



求助热线——
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 15169132840

QQ: 874273209

邮箱: diya3988@163.com

我该如何应对“办公室政治”怪圈

口述:米娜(化名) 记录:小雅

坦白说,我很不服气他们对我的评价,“喜欢拔尖,是一个有心计、走捷径的女人。”虽说这是我做事的风格,可我没偷没抢,没有违反道德,无非是遵照“丛林法则”的规律极力争取而已。他们只看到我“往上爬”的急功近利,殊不知,我也是被现实屡屡调教到日臻成熟的。

初入职场,我秉承多问多学多做的原则,然而,现实要比理想残酷得多。躬身谦卑向“元老”请教,人家一副高高在上、轻描淡写的姿态,“慢慢学,自然会懂的。”我若深问,便有“拔尖”之嫌;我若闷声不响,又成了目无尊长的傲气之辈。我一个新人,既没靠山又没资历,所以,做错事自然挨批评;太出色,那就是抢了别人的风头,承受着“枪打出头鸟”的贬损。

没想到,工作一年多,我就被同事之间的尔虞我诈狠狠地“修理”了一番,起因是经理搬新居。本来,我们办公室四个人约好晚上去给经理温居,可临近下班,其中两个人因事务缠身走不开,我便和卉芸(化名)带着礼物去经理家。经理的家尚未收拾完毕,他的妻子正在厨房忙碌。我一看这场景,立马挽起袖子,蹲在地上帮着擦地板、做饭、整理家。按说都是女人,举手之劳的事并不算过分,哪曾想,我却因此成了“名人”。

没过几天,关于我低三下四巴结经理的新闻传遍了公司上下。可恨的是,卉芸俨然是现场的“见证者”,添油加醋向众人还原我如何“拍马屁”的真相。想破脑袋也闹不清哪里得罪了她。那天她确实偷偷地抱怨,“你真多事,咱们是温居又不是来做家政。”即便如此,也用不着这般抹黑我呀!

后来,从别人的传话中得知,卉芸比我早来公司半年,而我比她先得到主管助理的职位,关键是薪水比她高。因此,卉芸对我一直心存不满,表面上根本看不出她的敌意。有一次,我生理期痛经,她能一路小跑去帮我买药。我真佩服她的“阴阳”嘴脸。

在职场中,我发现任何一件事都有可能让你成为众矢之的。说到这里,不得不提及我

的恋情。在旁人眼中我是一个用感情走捷径的势利小人,说起来还是和经理有关。

前男友是我的大学同学,我俩也曾规划过美好的蓝图。可惜前男友时运不济:工作屡次受挫,后来他远赴深圳投奔同学,下定决心要闯出一番事业。网络和手机维持着这段不咸不淡的爱情。异地恋难就难在看不到希望,我在QQ上问他结婚的打算,他发来一个无奈的表情,然后打出一行字,“什么都没有怎么结婚?我现在正处于创业阶段,你要支持我。”是啊,他在创业,我岂能只考虑结婚,我可已30岁,要等他到什么时候呢?属于女人的爱情年龄是很短暂的。

恰好在此,经理当起了红娘,把他的小舅子罗阳(化名)介绍给我。罗阳比我大两岁,在银行工作,是部门的副主任。显然,罗阳的稳定和优越最适合结婚。权衡利弊后,我放弃了前男友,我和罗阳结了婚。对此,同事们议论纷纷,但终究一个意思,说我心机重,不择手段攀高枝,为了“往上爬”竟然抛弃多年的男友。我承认我有私心,可正当选择结婚对象也有错吗?说我有野心,他们怎么就看不到我疯狂工作的一面呢?

