



来自工作中的极度内伤—— 职场“冷暴力”， 你遭遇了吗

编辑:孔昕
美编:马晓迪
邮箱:qjwbkx@163.com

加菲猫

冷暴力,一般是指亲人、夫妻之间的漠视、讥讽、疏远、拒绝沟通,被伤害者得承受来自心灵和情感上的双重折磨,亦称“精神虐待”。如今,这种冷暴力的寒冰已经蔓延到职场。对每个人而言,除家庭之外,职场是生活中另一个重要的场所,假如被群体孤立、刻薄讽刺、精神打压,遭遇同事间的冷漠无情,在这种压抑郁闷的氛围中工作,可想而知,对心灵是极大的摧残与折磨。有调查显示,近七成的职场人士遭受过类似的冷暴力,许多人因此黯然辞职,尤其刚进入职场的新人,由于涉世不深、工作能力弱,更容易被“冷暴力”。现实中,职场冷暴力已经成为工作中不可忽视的极度内伤。

贴心提示

以下是职场专家给处于“冷暴力”中的新人们的一些小建议,或许,能让你在职场关系中游刃有余,轻松化解工作中的困惑。

对抗上司的“冷暴力”

1. 不要被自己的意识击倒。冷暴力其实就是一种非言语、无身体接触式的交流,是一种意念中的交流,最后实际上是被自己的意识击倒,并不一定是被对手打败。

2. 想要什么,就大胆说出来。如果能更多地了解自己在与上司的关系中以及工作过程中希望得到哪些满足,并按适当的方式获得满足,小事化了,才能避免积压过深引发的冷暴力。

3. 领导的心思你别猜,别费劲钻牛角尖。遭受上司冷遇,一定是你在某方面做得不让上司满意,不要过多猜测领导的做法和意图,上司只是用冷淡来提醒你,希望你自己去“悟”,他在等着你主动承认或改正错误。当然,如果上司彻底不听解释,也不给你机会,那也就基本等同“劝辞令”了。

对抗同事的“冷暴力”

1. 接受事实,多换位思考。如果被孤立,需要谨小慎微,认真观察,耐心化解一些误会,避免自己成为“公愤型的反感员工”。

2. 赶紧革命你的落伍清高观念。如果对那些拉帮结派的人嗤之以鼻,你就只能是办公室的“孤儿”。在企业生存,刻意钻营不是什么见不得人的事,要想升职,那么明天就要学会和老板一起爬山。

3. 没有永恒的同事,只有永恒的利益。在遭受冷暴力时不妨多反思自己的不当之处。无论是来自上司还是同事的冷暴力,增强自身的“免疫力”非常关键。凡事不要太较真,要培养自己豁达开朗、乐观幽默的个性。

“代沟障碍”,让我成了上司眼中的“透明人”

瑞阳 男 21岁 职业:动漫绘图

我不明白是自己个性太彰显,还是顶着90后的帽子就得“低头做人”。我今年正式进入职场,以前实习时希望赶紧上班,只有工作才能更好地展示自己,可真正融入职场的环境才发现,现实远不如想象那般好。也许和我的个性有关,我认为只要工作能够出色完成,旁人不应该过多干涉,可我忘了,职场需要团队合作的精神,尤其得服从上司。

先说我上班第一天的情景吧,连穿衣服的自由都得受限制。我那天穿了一件哈韩式的宽松外套,下面配着一条牛仔拖地直筒裤,感觉也没什么,可60后的主管看到我,

上下打量一番,然后很严厉地说了一句:“你不知道上班要穿西装吗?怎么还戴着耳钉?从明天开始不许戴首饰。”我感觉很郁闷,从高三开始就戴耳钉,老师也没责备过我一句,况且,外表的装扮和工作有什么直接关系?我不管这些,我的目标是做好工作,又不是让你们评价着装的。其次,就是加班的问题。记得和同学一起实习时,我们的口号就是“既要钱,又要闲,绝不加班”。不加班,并不代表我们懒惰,工作进度应该在上班时间内完成,为什么还要占用我的业余时间?第一次拒绝加班,就把主管气得火冒三丈,他要扣我薪水,我便

