如今，职场中的精神骚扰现象日益凸显，令很多职场人头痛不已。女白领小宁表示，“职场本来就是一个高压的地儿，脚打后脑勺地忙碌，大脑不停歇地高速运转，生怕出现什么错误。现在还要面对各种精神骚扰，有时恨不能头撞天花板！”

其实，精神骚扰就是一种无所不侵的病毒，让你防不胜防，其中包括上司的压制、同事的诉苦、下属的反击、客户的干扰、主管部门的纠缠以及办公室的压抑氛围等等。面对职场精神骚扰，是一味隐藏于心里，自己慢慢消化，还是见招出招，想方设法来保护自己？这不仅是职场人士智慧和高情商的体现，更多的是对其心理素质的考验。

职场精神骚扰：一种无所不侵的病毒

□倩丫头

现象分析

心理学家曾对人的服从程度与惩罚欲做过临床测试：一名学生坐在一把椅子上，他必须在规定时间内迅速记住一组单词。每当学生出现差错时，一名教师就会用电击打学生一下，学生出错越多，电击频率越大、越快。测试发现，教师的惩罚与学生的服从程度成正比。学生承受的痛苦越大，教师惩罚得就越厉害。这种情况表现在工作中，就是人们所说的精神骚扰。

精神骚扰这个概念最早出现于法国心理医生玛丽·法郎思·伊丽格艳的著作《精神骚扰：日常生活中的暴力》中，她根据临床治疗病人的经验撰写了这部学术著作，没想到竟成为大众畅销书。作者根据读者来信做了一个问卷调查，调查显示，58%的人遭受的精神骚扰来自上级，29%的人来自集体，12%的人来自同事，1%的人来自下属。

调查还显示，在受害者当中，有37%的人最终被迫辞职，20%的人被解雇，23%的人被迫请长期病假，4%的人丧失工作能力，1%的人不再适宜原来的工作。

编辑：孔　昕
美编：马晓迪
邮箱：qlwbkx@163.com

>>面对上司的压制，要用智慧来过招

倾诉者：贾玮　29岁　外贸职员

贾玮在一家大型外贸公司工作，公司待遇好，她和同事相处得也很融洽，然而，贾玮偏偏遇上了一个“变态”的部门经理，令她整天像被念“紧箍咒”似的，弄得生活一塌糊涂。经理的老婆和孩子都在国外，他经常在业余时间打电话约贾玮出去喝茶、健身、打牌等，开始还打着谈工作的幌子，后来就直奔主题了：“小贾，周末陪我一起去K歌吧，我已经定好了包间！”有时贾玮也找借口婉拒：“经理，这几天我身体不舒服，病恹恹的，怕去了扫了大家的兴！下次吧，下次我一定去！”虽说贾玮偶尔能逃脱一次半次，但其他同事会被顶上去，因为经理不放过任何一名员工，他把自己的下属都当成了私人陪客。

这周末打麻将，下周末自驾游，明天下班一起去打羽毛球……时间久了，经理的安排使员工们的精神直接崩溃，“好不容易歇个班，连点自由都没有，比周扒皮还腹黑！”“他的老婆孩子不在身边，就来折磨我们，真是没人性！”私下里大家苦水涟涟，不去显得不团结，去了就是受煎熬。

最令人抓狂的是，这位经理是个死抠。有一段时间，部门里的同事常相约一起去吃西式快餐，他看到后就打起了主意，和大家商量说：“大家干脆每个月把午饭的钱都交到我这里来，我来负责管账，我们中午一起吃午饭，怎样？”当时在场的人都愣住了，几位老员工纷纷表示，自己肠胃不好，还是喜欢带饭吃。贾玮则灵机一动编了个谎言：“最近我在减肥，中医大夫让我节食，中午不能吃饭，只能吃点水果。”这样一来，他的计划才没能得逞。

应对妙招：身在职场，上司的压制无处不在，就像电影《穿普拉达的女王》中的女主编对女助手百般折磨，这类精神骚扰不啻于一种慢性毒药。他们之所以常常以压制下级为乐，就是以示权威，满足自己的虚荣心。对此，职场人不能莽撞行事，需学着用智慧来冲破上司的压制。首先要进行自我减压，把精神骚扰所带来的苦闷和压抑通过瑜伽、音乐等合适的方式排遣，然后再想办法与上司过招，比如和同事联合行动，或是用优异的业绩来感化上司，切忌以牙还牙。

>>同事倾倒心理垃圾，适时向TA说不

倾诉者：子臻　32岁　会计

32岁的子臻在一家会计师事务所工作，性格大大咧咧，喜欢助人为乐，尤其爱打抱不平，同事都称她“一姐”，平日里遇到什么情感困惑、工作中的不顺，都愿意找她倾诉一下。前段时间，办公室里的耿华离婚了，妻子背着他和一大佬好上了，抛下5岁的女儿绝尘而去，令耿华措手不及，以事业为重的他一下子坠入黑色的深井里，上班不是迟到，就是频频出岔子，被领导几次点名。那晚，他喝醉了，在电话里向子臻倾诉起来，子臻劝他想开点儿：“人没有过不去的坎儿，有啥困难今后我会鼎力帮助！”

