

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，还什么好外都想抢？”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，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》)

