

# 办公室爱情是与非



大型都市婚恋剧《北上广不相信眼泪》开播以来，热议不断。关于办公室恋情这个老话题也再次让人关注起来。职场到底是不是一个适合发展恋情的地方？按理说，压力之下，在最好的年龄遇到最好的他，最容易迸发出爱的火花。但是，职场本是一个需要更多理性的地方，何况很多公司都有规定，一旦两人发展了恋情就必须一个辞职或者换岗。于是在办公室里最多见的是，比同事多一点，比亲密关系少一点的江湖高手。



安洁

国家二级心理咨询师  
国家婚姻家庭咨询师  
《相伴到黎明》心理嘉宾

Q&amp;A

## 是谁让爱差那么点意思？

我和老公18岁认识，一起创业到现在有了家庭。我们的物质生活绝对没问题，但我总觉得老公不懂我，不爱我。我认为，在一起这么多年了，他应该知道我的需要，即便我不说，他也应该知道如何来满足我。比如，我很期待在我过生日或结婚纪念日时，他能给我特殊的惊喜。但他从来都没有过。我也不想找他要，因为要的东西就没意思了。说他不爱这个家，也不对，他把我和孩子都照顾得挺好的。但我就觉得，他不懂我，爱里差那么一点意思。

念双

念双：

不作死就不会死。

你可以选择不说、不表达、让别人来猜你的心思，却不允许别人猜不出、猜错了和不去理会。说到底，无非就是你认为你可以去“控制”他，你一切都是对的，他得按照你的来。你只想要你要的东西，但却从来没学会尊重、倾听对方和如何与对方沟通。每个人表达爱的方式和对爱的需求是不一样的。比如，你的婚姻里，你觉得老公一定要给你“精心的时刻”才是你要的爱，而把他照顾你和孩子都当做理所当然的“应该”。你有没有想过，从他的角度，也许认为表达爱的方式，就是照顾老婆孩子给他们安稳的生活，而那些浪漫与惊喜都是些花架子？

男女双方爱的语言本就不同，这种不同需要通过不断地探索沟通来彼此调试。而你，竟然认为“说出来、要来的东西就没有意思了”，这是指望老公做你肚子里蛔虫的节奏吗？在婚姻里，吵一场健康的架好过假装斯文的冷漠。在充分了解自己、知道自己想要什么后，再去了解对方，真正地去与伴侣分享思想、情感、做法还有生命深处的需求，同时尊重与倾听对方的需求，这才是能够分享生命的灵魂伴侣。也就是你想要的“不差那么一点意思”的爱吧。

所以，你究竟是想在家里做个孤独的女皇，高高在上，所有的人都要去揣摩你的心思而不得，还是从“宝座”上下来，真实地做个可以和老公说话的女人，你选择吧。

安洁

先列举不利因素：

- 1.曾经相爱过，一个公司一个办公室，天天见面，分手后该怎么办？怎么才能忘记？会不会胸闷到影响工作？想换环境？找工作有那么容易嘛？
- 2.既然容易滋生恋情，自然也容易滋生婚外情。某上市公司老总就这样娶了三个秘书太太，每一任新太太都是在前一任怀孕时秘书变小三……
- 3.你想分对方偏不想，还能不能愉快地做同事了！
- 4.公司明令禁止的情况下，做保密工作其实也是蛮辛苦的。
- 5.办公室恋情，最大的问题其实就是两人之间权力是不是会出现不平等。“非诚勿扰”有一期男上司向女下属表白的，女下属最后还是说了“不”。假设不是顶头小上司，而是大区经理、CEO……以权谋性谋感情的可能性、成功率不会

