别让“共情”型体质，毁掉你的生活

你有没有过这样的体验：刷手机的时候，特别容易因为负面的新闻，而感到揪心；刷多了甚至感到焦虑、抑郁；会不自觉地被周围人的负面情绪影响，而感到心情低落；看到影视剧或小说里感人的片段，一入戏，可能好长时间都走不出来；周围的朋友遭遇不幸，你也会跟着难过很久，提供了力所能及的帮助后，依然莫名觉得愧疚……如果你经常陷入这样的情绪，说明你正在经历因共情力太强，而造成的精神创伤。

心理学上有一种人格特质叫“共情者”，指拥有高共情力的人。“共情”本身是种温暖且善良的品质，会共情的人情感细腻，能设身处地的为他人着想。但共情力太强的人，则会因为情绪过载，常常活在痛苦之中甚至会被人利用。

从前，有一只狐狸不小心掉进了地洞。它无助地大声呼救：“我困住了，这里好黑，我承受不来！”一只鹿从上面探下头说：“哦！真是糟糕啊！”它同情地看着狐狸，问：“你要不要来块三明治？”一只熊默默地从地上爬进洞里。他什么也没做，只是对狐狸说：“嘿！我知道下面是什么样子，而且你不孤单了。”同样面对被困住的小狐狸，鹿和熊的态度却截然相反。

一个是站在远处，给予同情和安慰；而另一个则是陪在身旁给到足够的共情，让狐狸感受被理解和被感同身受的慰藉。拥有共情体质的人，无异于拥有了一种无比强大的力量。在日常生活中的人际关系交往中更为明显。

杰出的管理者，能凭借共情式的高情商沟通，带好团队，从而获得项目的成功和职场的晋升；优秀的家长，通过与孩子的共情式陪伴及教育，让孩子在更加健康且阳光的环境下成长；即使是普通人也会因为共情体质，更能感受身边人的情绪，从而处理好人际关系，获得好的人缘。

但《道德经》曾说：世间万物相互依存、对立统一。共情型体质，像是一块海绵，能够吸收周围的喜怒哀乐。他们感知力敏锐，是好的倾听者、也是很好的创造者；但也因此会受困于，世间纷繁牵绊，活得束缚又艰难。

1995年，美国肯塔基大学的一份研究显示：至少50%的艺术家曾遭受抑郁症的困扰。实际上，不只是艺术家，对于每个人而言，共情体质像一种难以掌控的“天赋”，若能驾驭就是“天赐的礼物”，若不能就会变成一个“惩罚”。

小红书上有位博主对共情型体质的描述，曾获得2.3万个赞：我见过共情力强的人没有一个活得快乐。共情型人格的人，身上都有一种易碎感。因为过度共情和敏感，而承受不必要的痛苦：

首先是很容易被负面信息的影响，产生替代性创伤。替代性创伤，是一种接收到灾难、悲剧等负面资讯后，同理受害者，而产生的创伤反应。面对人世间的悲剧，感到揪心，是正常的情绪。但对于共情型体质的人来说，接收这些负面信息，意味着感受身临其境的煎熬。

长时间暴露在这类信息中，不及时疏解，就会损害心理健康，产生厌食、失眠、焦虑、抑郁等症状。

其次，在日常生活中，高共情者会像磁铁一样吸收各种情绪，经常因此扰乱内心的平静。过度的共情， 会使人承受不必要的打扰，无法专注于工作和生活。

第三，所有的过度共情，其实都是在难为自己。共情型体质心里不舒服时，会自动忽略自己的感受，迁就他人，很容易遭遇情感勒索。

因为擅长倾听，缺少界限感，共情型体质的人还很容易成为周围人的“情绪垃圾场”。常常被迫接收这些你并不想听的负能量信息，并告诫自己这是朋友对你的信任。

第四，共情既可以被用于善意、积极的目的，也能被恶意利用。

木心先生曾在一篇文章里面写道：人不是容器，人是导管，快乐流过，悲哀流过，一直到死，导管才空了。容易悲哀的人容易快乐，也就容易存活。

一个人的内心的能量是有限的，而过度共情的最终结果，是情感的麻木和枯竭，最终把自己封闭起来。有句话说得好：让人痛苦的不是共情能力，而是没有管理共情的能力。

共情型体质的人想要避免过度共情，需要掌握4种能力：

1. 学会“翻越感知”，辨别情绪。

克服了抵御共情阴暗面的第一步，是对情绪进行远观。

当你强烈共情时，不妨问问自己两个问题：在我变得愤怒、悲伤或兴奋之前，我感受到了什么？在这种感觉出现之前是否发生了某个触发事件？如果你之前的感觉很好，也没有发生什么特别的事，那就说明你很可能是被别人的情绪感染了。做几次深呼吸，让这种感觉自然消逝。

1. 学会“拎得清”，建立边界。

共情者在人际交往中，会被两股矛盾的感情所牵绊。会为想要帮助对方，但自己的权益被侵犯，而焦虑。也会为助人的使命感被满足，而快慰。这种矛盾的情绪，会让人难以建立起明确的个人边界。每一份没有边界的付出，都是对自己的束缚。让你无法活出真正的自己，更无法将自己的最佳状态，献给生活中更重要的人。因此需要明确你的极限在哪儿，清楚什么样的事，会让你感到不适。并在别人越界时，学会决绝，清楚地告诉他们，你不舒服，这件事你不想做或不想听。如果对方无视你的感受，你应该远离这样的人。一定要记住，你不必时刻都善解人意。

3.学会“屏蔽”，清理过载的信息。

即便学会了决绝，明确了边界，依然会有很多事闯入我们的时间。这时，要学会屏蔽掉那些你无法承受的信息。比如在看了太多负面新闻感到沮丧时，提醒自己放下手机。比如远离那些经常向你抱怨、宣泄负能量的朋友。同时每天都留给自己一些独处的时间，通过冥想等方式，去清理那些过载的信息。

4.学会“爱自己”，自我关照。

充满爱的人，对自己也是深情的。共情型体质的人，应该关照好自己的心理健康。当你察觉到自己，正因为过度共情，而感到焦虑、烦躁、痛苦的时候，多做让自己感到幸福的事。丰富的饮食、规律的作息、适当的运动，可以有效提升血清素和多巴胺，使人感到快乐。和小动物相处，抚摸它们，可以触发催产素，缓解焦虑情绪。跳舞、唱歌、绘画，可以刺激内啡肽分泌，帮助人们释放压力，提升愉悦感。只有照顾好自己，才能对抗负面情绪，活得更自在。

最后，每个共情型体质的人都会被自己的“崇高道德感”绑架。

但正如《摆脱共情》的作者，在书中提到的：理性不存在，则善良无意义。有时候我们应该问问自己：他人的苦难，是否需要我们来背负；他人的人生课题，是否需要我们来承担；

很多时候，我们的善意，又是否是一种自我感动？放下助人情结，是对他人命运的尊重，也是对自己的释怀。

唯有“刚刚好的” 的共情，才能保持适度的善良。钱钟书曾写过这样一段话，我很喜欢：洗一个澡，看一朵花，吃一顿饭，假使你觉得快活，并非全因为澡洗得干净，花开得好，或者菜合你口味，主要因为你心上没有挂碍。