别看表面上同事们跟我一团和气,暗中却划成小圈子与我泾渭分明。每天中午的工作餐,我永远是一个人端着餐盘吃饭,离我最近的那张桌子几乎无人就座。我主动上前和她们搭话,可我一过去,原本有说有笑的和谐融洽,即刻换成中规中矩的场面,要么面无表情低头吃饭,要么有一句没一句敷衍应对。被孤立的滋味不好受,尤其是卉芸的搬弄是非,着实令人头疼。我努力和她沟通,但收效甚微。有几次约她吃饭,她怪腔怪调道,“我不敢吃你的饭,哪句话说错了,你再去经理身边打小报告。”

工作再累再难我不怕,但不顺心的人际关系带给我的心理压力太重了。清早一睁眼,想到满是负能量的同事关系,我就憋屈郁闷,甚至有些胆怯。我怎样做才能化解眼前的尴尬窘境?以后该如何避开职场中处处是险情的“办公室政治”?

专家援助

请先化解自己与自己的矛盾

□蒋 硕(心理咨询师,“青未了·心理工作室”专家顾问团成员)

有人的地方就有江湖,“办公室政治”恒久存在,避是避不开的。不过,并非人人深受其苦,有的人就能游刃有余、乐在其中。那么,这是些什么样的人呢?内外一致的人,清晰、平和的人,懂得“角色化”的人,真正成熟的人。

米娜,你说自己“被现实屡屡调教到日臻成熟”,不知你对“成熟”如何理解?懂得运用“丛林规则”还是了解人性的负面?在你的叙述中,我感受到很多矛盾,其中最突出的,并不是你与同事之间的冲突,而是你自己内心的不一致。你既标榜“这是我的风格”,又“不服气”他人的评价,既承认“有私心”,又强调“没错”。这些矛盾干扰着你的自我认知,也影响着你的行为与感受。你得先把它化解掉,才能真正成熟起来,进而走出人际关系的“怪圈”。

提几点建议,希望对你有所帮助:

一、坦然承认“既得利益”

不错的老公,“领先半步”的职位与薪水、上司的关照,对一个32岁的女人而言,拥有这些是幸运的。这是真实可见的既得利益。我想,你对这些利益的获得,心底也许仍有某些道德疑虑,比如对前男友的内疚、对裙带关系的“心虚”等等。越不能坚信自己是对的,越去强调选择的合理性和付出的代价,最大的矛盾就产生于此。所以,你应该先梳理好自己在这方面的态度:得到了,享受了,就坦然承认;你过你的生活,无须向他人辩白;也不必试图塑造“既有利又有理”的完美形象。说句玩笑话:人们未必会排斥一个“既得利益者”,但一定会排斥“得了便宜卖乖”的人。

二、暂时降低“能见度”

在化解内心矛盾的同时,也许你还需要一个“缓冲”,来消除人际关系的尴尬。暂

时降低自己的“能见度”,在同事的视野中“淡出”一段时间,是个不错的办法。正常处理工作事务,沟通中就事论事,不多说、不多想,不刻意去请人吃饭或勉强加入聊天,也不必尝试突破别人的“小圈子”。这样,一方面分解同事对你的情绪指向,另一方面,也给自己一些时间空间,重新体会、思考自我与人际关系,当你变得更平和时,矛盾也会逐渐淡化。

三、扮演“卉芸”

在“淡出”的这段时间,不妨做个有趣的游戏——扮演你的“敌人”。从当初的“元老”到后来的“卉芸”,你始终感受到来自他人的敌意。那么现在,试着扮演他们,比如卉芸,站在她的位置去感知你的言行,也许你会发现敌意是怎么来的。而多角度的审视与感受,也会帮助你清晰地认识自己,给自己公允的评价。

四、学会适当“示弱”

从你的叙述中,能感觉到你的要强,而现在,是“示弱”的时候了。可以“发疯工作”,但不要大张旗鼓;可以业绩斐然,但不要独揽功劳;可以积极承担,但不要无谓逞强。主动暴露一些“软弱”、“不足”,甚至向同事求助……不要怕人“看笑话”,人们正是因为彼此有缺口,才能彼此接纳。

五、让职业角色与自我一起成熟

职场并不是人生的全部,却与人生互相促进。“办公室政治”也是一种规则,对不同的人发挥不同作用,要改善职场人际关系,首先要改善自己。从一个原生态的“米娜”到一个成熟的职业角色,再到一个成熟的人,需要漫长的修炼,而其中的关键就是自我构建。希望你以及每个人都能从“心”开始化解矛盾,拥有愉快的职场与人生体验。