会大很多？当然，也不排除感情破裂后，弱势一方忘记自己当初是两厢情愿的，群发同事邮件指控对方性骚扰……

6.如果两人对同一项目判断出现分歧，办公室吵完回家小日子打算怎么过？床头吵架床尾和了，会不会影响另一方的判断？

……

说实话，窝边草吃起来的确省心，好听点叫日久生情，难听点叫利用工作便利。工作场合一起待那么长时间，可以顺其自然地了解一个人，当然很容易萌发感情，但是怎么确定自己是真爱，不是喜欢，不是有好感？最简单的测试办法是给自己换个工作，如果是大公司，至少换个岗位，不在一个项目组，不在一间办公室，不用低头不见抬头见，到那时你再看自己感觉是不是和当时一样。

## 窝边草，谨慎吃

■文 | 走走

话说志同道合是人和人之间最为亲密的关系，也就是两人三观一致，内心的追求一致，对待生活的态度也恰好一致。说实话，这挺不容易的。因为我们恰好处在一个价值观多元的时代，每个人都可以有独属于自己的、与众不同的、千奇百怪的选择。于茫茫人海中，找到这么一个“同志”，实在是需要值得珍惜的。选择同一个工作领域、身处同一个办公室中、每天做着相同或者相似的工作，这便是一张先天的、极好的、循序渐进的诞生恋情的温床。

但如果换到草根的层面上，办公室就不能仅仅考虑个人理念、事业成就、人生追求了。身处草

根，你选择的是一份能够赚钱、能够养家糊口、至少能够让自己活着的工作。尽管大多数的公司至少表面提倡团队精神，但现实中公司资源有限，无法惠及所有员工，那么谁多吃几口，谁又要少吃几口呢？啊！真可怕，原来办公室中大家的关系基础并非合作，而是竞争。从一对恋人间的竞争关系，到两个恋人间的竞争，再到与前恋人的竞争，即使没有外界“好心人”的“帮助”，这恐怕也会是办公室恋爱关系的大致过程。

办公室爱情谈还是不谈？他人的吹嘘、经验、经历对你没有价值，请先了解自己。

## 从竞争中得来的“爱”，只能说勇气可嘉

■文 | 心融德瑞姆 程立勋

## 是工作狂还是强迫症？

■文 | 薛政



在众人的眼中，他是一个不折不扣的工作狂。虽然他是公司的部门主管，其实他分内的工作并不是很重。如果他只想完成自己应该做好的事情而已，那么他或许只需要偶尔加加班就可以了。可是基本上每天晚上他都会待在办公室，一直到22点多才会回家。

自从和上一任女朋友分了手，他就逐渐开始投入到忘我的工作中。从这个角度来看，周围人倒也是能够理解他这样做的缘由，毕竟他的个人私生活太贫瘠了，也许把精力完全投注在工作上，反而能够让他不会在大把大把的空余时间面前无所措手足。

可是他快乐吗？似乎也没有。他仿佛只是在完成一定的程序。更确切地说，在完成一项工作或者任务的那极短暂的时间内，他会产生一种如释重负的快感，但用不了多久，一种无法排解的焦虑随之而来。之后，他不得不把自己抛入新一轮的工作流程中。

心理分析：

社会学家安东尼·吉登斯用“制度的反思性”来指涉现代生活的一个重要特征：在频繁的人际交往和爆炸的媒体资讯中，人们逐渐从传统的惯例中解脱出来，逐渐拥有更多的能动性去思考和选择如何参与社会生活。可是正因为如此，自我失去了传统的依恃，成了自由而孤独的幽灵。

类似于工作狂之类的强迫重复现象可以在上述理论框架中得到解释。这种行为模式事实上意味着一个人在构建自我的过程中所遭遇的挫折。他无法将这个行为富有意义地安放于一个必须由自己创造出来的自我领域，而是任由这种强制重复的行为去掩盖自己在创造自我时的无能，最终掩盖了那令自己惶恐不安的自由与孤独。

因此，我们首先要做的，就是勇敢地面对自己自由而孤独的宿命，这是现代人不得不履行的义务。在此基础上，我们需要将自我视为一个问题域，用理性的态度去筹划它，并在反思性的自我叙事中检验这种筹划的成效。这是一个艰难的过程，但积极的结果则是：自我终将成为一件艺术品，而每个人都有机会成为一名艺术家。