

本性内向的我却得伪装成社交达人过得很累,该怎么办?

□ 本报记者 张晶

职工困惑:

我是一个性格特别内向的人,但为了更好地开展工作,我总是勉强自己装作外向,天天扮演“开朗大方,和任何人都能侃侃而谈”的外向型社交达人。我会主动找同事聊天、向领导请教问题,虽然这些行为让我的工作看起来变得容易了一些,但我个人的感觉却非常不好,每天都感觉心好累。我这样难为自己到底值不值?把自己伪装成职场社交达人,对工作开展真的有用吗?

市总工会职工服务中心心理咨询师解答:

在MBTI人格测试中,“I”和“E”是被大家常挂在口中的两大性格类型,“I”是指内倾型,而“E”是指外倾型,也就是我们常说的“内向”“外向”。I人善于独立思考,内心能量主要来自于自省,而E人则善于与他人互动,更能从社交中获取能量。

在职场中,我们往往以为E人比I人更具优势,努力让自己更加符合E人标准,从心理学的角度来讲,“为I做E”的行为通常有以下几个原因:

社会性本能。人们生来就具有与他人建立联系、融入社会群体的倾向,因此会在不同的社交场合中表现出不同的个人形象。一般而言工作场合对人们的外向程度有着更高的要求,这使得人们不得不通过伪装,快速调整自己去适应周围环境。



邱怡明 绘图

满足外界期望。人们往往认为E人更具有领导力和社交能力,更容易在工作场合中建立广泛良好的人际关系,并获得更多的机会和资源。这可能会让I人感到压力而进行伪装。

自我印象管理。许多人希望通过伪装成E人来管理他人对自己的印象,展示自己的能力和,以便在工作中获得更高的评价和认可。

然而,“为I做E”虽然能帮助我们快速提高社交能力、更好地适应职场环境,但与此同时也可能造成较大的心理能量消耗,让人感到失去了真实的自我,产生疲惫感。如果是长期性伪装,还可能让他人难以了解我们的真实性格和情感,导致人际关系出现问题。

专家建议:

想要在职场中游刃有余,其实并不是非得“为I做E”,而是要做到自洽。具体该怎么做呢?

正确看待I和E。我们要正确认识到,在职场中,I人和E人并没有什么优劣之分,它们的本质只是人们内在能量来源的喜好倾向不同,我们无需因为“装E”行为而过度内耗自己。身为I人,我们也有着许多的优点,可以在职场中发挥出独特的优势,比如善于倾听、思考深入、做事沉稳等等。我们可以试着和内向的自己和解,充分接纳内心需要,而不是强行让自己变得外向起来。

区分性格和社交。性格与人际沟通能力并不能画等号。无论是I人还是E

人,每个人都有一群潜在的社交对象,相对而言,I人只是本人不需要过多的社交,本质上并不是“社恐”。另外,社交能力也是可以通过持续的锻炼和实践来提高的,如果I人愿意,可以适当自我暴露内向性格,在行动中彰显自己的可靠,给人以真实感和信任感,建立起高质量的人际关系。

自由切换I和E。研究发现,人的性格并非一成不变,随着经历的增长和自我的成长,我们通过MBTI人格测试得出的结果也会随之变化。所以,别轻易给自己贴上单一的性格标签。如果希望自己更外向点,那么我们可以在“装E”的尝试中逐渐领悟到社交的本质,掌握更多的沟通本领,假“E”真做。如果喜欢沉浸在I人的小世界中,那么也可以多专注工作,用更多的时间丰富自己的内心世界,挖掘富有创造力的无限可能。

工会提供心服务 职工享受心呵护



更多精彩欢迎关注
“首都职工心理发展”微信公众号

北京市职工心理体验服务系统
<https://www.bjzgx.org.cn>
7×24小时免费职工心理咨询热线
4000151123/4000251123

北京市总工会职工服务中心与本报合办

■ 养生之道

大寒养生宜“补、动、泡”

