



所谓“职场冷暴力”即指上司或群体用非暴力的方式刺激对方,致使一方或多方心灵受到严重伤害的行为。其主要体现在让人长期饱受讥讽、漠视甚至于停止日常工作等刺激,使人在心理上压抑、郁闷。调查中职场人就自己对于“职场冷暴力”的理解进行了描述,其中比较集中的包括:精神虐待、心理战、人与人之间的冷漠无情、自尊的伤害、“穿小鞋”、逼人自动辞职的一种手段等。

你遭遇办公室 “冷暴力”了吗

□云帆

职场冷暴力 理由五花八门

Sandy 是某广告公司的业务员,虽然工作刚一年,但已经是广告公司的绝对“红人”。Sandy 的优秀,遭到了一些同事的妒忌和中伤,再加之 Sandy 个性直率,不会“做人”,经常口无遮拦,让老板下不了台。就这样, Sandy 日益受到老板排挤,手上的业务也逐渐被领导分派出去。而前一周, Sandy 拉到的广告又出了点问题,老板正好抓住这个“机会”,将 Sandy 晾在了一边。Sandy 如同祥林嫂般四处向人投诉这一职场经历,却又无法解决,因为每次找老板,他都闪烁其词。

和 Sandy 一样,小叶也遭遇了职场冷暴力,只不过她所面对的对象是她的同事。今年年初,小叶跳槽去了一家杂志社,刚进去时就发现派系众多:一伙以年轻、单身同事为主的“青少派”,不是工作时交头接耳,窃窃私语,就是撮掇各种饭局聚会;另一个团体则是中年圈,他们大都在午饭时分讨论工作、家庭事务。小叶本不想得罪任何一帮人,所以她采取了中立态度,却遭到了双方的不满。午饭时,小叶形单影只,同事们聊天,她根本插不上话。好在小叶自我调节能力比较强,安慰自己说“人在江湖漂,哪能不挨刀”。

她们所遭遇的情形,在职场中并不少见,职场冷暴力多存在于上下级之间,或在同事之间发生。上下级之间的摩擦,同事之间的纠葛,都可能导致这种冷暴力的发生。

支招:
三招应对“职场冷战”

职场冷暴力其实是一种折磨,让员工感觉无时无刻不在,但又无可逃避,心理上无比压抑痛苦。对此,相关专家提供了三招以应对“职场冷战”。

反省自身,换位思考

当事人应先从自身找原因,然后再尝试沟通,解决问题。当然,一定要保持良好情绪,以免形成恶性循环。学会换位思考,老板和同事为什么会对你采取冷暴力,而不是其他人?尤其是被孤立时,需要谨小慎微,认真观察,耐心化解一些误会。职场纷争中,无论你是管理者,还是普通员工,每个职业人都要避免自己成为“公愤型的反感”,因为这种孤立是灾难性的。

增强自身“免疫力”

无论是来自上司还是同事的冷暴力,增强自身“免疫力”都是非常关键的。善于“抽身事外”也是不错的办法。下班以后就不要再想工作,要加强体育锻炼,多培养业余爱好,让生活更丰富。从心理学上看,冷暴力其实就是一种非言语、无身体接触式的交流,是一种在意念中的交流,最后实际上是被自己的意识击倒,倒不一定真是被对手打败。如果把冷暴力当作一次考验:上司是故意冷落自己,这样就给自己一个成长锻炼的机会,而不是被负面情绪击倒。

对冷暴力说“不”

一般认为,当甲方有暴力倾向时,乙方要及时说“NO”。有的人之所以挨打是因为他天生一副挨打相,这其实是说在遭遇暴力时一定要不要示弱,否则甲方会认为他就是该对你施暴,你也就是该受虐。如果实在无法改变冷暴力的现状,可慎重考虑,申请调离该部门或另换工作。



职场菜鸟 的快速合群法

人际关系是职场新人需要学习的第一课程,怎样在进入公司之后获得各位同事的认可,这就需要新人在各方面有良好的表现。

信行天下

“德”体现一个人的品质,其中诚信更是不少企业录用人才首要标准,甚至有些企业招聘时明确表示“有才无德莫进来”,因此,诚信的品质比实际技术更加重要。对于职场新人来说,在学校里学的理论知识永远无法替代实践工作经验,刚走出校门的你若要利用自己的专业知识获得企业青睐几乎不太可能。企业向你抛出橄榄枝的原因只是对你品质和修养的肯定,其次才是你的学识和专业。

