



上班时心情郁闷，与同事和上司难以相处……
不少白领读者致电本报——

遭遇职场冷暴力，怎么办？

见习记者 王瑜明

近日，智联招聘网公布了职场冷暴力的十大关键词，其中“精神虐待”“心理战”“同事间冷漠”，排在前三位。不少白领读者致电本报，倾诉他们的职场烦恼。本报记者采访了智联招聘网资深职业顾问郝健和华东师范大学心理学教授徐光兴，请他们给职场冷暴力把脉开药方。

架空型

“已经好久了，头儿居然没主动跟我说过一句话。开始我还满怀期待，以为他气消了就好了。谁知，事情一直没转机。前两天我鼓足勇气试图和他沟通，他却把我当成‘空气’——视而不见。”

郑勇(化名)在本市一家外企的销售部工作，工作不满10年，业绩年年排第一，很快被提升为经理。之后，他工作更卖力，和分管上司的关系也很融洽。

没想到，3个月前的一次工作会议给郑勇带来了麻烦。

为了一个工作方案，急脾气的他当场和上司争吵起来，尽管说得有理，但上司不给他任何面子，当场冲他大吼：“我是你的领导，你就得听我的！”

会议结束后，郑勇找到上司，为自己冲动的行为认了错。但上司对他的印象已大打折扣。“大概觉得我头硬，不肯听话。”被上司“干晾”起来的郑勇心里不是滋味，“都是工作上的事，按理说，他不至于给我这样的‘礼遇’呀。”从那以后，上司对他不闻不问，本该他做的事，故意让其他人做；很多工作上的事，让其他同事转告；以前应该由他参加的会议，也没他的份……

最让他莫名其妙的是，最近，上司竟然提升他为销售部顾问，工资、奖金基本稳定，不再看业绩拿钱。几天后，郑勇恍然大悟，自己完全被架空了，“没有实权，不再管人，也没机会接触业务。”他叹了口气，“现在就算对工作提出建议，也不会被采纳，顾而不问。”

【症状】

出现情绪障碍，人变得忧郁，胃口变差，严重的会出现暴力倾向、报复心理。

【解药】

防患于未然。冷暴力非一天形成，与上级的小疙瘩都是冷暴力来临的信号。把握好何时向领导提意见的尺度，学会向领导提建议的艺术：6分肯定、4分建议。

“借刀杀人”型

“海归”李汉廷(化名)在一家集成电路公司做工程师，业务出色，精通外语，刚工作几个月，就得到了同事的肯定。但李的顶头上司却一点都不喜欢他。“大概怕李汉廷抢他的饭碗。”李的哥们忿忿地说。

一年后，公司调来新老总，新官上任三把火，新老总决定重组各部门。听到这个消息，同事们纷纷提前祝贺李汉廷，因为大家觉得凭他的实力，可以被提升为小头头，李也充满自信。

为了合理地分配资源，新老总请来一家专业测评公司，分析每个人及各部门的工作情况。2个月，公布测评结果，李汉廷傻眼了：“竟然让我改做文秘工作。”

他问老总为啥这样安排？回答是：“测评结果写明了，你不适合工程研究，比较适合文字和日常的行政工作。”老总翻出报告，上面有分管领导的评议，还有一年多来的工作成果，看着这份东西，李汉廷气得攥紧拳头。报告明确指出，由于他留洋归来，学的东西不对口。

“借口公司重组，外请公司做调研，趁机一脚把我踢到完全不适合的部门，这不是明摆着借刀杀人吗？”李汉廷已下定决心跳槽。

【症状】

人变得情绪消沉、愤世、对世界失去信任。严重的会出现人格扭曲、麻木不仁症状。

【解药】

换位思考，仔细分析一下领导为何要把你放到这样一个位置的意图，究竟是不信任、妒嫉心理作祟让你穿“小鞋”，还是在考验你，让你过渡一下再换到其他岗位？同时，学会“与上级沟通”，弄明白真相。如果真是给了一双“小鞋”穿，赶紧跳槽。

