



求助热线——  
讲述心灵困惑 聆听专家释疑

热线: 18764175582  
QQ: 541739910  
邮箱: qjwan2007@126.com

职场心理

## 好领导的 7种境界

□余小倩 (心理咨询师)

《老子》中有句话:“授人以鱼,不如授人以渔”。用在职场上,这提示领导者不仅要满足员工的物质需要,更要教会他们做事的方法。而根据美国心理学大师马斯洛的“需要层次理论”,下面7种境界是一个好领导不得不学习的,普通员工也可以从中悟出职场为人之道。

1.授人以鱼:给员工高收入。有的管理者自己很能干,能开拓优质业务,找到广阔市场,给团队带来丰厚的收入。但事必躬亲的领导有可能增长团队惰性和依赖性。

2.授人以渔:教员工方法和思路。遇到难题,领导不主动提供解决办法,而让员工自己去思考,并从旁指导、协助。员工短期内很痛苦,但通过独立思考,能慢慢掌握做事的规律和方法,才能获得长远发展的能力。

3.授人以欲:激发员工上进欲望。这样的管理者并不急于给员工布置任务和灌输公司愿景,而是鼓励员工发现自己的职业目标,然后巧妙地引导他们将个人目标与公司愿景结合起来,从而产生一种努力的内在动力,使之变得积极进取。

4.授人以娱:把快乐带到工作中。此类领导特别了解员工的性格、爱好,组织最新的团队游戏,创造欢乐、信任、亲密、彼此支持的氛围,让团队里的每个人都有归属感。

5.授人以愚:传递务实稳重思维。正所谓大智若愚,领导不走捷径和投机取巧,才能在整个团队里制造一种浩然正气,团队成员也自然会效仿。这样,每个人都有自尊,充满责任感和集体荣誉感。

6.授人以遇:创造成长发展机遇。对很多年轻人来说,学习做事、施展所学的机会甚至比金钱更重要,管理者给予他们平台,放手让他们去挥洒热情,实现创意,会使团队中的每个人都热情洋溢。

7.授人以誉:帮员工获得赞誉。管理者懂得欣赏每个人,经常在员工身上发现优点,对好的表现给予称赞,说简单,却是最有效的激励。这样的团队里,员工会因为得到欣赏,而更愿意努力,表现出最好的自己。

# 人到中年,老爱生气是怎么回事

口述:紫薇 记录:舒平

我看过晚报上一期写的《人到中年,越来越害怕考试怎么办》,就决定也说一下我的烦恼。我是大年三十晚上出生的,今年刚好39岁,从小到大遇到的人都夸我有福气,是财神命,这么说好像有点迷信,但我35岁以前的生活真的是顺风顺水,我也理所当然地觉得我是天生的好福气。

但自从两年前我老父亲去世后,我的生活好像一下子从晴空万里跌宕到了处处是雾霾,真的,一点过渡都没有!我父亲多年来一直是水利部门的老局长,为人正派,精明强干,他撒手一走,我妈几乎天天以泪洗面,他们老两口感情特别好,母亲又很依赖老父亲,任谁劝都没有用,母亲整个人就陷入了崩溃状态,除了哭,就是念叨着“你爸什么时候来接我”。一年过去了,两年过去了,还是恍恍惚惚,眼睛都哭花了,一个人出门搞不好就走丢了。这时候,我就特别生气,我妈以前也是一个特别富态的老太太,出门逛街,总能碰到别的老太太夸她穿的衣服好看,问她衣服在哪儿买的,可她现在变成了什么样子?人都有生老病死,母亲怎么就走不出来呢?

当然,我自己也没有很好地调整过来,以前我从来不乱发脾气,但现在每个月总有那么一两次,一丁点事情就气得不可开交,冲着老公孩子,歇斯底里非得发作不可,有时候,也想用理智忍耐,一个人跑到阳台上对着绿色植物,深呼吸,吐气,深呼吸,但也只是暂时的转移,肺里就像吹气球一样膨胀着,非得“嘭”地爆炸了才行,等到发泄完了,胸口的郁闷倒是好受多了,但紧跟着的却是心情极度的沮丧和愧疚。特别是雾霾天,心情会更加糟糕,等阳光明媚,又忽然高兴起来。