大寒是二十四节气中最后一个节气。所谓大寒意思是说其寒风凛冽至极,但在气象记录中,却不像从大雪到冬至、小寒期间那样酷冷,只是仍处于寒冷时节。由于天气依然比较寒冷,这段时间养生仍然要着眼于“藏”,宜在“补、动、泡”。

发寒补肾食来补

民间一直流传着“大寒大寒,防风御寒”的谚语。中医认为,在大地收藏,万物皆伏的冬季,肾气内应而主藏,养生应以养肾为主,肾既要为维持冬季热量支出准备足够的能量,又要为来年贮存一定的能量,冬季养生的重要原则是养精蓄锐。

此时,饮食上就要时刻关注肾的调养,注意热量的补充,要多吃些动物性食品和豆类,补充维生素和无机盐。羊肉、鹅肉、鸭肉、大豆、核桃、栗子、木耳、芝麻、红薯、萝卜等都是冬季适宜食物。

总体来说,冬季饮食宜温热松软,黏硬、生冷的食物多属阴,冬季吃这类食物易损伤脾胃。另外,在冬天里,要少食用咸味食品,以防肾水过旺;多吃些苦味食物,以补益心脏,增强



肾脏功能,常用食物如橘子、猪肝、羊肝、大头菜、莴苣、醋、茶等。

大寒节气还是感冒等呼吸道疾病的高发期,建议适当多吃点温散风寒的食物,可防御风寒的侵扰。比如:在日常饮食中常用的生姜、大葱、辣椒、花椒等都具有发散风寒的功效。

动的强度要适当

运动可提高机体免疫力,促进血液循环,改善心肺功能,并可放松精神。时下工作方式多单一,工作节奏较快,面临的挑战和压力较大,加之

通讯网络发达,坐姿工作和休闲的人群增大,特别容易使人体阳气虚馁,机能抵抗力下降,脏腑功能失调,正气抗邪不利,故坚持运动尤为重要。至于运动的方式方法,可根据各人的不同情况予以选择,打球、踢球、骑车、散步、跑步、游泳、跳舞、郊游爬山等均可,这其中最宜进行的是有氧运动。

冬季户外慢跑,是比较适合的运动之一。户外慢跑对正在长身体的青少年来说,尤其有利。另外,冬季,人们容易出现季节性情绪障碍,陷入抑郁情绪,坚持冬跑可增强大脑的兴奋性,赶走消极情绪。

冬季适量的运动是有益的,但强度要适当,不要大汗淋漓。此外还要注意,50岁以上的人,运动后的心率每分钟不能超过140次,40—49岁的人则每分钟不超过150次。

另外,在运动前先要做一些准备活动,比如慢跑、搓脸、拍打全身肌肉等。或者也可以双手抱拳虎口相接,左右来回转动,这样不仅可以增加

手指的灵活性,预防冻伤,还可预防感冒。

泡脚关键在“泡”

古人云:“脚为人之底,一夜一次洗。”“寒从脚起,冷从腿来”,人的腿脚一冷,全身皆冷。用温水泡脚是一个不错的保健方法。若要想取得良好的保健效果,关键在于一个“泡”字。

大寒时节,最好能养成睡前洗脚的好习惯,冬夜入睡前,可用热水或药汤先泡泡脚,以达到畅通血脉、改善睡眠质量的功效。泡脚时可以加点姜、红花、艾叶,驱风寒,助睡眠,对老年人特别有好处。需要注意的是,泡脚时间以半小时为宜,温度不宜过高,最好控制在40℃和43℃之间。泡脚的时间长短一般应持续在30分钟以上,并且在泡脚结束后的半个小时以内饮水300至500毫升。泡脚过程中若发生手心微微出汗,则表示末梢循环已经改善。这是判断是否已达到保健效果的一项标准。

(黎洁)