和他理论,让他给出恰当的理由。估计从来没有员工敢和上司较真,可我认为,只要自己没违反公司规定,工作认真完成且没有失误,面对不公,就应该大声地说“NO”。

自我张扬的另类个性,让我不知不觉成了上司眼中的边缘员工。凡是我绘制出的动漫图,递到上司那里,他要么是挑刺暗讽,要么就是置之不理,等他彻底困了,才看我的绘图设计。总之,我就是上司身边的“透明人”,他从来不对我的设计方案给一句评价,更谈不上指导一说,即便张开金口,也是冷冰冰地来一句“90后什么也不懂”,进一步打压我的积极性。如果公司有

加班或出差事项,主管会冷着脸,径直走向其他同事的格子间,根本不理会我的存在,这要是搁在别人身上,早被“冷暴力”冰得快崩溃了。不过,我无所谓,也很淡定,因为我的承受能力够强大,大不了辞职跳槽,重新来过呗。

我的上司大多是60后、70后,我感觉和70后没有太大的代沟,毕竟他们接受新观念的能力更强些。但在60后上司眼中,我就是个不服从组织的“坏员工”。都什么年代了,还拿组织来唬人,即便是团队精神,照样得有个人努力做基础。或许这就是代沟吧,各有各的想法和理由。

无法融入同事的圈子,我就是可怜的“职场小黑人”

庄妮 女 24岁 职业:文秘

在职场上我是个新人,工作整

一年的时间,按说,应该多少有点职场的工作经验了,可我就是无法融入同事间的群体。我上班的公司,女员工比较多,而且,数来数去,我的年龄最小,也就成了那帮大姐口中的“丫头”。我刚来那阵子,不知道的还以为我是打杂的清洁工呢。比如,打扫办公室卫生,帮同事加班写文稿,给出差员工订机票,尤其是收发快递,几乎成了我的专职工作。只要快递员在一楼打来电话,我就得从8楼下楼去签单子,不管大包小包,是公司的还是个人的物件,我都得像个打杂员一样,逐个送到我手中。我认为,这些琐碎的杂事,大家谁有空谁就去跑个腿、伸把手,并没有规定谁必须去做,更轮不到我一个文秘专职去做,可我是个新人,你总不能让老资格的前辈们去做吧。做这些杂事也无所谓,但无法进入她们的圈子,却是非常

令人头疼的事情。

身边的同事几乎都做了母亲,她们探讨的焦点除了孩子还是孩子,即便是在工作的QQ群中,趁老总不备,也得偷聊几句孩子的事情。每到这时,我唯有沉默,插不上半句话。久而久之,没有所谓的共同语言,拉开了我和她们的距离,午休逛街、聚会,下班后去K歌,她们从不叫我。本来,女人之间应该有很多话题,哪怕是一个简单的护肤经验,就能让两个不相识的女人很快热乎起来,可在同事面前,总是被淡忘的那棵小草,那种被刻意冷落的感觉,让人心里非常别扭。在职场这一年中,我算明白了,女人与女人之间的敌对冷漠,是很厉害的变相折磨。再者,我是经理办公室的文秘,这也是同事们疏远我的一个理由。闲暇时,大家喜欢八卦一些上司的家长里短,或猜想一

番公司的人事调动,因为我是离上司最近的人,好像我就是间谍,随时要打小报告似的。

她们对我的漠视犹如影子一般,时刻跟着我。单说中午这顿工作餐吧,是我上班最难熬的一个时段。上大学时,我最喜欢去食堂吃饭,同学或舍友们结伴坐在餐桌旁,她往你碗里夹一块瘦肉,你喂她一个热汤,吃饭是最放松的时刻,可到了职场,简单的一顿午饭,也能成为奥秘很深的社交圈子。最初,我并没注意到这个细节,每次去餐厅,都是独来独往,自己打上饭,落座开吃就成。可慢慢地,我发现不对劲了,别人用餐,都是几个人围坐在一桌子旁,或低头耳语,或笑声阵阵,偏偏我一人独坐,这个场景就告诉别人,我是一个和同事们有隔阂的被孤立者。后来,我偷偷地观察,发现平时要好的,或者有明显工作矛盾的,你看看吧,饭桌就是最好的分水岭,一眼就