紧箍咒型

“每天有干不完的活，还把我当人吗？”见到张乐莹(化名)时，她正在写一个活动策划，“不介意的话，让我先发个电子邮件给客户。”她说



新民图表

制图 罗杰

自己只有15分钟的空档，否则，今晚又要忙到12时才能回家。

2个月前，张乐莹被提升为客户经理，同事、朋友向她投来羡慕的眼光。外人看来，她被提升了，工资涨了，以前的工作得到了肯定，很风光。但张乐莹却感到力不从心。

“以前做高级客户主任，不用操心那么多事，现在要操心的事很多。”张乐莹说，往往自己的活还没做完，上司又给她指派了好几个新项目，“现在一进办公室就烦，每天事情一大堆。”她称工作是紧箍咒，越套越紧，不能自拔，“我觉得没法胜任这个工作。”

几天前，张乐莹想到了辞职。眼下，她已写好了辞职信。“我没空找工作，就委托大学的密友帮着在网上找。”她肯定地说，一旦有合适的公司，就立刻跳槽。

【症状】

压力过大，导致压力症，严重的会产生失眠、神经衰弱。

【解药】

告诉自己，做领导的并不一定比每个人都强。或许领导只是想让自己设身处地感受一下，这个位置不容易，让自己学会换位思考。如果实在忍受不了，可以寻求公司人力资源部门的帮助，通过员工辅助项目，回到适合自己的岗位。

孤立冷漠型

小林来地产公司时间不长，他发现部门里派别众多，一伙是以单身同事居多的“吃喝圈”，就是撺掇各种饭局聚会。另一伙是“妈妈圈”，谈论的话题离不开老公和孩子。还有就是“体育圈”和“K歌圈”。小林生性腼腆，人也比较板，对这些小圈子毫无兴趣。

每天中午吃饭，小林总是形单影只，同事们在一起聊得热火朝天时，她插不上话。

每当小林推门进来，办公室的说笑、聊天声总是戛然而止，此刻的

她倍感失落和尴尬。

“她不理我们，我们就封杀她。”公司的同仁们开始对她“另眼相看”，每当有业务电话找她，前台爱理不理的。她去财务部数据库调数据，也成了难事。小林感到孤立无援，仿佛成了多余的人。“我还能不能犯错，别人出了点小差错，都会有同事挡着，我工作上有点小瑕疵，立即会满城风雨、人尽皆知。”小林担心自己哪天会淹死在同事的唾沫里，“万一再遇上个拎不清的领导，那我就被送走了！”

【症状】

长时间下去，会产生孤独症，性格孤僻，觉得被疏远。严重的，会对人冷言冷语，看不惯很多东西，还会无缘无故发火。

【解药】

要懂得职场的文化氛围，要想办法融入集体，别人关心的事也关心一下，多和别人沟通。

评论 07110910301

新民网互动平台:请访问 HD.XMNEXT.COM,在页面搜索框输入文章后编号即可参与互动。 调查:访问记者的博客 详细:获取更多信息 评论:发表评论 调查:参与投票 报道:提供新闻线索或与本文相关的信息 征集:征集新闻线索、征文等

秋季流行新时尚 都市购物新世界

11月10日-11月11日

淑女服饰

全场 5折起

西服、茄克、风衣

3折起

满300减100

衬衫、西裤 5-6折

羊毛、羊绒衫

全场3.5折起

休闲服饰、包袋

A类 满300元立减150

B类 满300元立减100

男正装皮鞋

全场5-6折

内衣 买一送一

袜品 买三送二

(同价值商品)

床品

特卖区 2.5折起

特别活动

推荐 4F BOSS SUNWEN 专场酬宾1-4折

上海新世界股份有限公司
荣获2007年度全国质量工作先进集体称号

上海新世界股份有限公司 地址:上海市南京西路 2-88号 邮编:200003 电话:63588888转