谦虚求问

孤芳自赏、恃才傲物只会让自己失去很多学习的机会,作为职场新手处在一个新环境中,不管你曾经获得多少奖金,不管你曾经有多大的能耐,从走出校门的那一刻开始,一切都要从零开始,本着谦虚求问的态度。

沟通协作

沟通能力强的,走到哪儿都不会孤影随行;善于交流的人,走到哪儿都不会孤身一人,沟通协作有助新手更快融入团队。想要得到别人尊重,首先得去尊重别人;想让同事亲近你,首先要主动友善地亲近身边同事,态度积极的询问和请教问题,总会得到对方同样友善的回应,使双方更快更友好地熟悉起来。

踏实勤奋

八十年代的职场新人,太多的优越感让他们忽略太多的缺陷和不足,找不到适合自己发展的职业方向,“眼高手低、嘴到手不到又懒惰”,因此,踏实勤奋就变得尤为可贵!

案例:一家外企公司,招聘了一个名校毕业的,能说会道,优越感极强,很引人注目,结果一段时间试用下来,发现此人工作不踏实,碰到繁琐的工作能躲便躲,惰性极强,很快就被淘汰。后来,另外招聘一个非名校毕业的,诚恳、踏实而且很勤奋,很快适应了环境,目前在那家公司发展也比较好。

责任心

遇到大事,谁都会认真处理,谨慎对待,有的时候责任心却是体现在工作琐碎的小事上。很多新人往往却忽略这一点,对此不屑一顾。对于职场新人做每件工作,每一件事情,都是向上司或同事展示自己学识和价值,只有做好每件事,才能真正赢得信任。

程凯

OL 必知的职场潜规则

身为职场女性,你必须要知道以下9个潜规则。

1、切勿轻信他人

职场是一个利益交换的场所,品德好的人往往树敌众多,而坏人却一帆风顺。你可以不学坏人那样去害人,但至少要有保护自己的能力。别人要来害你,最简单的方式是利用你的善良,其次是因为你轻信于人。而在职场中,信任往往应该有尺度。站在自己的立场上,守住应该有的利益,相信应该相信的话,这样才能活得更好。

2、伪善的人不是异类

很多女孩子都会觉得,身边同事都太假了,像是戴着面具做人。而实际上,这种伪善的人在职场中是主流,所以一个实话实说的人反而成了异类。别把职场中伪善的人当成怪物,他们每说一句谎话,都是有好处的,而你做不到他们那么虚伪,是一种缺憾。所以在职场中,你或者学会说谎话,或者学会沉默。

3、掌握你命运的人是老板

职场是一个用权力来划分等级的地方,拥有最高权力的老板,完全掌握你的命运。而你的直属上司则部分掌握你的命运。其余的同事们,他们只是掌握你的情绪而已。所以,对一个女人而言,事情就变得很简单。只要谁掌握老板就等于掌握了别人的命运。而如果你老是被情绪控制,则等于把自己的命运交到同事手里。要不被老板控制是很难的,但至少,你要学会不受同事的影响。

4、做得多不如说得多

在职场里,有些人明明做了很多,却不懂表现,以至于没人知道,甚至功劳被人抢走,这种人就算累得半死,也是不会有半分功劳的,因为上司压根看不见她。而另一些人,事情还没做,就先说得天下皆知。于是不管她们做不做成,有没有做,都成了领导眼里的红人。职场的现实就是这样,做得多不如说得多,做得好不如说得好。

5、不为小事生气

女性在职场里,很容易为小事情生气。然而,小事情往往是最难分出对错的,所以就把大量的精力纠结于此,弄得大怨人怨,最后还不了了之。实际上,小事情并不会改变你的职场命运,就算争赢了也不会让你得到什么好处。相反,过于纠缠细节,会令你得罪许多人,也会让同事对你的好感降低。

