

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。一句語氣不太對、對方臉色一沉，你馬上就感覺到了。如果用星座來形容，**巨蟹座**、**雙魚座**常被拿來代表這一型的人，不是因為他們脆弱，而是因為他們對人的感受特別敏銳。這樣的特質常常說清楚、好好安撫對方，不希望民眾帶著不舒服離開，很多時候，正是因為有你，場面才能被穩住。



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



別慢的
之後，情緒，自己壓在
了之後，成感，自己壓在
久人慢罪心裡
的戀惡裡

當民眾生氣、抱怨或露出上面表情時，你表面上已經把事情處理完了，但心裡卻還在反覆想：

「他剛剛是不是對我很不滿？」
「是不是我那一句話沒講好？」
「如果我再多一點耐心，事情會不會不一樣？」

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、雙魚座這樣的性情傾向，
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