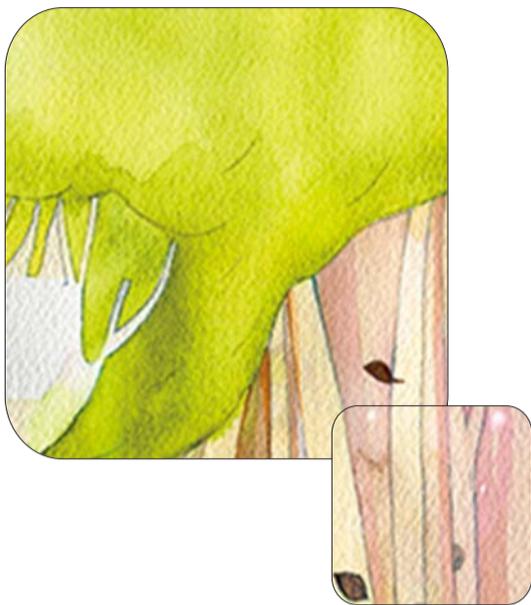
去年冬天,我特地请老中医给我看看,老中医一看就说我气色不好,什么肝郁气滞,气血失调,需要开点中药好好调理,但从去年年底起吃了两个多月的中药,还是没多大改善。春节后上班,见到别的女同事都是白白胖胖,容光焕发,直嚷

嚷着:“哎呀,要减肥了!”或者,听见别的女同事夸赞着:“哎呀,我妈包饺子的手艺绝了,过年真好,天天吃我妈包的饺子!”再不就是:“我爸就像个老顽童,可逗了!”听了这些话,我就像《红楼梦》里的林黛玉一样伤心不已,紧跟着就是烦躁,对同事冷冷淡淡懒得搭腔。

前段时间,婆婆家老房子装修,老公天天嚷嚷忙得陀螺,但一有时间就跑去看看,弄晚了就在那儿吃饭睡觉。我呢,上班也特别忙,还要带孩子。那天是周末,我还得送孩子去培训班,回到家后,冷冷清清就我一个人,以前觉得这很正常,但现在不行了,一个人连饭也懒得吃了,又生气又委屈,觉得人生就这么回事吧,除了亲爹妈,没有人会管你过得是好了歹,几十年一晃就过去了,特别没意思……好不容易坏情绪过去了,又觉得:自己怎么变得这么小气?这有什么好计较的呢?

有时候没忍住,就随口和老公叨叨几句,潜意识里也就想着能借他的话宽慰一下自己,但老公是个粗线条的人,我伤心生气落泪,人家就跟没看见一样,每天回到家往电脑前一坐,什么事情都听不见了。以前结婚的时候还特别骄傲,庆幸自己找了一个高富帅老公,但现在想法全变了,觉得人一辈子那么短暂,高富帅是给别人看的,懂得嘘寒问暖才是属于自己的幸福,所以,越生气越爱指责老公不体贴自己,就这么恶性循环着。我有一位同学,两口子条件都不大好,但夫唱妇随,特别恩爱,我同学走到哪里都笑声不断,用她自己的话说就是“穷开心”,我以前多少有点同情她,现在却莫名其妙地老是怀疑:我和她到底谁更幸福?

就是这些零零碎碎的感受,让人的心情就像窗外的天气一样,阴沉沉的。前些天,天气忽冷忽热,孩子又感冒了,吃了感冒药以后还咳嗽了老长时间,我又忍不住冲孩子大发脾气,责怪他管不好自己,然后,又特别自责。瞧瞧,我到底是怎么回事?是心理有毛病吗?



专家援助

## 生活是一场修行

□知尘 (康复医生、心理咨询师、“青未了·心理工作室专家顾问团”成员)

一如紫薇自己所言,父亲去世后,母亲和她都没有走出丧失的阴影,只不过表现形式不同罢了。母亲表现的是忧伤、恍惚,紫薇表现的是烦躁、易怒。从紫薇的叙述中,我们能够感知,在她的原生家庭中,父亲是顶梁柱,是绝对的家长,而母亲和她都是父亲的孩子,她们在父亲的保护下活得非常惬意和舒服。

