是,自己的情绪极易受到同事影响,“换言之就是饱受‘二手压力’困扰。”

起初,面对同事们的抱怨、牢骚等负能量,自己还能一笑了之,不放在心上,“可听得多了,难免情绪受影响,有时候,本来我心情好好的,可一听到他们的抱怨声,我的心情便一下子落到底谷。”久而久之,只要一进办公室,她便感觉无精打采,提不起精神来,“我根本不想听同事的牢骚话,可碍于面子又无法当面说出来,真是太苦恼了。”

“我的‘二手压力’来自我妈。”32岁的胡先生家住合肥市望湖社区,从小到大,母亲一直对他保持时刻关注,“上学时,每天盯着我学习,工作后,每天盯着我的业绩,如今,又开始盯我的终身大事……”他说,母亲给自己带来的“二手压力”不仅体现在言语上,还表现在行动上,“比如,每次相亲,她都会悄悄跟着,回家后,还会说我哪里表现得不好……”为此,胡先生感到很烦恼。

## 无处不在的“二手压力”

对于无处不在的“二手压力”,国家二级心理咨询师周金妹表示,二手压力主要来自于单位、家庭等地方,“比如,在单位,如果身边有位同事总是步履匆匆、忙忙碌碌,你就会因为难以跟他沟通,或猜测他更受重视而引发压力反应。再或者,你的领导最近表现得很焦躁,总是长吁短叹,你就会不自觉

地去猜测公司效益是否下滑了,或有什么不好的事要发生了。这些二手压力的传播,不仅会导致工作效率下降,更会让自己感到身心疲惫,甚至引发压力肥、胃病等问题。”

而在家庭中,夫妻之间、父母与子女之间都很容易相互传染二手压力。例如父母回到家还忙工作,孩子就会觉得爸爸妈妈根本没时间跟自己玩、谈心,进而感受到压力。家庭中的二手压力很容易形成恶性循环,甚至将亲人关系推到冰点。“此外,在路上也容易遭遇‘二手压力’,在路上遭遇堵车,或者在窄路遇到前面的人走得很慢……这些你在路上经常会遇到的事,都可能成为压力的传染源,让人感到焦虑和愤怒。与其他二手压力不同,路上产生的压力不仅会损害自身的健康,还可能引发交通事故,影响到别人的安危。”

## 学会五招减少“伤害”

面对无处不在的“二手压力”,该如何减少“伤害”呢?周金妹表示,最好能学会从以下5点减少伤害:

### 第一,远离周围的压力圈

尽量不要把自己置于二手压力的环境,比如人山人海的地方等。如果无法避开,就应该学会自我化解。比如,明确地告诉自己,对方这样做并不是在针对你。

### 第二,学会自我保护和放松

建议每工作1小时就休息5分钟,常常拉伸身体、做做锻炼,试一试冥想,多培养自己的幽默感等。

### 第三,善于进行自我暗示

一碰到二手压力,就马上告诉自己:“这不关我的事,只是他个人的想法”。不过在进行这种正面的自我暗示之前,需要先分清是什么事,是否确实与自己无关。

### 第四,学会记录生活

平时学会把生活中让人感动、感恩的瞬间都记录下来,它会让你随时充满正能量。

### 第五,把眼界放宽

态度决定一切,只要能让自己看更远,看更开,就会觉得,眼下发生的小事完全没有苦恼的必要。

## 心理门诊

读者:孩子两岁多了,最近突然变得十分“叛逆”,总是和大人对着干,我们该怎么办?

心理专家:人有三个叛逆期,其中,2~3岁时出现的叛逆行为是人生第一个叛逆期的表现,称“宝宝叛逆期”。作为家长,首先要理解孩子做某件事的动机及愿望;适当采取“不理睬”的态度;同时,要注意培养孩子的爱心、同情心。

□记者 马冰璐

## 爬山松筋骨,延年又益寿

星报讯(记者 祁琳)家住合肥瑶海区三里街附近的陈师傅,是一位运动达人,他今年70岁,但是健步如飞,他说自己最爱的运动还是爬山,是延年益寿的好办法。



陈师傅坚持爬山已经有很多年了,一开始就是一种锻炼的方式,没想到现在已经发展成为离不开的爱好了,“以最快速度爬山,征服一座山,很有成就感。”

现在,陈师傅会经常去外地,皖南一些并未完全开发的景区是他的首选。“景区风景很好啊,加上并不是很知名,开发的力度不够,还是很原生态的地方。”陈师傅说,这样子,既能培养爱好,更多的是一种锻炼。



●M.5120男,合肥私企老总,重点本科,42岁,离单,1.77米,品貌修养好,风度气质佳,为人真诚正派,住房经济优越。诚觅一位36岁以下,大专以上,温柔清秀娴雅的未婚未育或身边无子女的女士牵手。

●M.7506男,合肥省直机关公务员,硕士,未婚,31岁,1.78米,儒雅博学,真诚重情,干部家庭,车房俱全。诚觅30岁以下,本科及以上学历,文静端庄,面容娇好的未婚小姐爱相约。

●M.8009男,合肥公安系统,本科,未婚,26岁,1.77米,英俊进取,人品修养好,知识家庭。觅贤年龄相仿,端庄秀气,性情温和的未婚淑女缘定今生。

●F.9211女,合肥三甲医院的医生,硕士,未婚,26岁,1.63米,秀丽肤白,温柔文静娴慧,经济优。诚觅32岁以下,1.72米以上,品貌修养好的先生爱心永结。

以上征婚信息由安徽爱之侣婚恋中心提供,条件适合的朋友可携本报至爱之侣办公室(三孝口百大CBD中央广场公寓楼20楼2006室)了解详细情况(合则免费安排约见)。红娘热线:18919622249(微信同号)

市场星报  
公益广告

# 垃圾分类 从我做起

垃圾分类处理,文明社会靠你我共建