不知是子臻的话起了作用，还是耿华真把她当成了知音，此后他经常找子臻聊天、谈心，无论是晚上在单位加班，还是周末休息时间，他随时随地的“黏糊”令子臻开始厌烦起来。去年中秋节的晚上，耿华在电话里又向子臻倾诉起衷肠来，子臻几次找借口挂断电话，但他又不厌其烦地打过来，从儿时家庭贫寒、父母借钱供他读大学，到大学里没有谈过恋爱，再到老婆背叛他，他好几次想喝药自杀……“老耿，翻篇儿吧！大过节的，说点喜庆的！”子臻赶快转移话题，才遏制住他的“放毒”。

后来，耿华被调到另一个办公室，子臻终于松了口气。但是，耿华的“放毒”来势更猛了，他把倾诉的平台搬到了QQ上。子臻不堪忍受，仿佛受他的影响，自己都变得消沉下来。碍于面子，不好拒绝他，怕他敏感的心再次受伤，子臻便在QQ签名上提醒他，“不要把别人当成自己的VIP垃圾桶！”而耿华仍不知趣，子臻鼓起勇气，给他打了个电话，“老耿，你有事没事就找我倾诉，已经严重影响到我的正常生活，我老公甚至怀疑我和你在偷情！如果你不想看着身边再多一个离婚的女人，就饶了我吧！谢谢！”子臻的这番话终于使耿华停止了骚扰。

应对妙招：在很多人眼中，同事或朋友找自己倾诉衷肠、寻求帮助，完全是出于一种信任。但是，总有一些人喜欢过度黏人，把对方当成自己倾诉的垃圾桶，时间久了便产生了依赖性，完全不顾对方的感受和心情。面对这种骚扰，一方面，我们能远离则远离，切记不要随意把自己当成救世主；另一方面，要适时向他们说不，让对方明白：真正的救赎，永远都要靠自己！

>>面对下属猛烈反击，大胆与之周旋

倾诉者：宋伟　30岁　部门经理

今年初，30岁的宋伟双喜临门，一是顺利升职为广告公司策划部经理，二是和爱人走上了红地毯。单位的同事纷纷送上礼物和祝福，唯独高燕显得格格不入。原来，高燕和宋伟曾有过一段恋情，公司上下都知道。当时是高燕倒追的宋伟，加班时她会给宋伟带来自己亲手包的水饺，周末则找机会约宋伟出去爬山，但宋伟始终和她保持距离，直到高燕提出想见宋伟的父母时，宋伟终于做出了了断：“对不起，我们不合适，又在同一部门，这样不好，还是做朋友吧！”

宋伟的拒绝令高燕大跌面子，尤其是部门同事都在背后议论：“被人家甩了，不知趣的女人！”因为这事，她还生了场大病。此后，她与宋伟反目成仇，好像宋伟成了与她不共戴天的敌人，她甚至处处玩花招戏谑他。部门聚餐，她带上新男友一起参加，主动向宋伟打招呼，向大家炫耀新男友是房地产大佬；上班空闲时间，她就给大家晒和男友去新加坡、泰国旅游的照片，尤其是宋伟在场的时候，她更是含沙射影，眼神似笑非笑：“有些人总是自以为是，把自己抬到天上，到头来连地上的垃圾都不如！”对此，宋伟或是冷笑几声，或是转身离开，“都是同事，我能把她怎么着？下一步领导要提拔我，我不想为她而白白丢掉这个机会！”宋伟满腔愤慨地说。

宋伟升职后，高燕对他的报复表面上看有所收敛，其实是转移到背地里做功去了。先是撺掇新来的员工翘班，被宋伟逮住后，她顺理成章地把责任都推到别人身上；接着又故意把做好的策划书弄丢，说是电脑中病毒所致，她本以为宋伟拿她没办法，没想到宋伟扣了她的工资，并在周会上对她进行了严厉的批评。“你为什么要让我下不来台？”高燕当场问宋伟。“是你自己太过分了！我一再给你面子，你却得寸进尺，不要以为我不敢辞退你！”宋伟一本正经地回答。

应对妙招：有句话说得好，“要想让下属对你心服口服，最好的武器就是威信。”如果下属是自己曾经的恋人，对付起来的确有些难度，既要顾及自己面子，又要照顾TA的脸面。但是，一定要拥有明确的底线，首先自己要把自己当回事，做到自信无敌，才能去管理下属，让下属对你服从。所以，大胆地与骚扰你的下属进行公开对决，只要把话说到理上，以理服人、以情动人，这就是最好的妙招，既能维护自己，又能威慑住对方。