36岁的刘健来自石家庄,英俊潇洒,研究生毕业后在金融系统工作。目前,他面临第二次婚姻的危机。分析原因,显然与他父母过度“护犊子”有关。

刘健的第一任妻子晓虹是他的研究生同学,家在浙江,因为爱情,义无反顾地随他回到石家庄就业,圆了他父母儿在身边好养老的愿望。但是结婚不到一年,同是独生子女的他们因为家务琐事摩擦不断。刘健现在认为产生这些小冲突都很正常。但在那时,他父母特别是母亲一定会对晓虹大加指责,批评教育,告诉她许多为人妻要贤惠、懂忍让等中国女人应具备的传统美德;对他却是嘘寒问暖,倍加关心,致使他们夫妻关系越来越糟糕,结婚不满两年,晓虹提出离婚,并很快回到浙江。

第二次选择婚姻伴侣时,可谓是精挑细选,对地域差别、独生子女和性格等问题

尤其重视。现在的妻子晓娟是石家庄人,大学毕业,中学教师,温柔贤惠,当时他们全家人都特别中意。但随着生活的延续,特别是孩子的降生,他们夫妻之间的争吵越来越多,主要是妻子嫌他太懒,他嫌妻子不够体贴。每当此时,他妈妈总是和原来一样袒护儿子,数落儿媳,导致晓娟几次回娘家而且多次提到离婚。他现在非常担心重蹈覆辙。

【案例分析】

来自新网民的消息,去年上海离婚率升近四成,70后80后离婚最多,其中家庭纠纷成为重要的导火索。很多70后和80后是独生子女,他们即使成年了仍然享受父母的百般照顾,个别的父母潜意识里是“拒绝儿女长大的”,他们养育孩子的方式是溺爱、控制与过度保护的混合。其结果,一方面

使子女养成唯我独尊、不懂分享、骄纵任性、依赖他人、难以自立等不良性格;另一方面,其子女可能会像要求自己的父母一样对待自己的妻子或丈夫,因为他们不知道世界上只有父母对孩子的爱是真正无私的——只给予而不索取,其它的人际交往哪怕是夫妻也都要遵循“互惠原则”,以确保交往的正常进行。

刘健的父母存在的另一个问题是对于已婚的儿子没有及时进行角色转换,边界不清。中国传统的五伦关系即夫妻关系、亲子关系、兄弟姊妹关系、朋友关系、上下级关系的形成是有先后次序的,对人的发展重要性也是有轻重之别的,五伦之始,就是夫妇关系。所以,父母要鼓励已成家的子女更看重自己的配偶,而且更要给他们磨合与成长的空间。

其实,人们为了维护自尊,如果在争吵时有其他人在场,常常产生“观众效应”,使冲突升级。如果这个“观众”既参与其中,又不能保持中立,特别是偏袒自己的亲人,一定如火上浇油,进一步将问题扩大化。

【走出误区】

作为父母,首先要明白家永远不是“讲理”的场所,它更多的是“讲情”的地方,所以,聪明的父母遇到小两口吵架,只要是在可控范围内,一定会避而远之;其次,父母要边界清晰,不要轻易插手子女的家庭问题;第三,如果父母不得不参与其中,也一定要“偏向”儿媳或女婿,因为自己的孩子更能承担父母的“不公平”;第四,父母最好的做法是能像疼爱、关心、包容自己的孩子一样对待儿媳或女婿。

大量的事实表明,婆媳之间作为一种特殊的人际关系,其好坏很大程度上取决于那个“中间男人”的成熟度。所以作为子女,首先要学会独立面对夫妻之间的矛盾,积极解决问题;其二,如果确实感到矛盾委屈或愤怒,需要找一个人来倾诉或宣泄,首要的人选应该是父母以外的人,因为亲密关系越近,卷入程度越深,情绪化越严重,越不利于问题的解决。

儿女怨 缘何而起之五

父母「护犊子」导致儿子婚姻危机

杨素华 山东商职技术学院心理健康教育中心主、教授,“青未了·心理工作室”专家顾问团成员

