标题：共情能力强的人也很惨

开头：在当下奉求全民利己主义的快节奏生活状态中，与孤独感共同生长的还有人们的倾诉欲。在承担压力、感到迷茫、痛苦、情绪难以自我排解的时刻我们总会向他人倾诉。这种时候大家都会首先选择身边共情力强的人来倾诉。

正文：这种时候共情力强可能就会成为大家的情绪垃圾桶，要莫名接受很多来自四面八方的丧气，其实这对自己的情绪而言并不算一件好事。

拥有共情力的人都有哪些特质？

1.倾听

2.不轻易否定、轻视对方的垃圾情绪

3.能够设身处地的理解对方当下状态

4.给出有效建议

能够在如今生活中拥有一个这样的倾听者实属不易，愿意成为倾听者的人更是值得赞颂。

结尾：每个人都不该成为一座孤岛，在向他人寻求帮助的同时帮助他人才能更加高效的生存于世。