按常理,老伴去世,剩下的一方难过伤心是非常正常的,但紫薇母亲的伤心显然过度了。从某种角度看,她是躲在了自己的伤心和恍惚中而逃避独立生活的责任,或者说她以这种伤心和恍惚获得紫薇的关注和照顾,因为她太需要得到照顾了。母亲已经老了,想要她“成熟独立”起来有相当的难度,很多思维已经固化了。作为女儿,紫薇接替父亲照顾母亲,让她重获安全感是为子女的责任,无法推卸。矛盾的是,紫

薇也并不成熟和独立,在心理上,她依然渴望着做被父亲关爱的小女儿。

父亲去世后,紫薇感到从晴空万里跌进了重重雾霾,可见她对父亲非常依赖。紫薇的感受让我想起“树大好乘凉”几个字,一直以来,紫薇和母亲都在父亲这棵大树下舒服惬意地乘凉,突然树倒了,紫薇一方面要照顾自己的茫然失措,另一方面要照顾更加茫然失措的母亲,当一个人要承担的责任超过自己的能力时,烦恼、发脾气是常见的情绪宣泄。有句话说,发脾气是无能的表现,是有一定道理的。胸有成竹,凡事游刃有余有余从容应对的人很少发脾气,只有手忙脚乱不断出状况的人才会发脾气。所以,紫薇要想控制住脾气,单纯对着绿植深呼吸只能治标,根本上要学会成长,让自己成熟起来,有能力照顾母亲,有能力适应失去了父亲的生活。

父亲去世前,紫薇对丈夫的粗线条似乎并不很在意,她自述活得顺风顺水。父亲去世后,她开始看到了丈夫的不懂嘘寒问暖,继而生出委屈和抱怨。不妨问问自己,是否把丈夫当成了父亲的替身?是否在要求丈夫去做父亲的角色?一个成熟的女性应当具备娱乐自己温暖自己的能力,而不是把幸福寄托在丈夫身上。毕竟,工作了一天,丈夫也很累了,或许在内心深处,他也渴望着紫薇的嘘寒问暖。紫薇不妨问问自己做到了吗?如果没有,那就不要对丈夫太严苛了。

过去的这一周,我们每个人最关心的都是失联的MH370航班,微博上有句话让每个人动容:以后的每一次分开,都要好好道别,要有拥抱的那种,因为……也许真需要道别的时候……已经来不及了……离开时,要好好告别,像最后一次相见时,要心存感激,像第一

次。我们常常对最亲爱的人乱发脾气,每次想发脾气时就想这句话吧,能够相处的日子其实并不多,一万五千元已是幸运了,懂得珍惜,就不会由着性子乱发脾气。

没有人的生活会始终一帆风顺,生活本身就是一场修行。人到中年的紫薇迎来了修行路上比较艰难的一刻,但除了选择成长和担当,别无他路。不妨和丈夫好好沟通,对他说:“我以前被父亲保护得太好了,心智并没有和年龄一起成长,现在父亲不在了,我必须迅速成熟起来,照顾好妈妈,照顾好孩子和这个家,请你帮助我好吗?”把内心的渴望和对丈夫的期待真诚地说出来,紫薇唯有让丈夫明白她的诉求,丈夫才知道怎样去做。另外,永远不要对丈夫的孝顺心怀不满,孝顺是最大的美德,一个孝顺的男人,从本质上来说是善良温暖的。祝福深深。

心理词典

## 学习对手 能共赢

□琚金民(心理咨询师)

生活中常有这样的例子:有的企业很强大,可是与对手恶性竞争,结果两者都垮了;有的企业实力一般,但调整策略,虚心向对手学习,甚至与之结成战略联盟,结果共同做大。这种现象可用“史密合作效应”来解释。

该效应是美国通用汽车公司前董事长约翰·史密斯提出的。他认为传统的企业竞争是想尽一切办法打垮对手,有你无我,结果往往两败俱伤;而现代企业竞争是“你中有我,我中有你”,竞争与合作并存。因此,弱小的企业无法战胜对手时,不如加入到他们中去,虚心学习对手的长处,积蓄力量,逐步提升自己的实力。实力的提升也会加重自己与对手谈判的分量,在合作中分享更多利益。对于每个人来说也一样,不要总想和别人对着干,而要学习对方的优点,才能成就自己。