

## 她真相

“唉,烦死了。”当你一声叹息,说出这句话的时候,可曾意识到自己是在抱怨?近日,一份关于职场人抱怨状况的调查报告出炉,调查结果显示,近九成职场人每天都会发出抱怨。

这份职场报告中显示,65.7%的人每天抱怨1至5次,13.8%的人每天抱怨6至10次,4.8%的人每天抱怨20次以上,只有11.2%的人表示自己“从来不抱怨”。抱怨的内容与工作相关的比例最大,感情问题紧随其后,接着是家庭问题。至于抱怨的目的,超过70%的职场人表示自己抱怨主要是为了发泄内心的苦闷,而希望通过抱怨解决问题的比例不到30%。

## 近九成职场人每天都会发出抱怨

# 如何找回不抱怨的自己?

### 当心陷入“抱怨轮回”

范小姐跟同事小赵是自嘲为“怨妇”二人组,她们是典型的“发泄型”,因为对工作有很多不满,两人上班时间经常开着msn交流心得,她们坦言,抱怨了心里就会舒服一点,“其实抱怨完,日子还是要照样子过下去,什么都改变不了,有点像精神胜利法。”她们也有过这种经历,一抱怨,就会遇上更多想要抱怨的事,越“抱”越“怨”,。

“有时候想想,抱怨来,抱怨去,永远都是那么几句话。”白领高小姐谈到“抱怨”时说,她经常挂在嘴边的话就是“累死了”,在婚宴当天试穿婚纱时还在不停地抱怨“累死了”,直到别人提醒她,她是在结婚才打住。

其实,很多人宁愿每天像机器一样说着同样的话,却不想通过改变自己来改变,陷入了一种“抱怨轮回”,明明说不要却依然故我,反复延续,永无休止,这样的表现近乎于一种病态。

### 行动力比抱怨更有效

当我们无休止抱怨的时候,有没有想过比抱怨更好的解决方式呢?

刘小姐举了个例子,她手上的一个企划案,需要另一个部门的配合执行,可是偏偏她的拍档因为嫌附加工作量太多,不愿意去做,还责怪刘小姐没事找事,刘小姐起初找了本部门的一个同事抱怨:“都是为工作,我们行,她怎么就不行?”她发现自己的怒火越来越大,看见另一个部门的人就火气大。

可是后来,刘小姐意识到要沟通,“抱怨毕竟只是发泄,解决不了问题。既然是为工作,那就是对事不对人,我得找她去沟通。”刘小姐说,当她把自己的意图跟工作中的拍档说明之后,对方也欣然接受了加班加点,“如果我抱怨下去,就会影响我跟她继续合作的情绪。”

刘小姐总结说,工作中总归会遇到人际的麻烦,她的处理方式,就是直接找对方谈,而不是跟其他人说。因为不去和引发你负面感

受的人谈,反而去找另一个人说,就等于制造了“三角问题”——你和某人有些疙瘩,却和另一个人讨论这个问题,而不是直接找当事人解决,“要有接纳批评的包容心,以及解决问题的行动力!”

### 心理引导:向内向外攻击之间找平衡

“也许有些人会把抱怨视为解决问题的一种方式,我个人倒宁愿把抱怨理解为我们处理自身情绪的途径之一。”南京晓然心理咨询中心主任吴晓说,通过抱怨的方式我们表达或宣泄了内心的情绪体验,从而获得一定的心理平衡,但有两点要注意,一是程度的考量,有些人从早到晚成天抱怨,显然这种方式已经无法处理当事人的内心情绪了,他需要寻找和建立新的途径来帮助自己调整心理状态。二是方式方法,我们用什么样的方式表达抱怨,有时候喝茶吃饭时表达一下,就像歌里唱的“生活的烦恼跟妈妈说

说,工作的事情向爸爸谈谈”,这当然无可厚非,但有时则须注意场合及抱怨对象,否则不但起不到表达抱怨的作用,反而可能招致更大的不满和冲突。比如直接抱怨老公不顾家,长期在外工作应酬等,很少有老公会真心接受老婆这样的抱怨,这时不如去表达由于老公这样的做法,妻子长期照顾家庭而体验到的感受,比如“我这样很孤独,很憔悴,很难受”等等,相信大多数做老公的听了妻子这样的“抱怨”,内心都会有所触动。

