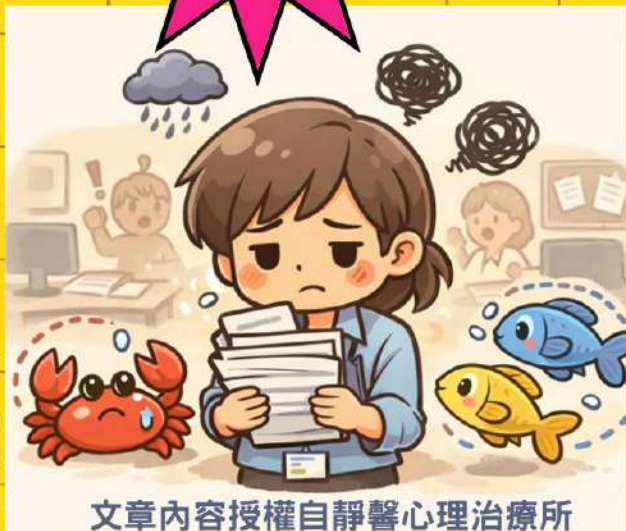


你的星座早就知道系列-1



給所有容易替別人扛情緒的人

在職場上，你可能是那種很快就察覺到氣氛變化的人。一句語氣不對、對你臉色一沉，你馬上就感覺到。如果果用星座來形容，巨蟹座、雙魚座常被拿來代表這一型的人，因為他們是「感受型」的人，對別人的情緒非常敏感。你會想：「對方是不是對我不滿？」「是不是我哪一句話沒講好？」「如果我再多一點耐心，事情會不會不一樣？」



文章內容授權自靜馨心理治療所
臺中市政府員工協助方案專線
提供安心諮詢服務可來電
0800-028-885

但你有沒有發現，
最累的地方，好像也在這裡



當民眾生氣、抱怨或露出失望的表情時，你已經把心裡的事都放在心裡，卻還在反覆想：

「他剛剛是不是對我很不滿？」
「是不是我哪一句話沒講好？」
「如果我再多一點耐心，事情會不會不一樣？」

久了之後，別慢的人的情緒，慢慢的變成自己壓在心裡

你可以關心別人，
但不需要揹著這些感受繼續往前走

這不是你的問題，
而是一種很常見的心理狀態
像巨蟹座、雙魚座這樣的性格傾向，
通常比較容易把對方的情緒放在心上，
遇到不順時先檢討自己。
於是，那些不滿沒有停在對方身上，
而是被你接住、帶走，
成了心裡一點一點累積的重量。
這並不是你不夠專業，
而是你太習慣為關係、為氣氛、為別人的感受負責。

※星座是一種理解自己的角度，僅供自我探索之參考

