

一年快到头,各种负面情绪最容易在办公室蔓延

# 坏消息为何总比好消息跑得快

办公室是个微妙的空间,表面上一池静水,暗地里却总是暗流涌动。而且,其中“传染”最快的不是那些鼓舞人心、积极向上的信息和能量,往往是那些让人消极、倦怠、心里不爽的人和事。稍不留心,自己也可能卷入负面能量的漩涡。岁末,工作压力更大、杂事更多,各种负面情绪在办公室蔓延。

## 抱怨吐槽:杀伤力最大辐射面最广

### 【场景】

“年底这多报表要做,天天加班,我们命哪这么苦?别人轻轻松松挣的钱比我们多多了!”小丽的不满,引起了同事的共鸣,大家七嘴八舌开始控诉:物价涨了,工资还是少得可怜;孩子的培优费又要交了;家里老人一点也不理解我们的压力……办公室里男男女女“祥林嫂”数落着工作和生活中的种种不满。

### 【谈心】

抱怨是办公室中最易传播、辐射又快又广、也最具杀伤力的“负能量”。抱怨让自己和他人陷入负面情绪中,消极怠工,积极性差,工作容易出错。老板们最反感这种“病菌”流行,当心他为了“维稳”不得不“和谐”掉这样的人。

## 消极浮躁:最易动摇“军心”

### 【场景】

“现在平面媒体完全做不下去了,赶快找地方闪人吧!”“这样下去怕是工资也发不出了吧!”“这个案子本来小刘做已经被 PASS 了,你看,我一参与改动,又上下力争,老板就认可了吧?”办公室里,总是有人消极怠惰,对企业发展缺乏信心,患得患失;还有人急于“成功”,想一夜暴富。

### 【谈心】

其实这种人的内心能量比较弱,而且行动力不高,总在瞻前顾后中蹉跎了时间和机会。这类人会传播出各种忐忑不安扰乱“军心”,对于团队威胁极大。社会浮躁会投影到办公室,这种急于邀功、做事不踏实的人很容易破坏团队的协作和平衡。

## 妒忌攀比:最禁锢自身发展

### 【场景】

“凭什么这机会又给了他?他都主管了,还想怎么样啊?”“他凭什么做得比我们少,拿得比我们多,还什么好处都想抢?”一个假爱马仕包包,在办公室里也引起一场明争暗斗。办公室里的女人们比包包,比名牌,男人们比车子、比手表。

### 【谈心】

一味敌视别人的进步和优势,反而会让你自己



陷入负面情绪,对自身发展不利。物质上的东西从职业生涯发展的角度来看,都属于外生涯范畴,盲目的攀比只会让人忘了重视内生涯的提升和修炼,容易滋生浮躁情绪。

## 冷淡麻木:办公室冷暴力削弱竞争力

### 【场景】

小周是不屑于跟任何人打交道的。办公室集体活动从来不参加,从不与同事合作做一个案子,主动把自己“边缘”起来。不到 50 岁的秦先生却是对任何工作都难再有热情和积极性,也没了积极的冲动和想法;没了老板的赞扬,没感觉;面对同事的冷嘲热讽,还是没感觉,成了“职场橡皮人”。

### 【谈心】

冷淡的问题不及时处理就会演变成办公室“冷暴力”,导致整个团队人际关系恶化、人心背离、缺乏战斗力,极大地影响团队绩效。“职场橡皮人”被动、无动于衷的情绪和态度,也会影响办公室中的人际互动,降低组织活跃度和创新度,如果大家对什么事麻木不仁,这个团队也很快会被竞争对手淘汰掉。



## 多疑:影响办公室和谐

### 【场景】

“最近老板没吩咐什么任务给我,是不是我做错了什么?”“今天小李拿我开玩笑,是不是上次工作的事没配合好,所以才故意整我?”办公室里有人在嘀咕。小张这个月拿了奖金后一声不吭,不像以前那样冒火,于是又引起大家猜疑:是不是和老板闹了,私下给他好处了?

### 【谈心】

同事之间、上下属之间缺乏信任,总怀疑对方的行为举止另有目的。职场女性因心思细腻、对感情和周围人际变化比较敏感,更容易患上“疑心病”。其实“疑心病”的根源在于工作压力,个人注意调节工作节奏,做到张弛有度,避免猜疑变成偏执妄想,影响了团队的和谐和合作。

## 懒惰:“老人”容易传染拖沓之风

### 【场景】

张姐是办公室的元老,家里条件好,不指望她的收入养家。加上她年资高,工资收入本身就高,还有几年就退休了,所以做事有一搭无一搭地慢慢磨,反正部门领导也拿她没办法。年轻人心里自然不平和,大家也就做事没劲了。

### 【谈心】

懒惰会变成拖沓,这不仅影响个人工作业绩,还会因此影响团队的绩效。懒惰、拖延、不积极,这些会在同事之间传播,尤其是办公室“老人”这种懒散的态度会影响新人,一个“传染”一个,就造成整个工作氛围懒散低效。不论是新人还是老人,懒惰、低效率的员工极易被组织淘汰。

(据《现代健康报》)