能看出每个人都有自己特定的“午饭团”。有一次,我端着餐盘去同事那张桌子,想不到,人家一见我,立刻噤声,停止了讨论的话题,很明显是在回避我。从那以后,我尽量不去餐厅吃饭,有时买点零食将就一顿,或打上饭在办公室一个人吃,那种孤独的吃饭场景,让人无法适应。

这一年的职场生活中,我就是个十足的“职场小黑人”——属于经常受委屈,受歧视或者被遗忘的那一类人。面对这种杀人不见血的“冷暴力”伤害,很受折磨,清晨一睁眼,想起上班就发愁,也想过辞职,但辞职最终不是解决问题的办法。有一次,和同学说起自己的境况,他们告诉我职场三定律的规则:“要么忍!要么狠!要么滚!”对我而言,这个定律太准确了。我现在不想滚,除了默默隐忍,埋头苦干,就是让自己的工作能力逐渐强大,到那时,也就有了狠的资本。

“办公室暧昧”的后果,使我落入被人贬损的冷暴力中

秦晓晓 女 28岁 职业:营销策划

我黯然辞职的原因就是来自工作中的“冷暴力”,我实在难以忍受同事语言或表情中夹带着敌意的贬损。至今,辞职在家已有几个月的时间,这段日子我没出去找工作,手机号也换了,不希望任何人打扰我刚刚平静下来的生活。在职场打拼的4年多时间里,令我深切感受到人际关系的复杂化,稍有不慎,自己便会处在非常被动的境地。在职场上,你弱势不行,遭人排挤;工作能力强,同样也是他人眼中的一根刺,恨不能时时刻刻找把柄刁难你。

我是个工作狂,从最初的家电销售起步,能熬到营销策划这个职位,其中付出的艰辛汗水只有自己清楚。在同事中间,我的工

作能力屈指可数,尽管随时能听到一两句酸溜溜的话,我也并不计较,但和麦宁的暧昧,让我成了办公室中的众矢之的。麦宁是去年调到公司的,他一来就直属营销策划部,是我的顶头上司。在工作接触中,我逐渐感受到来自麦宁的关照与呵护,女人在这方面向来都是很敏感的。比如,他会在酒场上起身替我挡酒;表面上看似给同事们一起买的零食,但分到我办公桌上的那一份,总是我最喜欢的。渐渐地,办公室里特有的你侬我依的暧昧,在我和麦宁之间愈加浓烈,我俩的格子间相距不远,但两人依旧靠短信传情,有一次,还被同事无意中看见我发给麦宁的短信。

直到麦宁的妻子找到公司,指着我对麦宁大声责骂时,我才知道,原来麦宁是有家庭的,此前我对此竟然毫不知情。顿时,我成了同事们眼中的“心机女人”,因为自麦宁来到公司之后,我做了几个非常成功的策划方案书,经济与名利双丰收。想不到,个人的努力,到了同事口中却成了“潜规则”的产物,甚至连我以前工作中的出色业绩也被贴上“潜规则”的标签。在办公室,我彻底被孤立,打进“冷宫”。同事们闲聊或加班,都是和和气气地商量着来,一到我这儿,就变了腔调,夹枪带棒地贬损讥讽,让我很是难堪,可又无法辩驳,谁让我曾有暧昧的嫌疑呢?

除此之外,麦宁对我也开始

逐渐冷漠,只要有我出现的场合,他要么视若无睹,要么冷着脸,这样的工作氛围比骂你几句还难受。有一次陪客户吃饭,对方执意给我敬酒,麦宁低头装作没看见,此时,一位同事冲着麦宁阴阳怪气地来了一句:“以前你最愿意给晓晓挡酒,今天怎么无动于衷啊?”“我从不给别人挡酒。”麦宁漠然的表情,不屑的眼神,令我在众人面前甚是尴尬。在如此极度深寒的“冷暴力”环境中,我怎么可能继续安心工作?无奈只好递交辞呈,转身走入。职场就是竞争之地,绝不能掺杂任何情感在其中,不论是友情还是爱情,稍有偏差,便满盘皆输,职场中的人情与利益更是冰冷砭骨般的凉薄。