吴晓说,在心理分析中会把人的攻击性分为向内和向外两类。所以抱怨从这个角度也可分为抱怨外界和抱怨自身两类。倾向于抱怨外界的人,会把所有问题都推向别人,这类人内心对责任的承担是倾向回避态度的,高度自恋就是其中比较极端的例子。倾向抱怨自己的人,一方面并不回避责任,但往往又会导致自身回避成功,比如自卑感较强的人。“我们需要学会的是无论向外还是向内抱怨时既不伤害对方,又能帮助自己处理不满,抚慰好自身的情感。”吴晓说。

## 一场远离抱怨的实践——戴上“紫手环”

如何远离抱怨?做到三点:不批评、不责备、不在背后讲闲话。美国史上最著名的心灵导师之一威尔鲍温曾发起一项“不抱怨”运动,邀请每位参加者戴上一个特制的紫手环,只要一察觉自己抱怨,就将手环换到另一只手上,以此类推,直到这个手环能持续戴在同一只手上21天为止。

### 具体方法:

1. 开始将手环戴在一只手腕上。
2. 当你发现自己正在抱怨、讲闲话或批评时,就把手环移到另一只手上,重新开始算天数。
3. 如果听到其他戴紫手环的人在抱怨,你可以指出他们应该把手环移到另一只手上;但如果要做这种事,你自己要先移动手环!因为你在抱怨他们抱怨。
4. 坚持下去。可能要花好几个月,你才能达到连续21天不换手、不抱怨的目标。

据说,通过戴紫手环,远离抱怨的平均成功时间是4-8个月。当你逮到自己在抱怨、批评、讲闲话的时候,就移动紫手环。移动它很重要,这样的动作将在意识里深深地刻下痕迹,让你察觉到自己的行为。你一定要去移动它,没有一次可以例外。不妨找一个手环试一试吧!

本版撰文快报记者 王凡



## 华鹤养生

更权威/更专业/更精心



## 华鹤经络养生

白领、金领的高端养生会所

# 让身体通起来

这里有一支名中医组成的专家队伍;  
这里有一个技艺精湛的推拿团队;  
这里“一对一”为您定制养生计划;  
这里为您的健康保驾护航。

通过穴位推拿、中药热敷、艾熏姜疗、足疗药浴、拔罐刮痧等一系列绿色疗法,达到调理脏腑、疏通经络、扶正抑邪、振奋阳气、补足气血、驱除寒湿、强肾健脾、改善失眠便秘、美容减肥、提高人体免疫力。

### 华鹤养生堂

的技师全部是百里挑一的资深技师,有医学院毕业的本科生,有工作10年以上、手持高级推拿师证的专业技师,他们精通人体解剖学,经络学,足部反射等。其中黄学权是台湾足疗鼻祖吴若石的弟子,曾经给李嘉诚做过足疗;廖中权曾经为李安、赵本山等大牌明星服务过。



**推拿减肥:** 经过华鹤数位经验丰富技艺娴熟的专家教授及推拿师精心研究,通过点、按、压作用于心、肝、脾、肺、肾等人体主要经络,刺激皮下脂肪燃烧,加速新陈代谢,从而达到排毒养颜、丰胸提臀、消除赘肉,塑造完美身体。



**特色足疗:** 足体按摩是利用经络传导的功能,在特定穴位和反射区进行按摩,它可以调整阴阳,加快血液循环,主治失眠、便秘、内分泌失调等慢性疾病,对改善亚健康健康效果显著。



**火疗养生:** 通过逐渐加温,可使热力达到肌层,敷药后达到病灶,温气而行血。因此,火疗具有良好的温通经脉,散寒除湿,补中益气,升阳举陷,对冬病夏治疗效显著。

首次体验  
100元

地址:南京东方名苑A座901室 预约电话: 58931978 86316307 13813961839