



提起工作,我们永远没有放假开心。其实,职场就是你小日子的一部分。怎样才能把职场生活过得更快快乐呢?每周关注我们的职场版吧!你的办公室有什么趣事、你的同事最近在谈论什么热门话题?敬请关注我们的新浪微博@818小生活,将你的职场生活与我们分享。



特约主持
李治

微博昵称@栗子面,清华本科,美国海归,多年海外500强工作经历,现为互动营销顾问、畅销书作家,出版《别告诉我你懂PPT》《不懂项目管理,还敢拼职场》《让营销更性感》。

与上司不期而遇,或是在走廊里“狭路相逢”你怎么办?有的人会热情打招呼,而有些人则浑身不自在,不知如何是好。这种人就是通常说的有上司恐惧症。这类人通常会和领导保持距离,会餐的时候不和领导一桌,开会的时候领导在就不敢发言,凡事都能够不跟领导打交道就尽量不打交道。如果你也是其中一员,你知道自己错过了多少机会吗?

曾经听过一个职业发展规划专家的讲座,有一条我印象尤为深刻。她说,职场发展顺利的一大秘诀就是开大会坐第一排。第一排离领导最近,让领导认识你很重要。如果你的企业

文化里面鼓励员工开会的时候发言,那么就要尽可能在会前多做准备工作。问问题前,大声说出你的名字和部门。让你的名字和形象时常出现在老板的脑海里,最终当他需要帮助的时候,第一个想到的可能就是你了。

也许你会说,我们领导可严肃了,我看见他大气都不敢出,有上司恐惧症。我的建议是从了解上司的另一面入手。知道他有什么快乐有什么烦恼。比如家里是不是有宝贝?或是有生病的老人?是不是喜欢看美剧?或是最爱意甲?这么说并不是让你有的放矢地“拍马屁”,而是让你能够站在他的角

度想问题,多一些共同的话题,从而加强彼此的信任。

这首先要要求你自己打开心扉,多找老板交流,你自己的故事讲多了,他自然也会分享他的故事。时间长了,双方就会了解彼此的性格。

如今的社交网络提供了更快速更准确的平台。打开他的微博微信,他喜欢发什么样的帖子,有什么样的朋友圈,都一目了然。只有加强彼此的了解,才能加强彼此的信任。俗话说用人不疑,疑人不用。信任是合作的基础,有了这基础,你才会有施展才华的舞台。记住微笑是最好的语言,信任才会产生最好的上下级关系。

得了“上司恐惧症”怎么办

克服恐惧第一步,从“您好”开始



Q

很多人都有怕见领导的心态,和领导说话时紧张得结结巴巴,路上遇到领导低下头不敢打招呼,开会时空位子明明很多,却只敢坐在离领导最远的地方……当下,“惧怕上司”已经成为一种常态。怎样才能化解“上司恐惧症”?其实,关键还在于清楚自身定位和与领导之间的关系。

现代快报记者 郑文静

接到上司电话心惊肉跳 电梯里遇到领导特想隐身

事实上,大多数职场人或多或少都对上司有一点畏惧心理,轻微的紧张是很正常的。很多上司本身因为人生历练和强大的气场而带有权威感,职场新人有畏惧和敬重的心理是可以理解的。

大学毕业刚进单位的赵先生就觉得自己老板很威严。为了随时办好老板交代的任务,他专门给老板设置了独一份的来电铃声,用的是他最喜欢的动漫主题曲。这段清丽婉转的音乐,以前听到时只觉得宁静美好,如今跟老板联系在一起就变成了“紧箍咒”,只要一响起,他就心惊肉跳,要深呼吸好几次才有勇气按下接听键。甚至在家休息的时

候,都曾产生幻听,觉得老板来电话了。

而工作了三年的南京姑娘杨阳比较在意的则是电梯。为了避免遇到领导,她每天爬楼梯到4楼上班。“电梯里人和人挨得那么近,想装作没看见都不行。主动和领导打招呼吧,领导万一不理我多尴尬。爬楼梯是挺累的,可是总比在电梯里恨不得隐身强吧。”

轻微的畏惧是正常的。不过有些网友因为惧怕从不敢正眼看领导,还有网友因为觉得太紧张干脆辞职在家不上班,焦虑程度就比较严重了,这可能是受到诸多因素的影响。

首先,老话常说,小时候怕家长,念书时候怕老师,长大了就比较容易怕领导、怕上司。这其实是缘于对权威的恐惧感,而不是针对领导这个人。其次,本身性格敏感压抑的人,一旦某次任务完成得不好,或者听到了批评类的传言,也很容易诱发对于领导的恐惧。

对上司过于畏惧,有时甚至会影响到身心健康。有一位医生就曾表示自己不久前遇到一位病人,只要一提起上班就会发生头颈和四肢发抖的现象,确诊为癔症后,他仔细询问,发现这个病人是因为害怕上司。“他总是害怕会因为犯错而被上司批评,顾虑很多。”

些很好的想法和建议也会敞开了和她谈。

驱逐恐惧感最重要的一点就是不把领导当“领导”。领导虽然有权威感,但他本身也会犯错,也会有心情不好的时候。不把领导当领导,并不是说在心里贬低领导,而是减少领导的权威感,要把他当作同事、朋友来看。有什么好想法、好点子,不要只是默默工作,期待领导发现,来问自己,而是要主动说出来。

想要克服恐惧与领导更好地沟通,第一步要正确评价和接受自己。既不要高看自己,觉得自己无所不

能;也不要看得太低:觉得浑身上一无是处。始终保持一颗平常心,在领导面前就不会觉得底气不足。只有底气足了,才敢于和领导交流。

其次,交流也不要心急,先试着和领导打招呼,开会时试着回答领导的问题,最后发展到能够主动站到领导面前表达想法。经常和上司沟通不仅可以使职场更顺利,对于员工本身的成长也是很有利的。

当然,上司们也应该偶尔放下威严的表现,给员工一点笑容,哪怕是微微点个头,也可以给员工带来很大的鼓励。

当你的眼里有上司时 上司眼里才可能有你

想缓解“上司恐惧症”,第一步可以从打招呼开始。不要小瞧这点,要知道主动和人打招呼传递的信息是“我眼里有你”,谁不希望自己被别人注意和尊重呢,何况是你的上司。你眼里有上司,上司眼里才会有你。如果不知道应该如何和上司打招呼,不如从最简单的“您好”开始。

无论是在办公室,还是在厕所或者电梯,遇到领导,不好意思聊天,不如老老实实说一声“您好”,表达尊敬。说完这两个字,剩下的就交给领导吧。领导如果要和你聊天,跟着回答就是了。

网友还总结了几大方法,用于缓解与领导谈话时的紧张情绪:

单刀直入承认怕

见到领导时,不妨先直截了当地承认:“见到您,我心里非常紧张!”见来者先说怕,许多领导往

往哈哈一笑:“怕什么?我是老虎啊?我又不吃人。”也就化解了紧张的气氛。自己放下了心理包袱,情绪也会跟着慢慢轻松起来。

借助小玩意消除紧张感

交谈前,不妨随身带个自己熟悉的小玩意,像打火机、钥匙串等,必要时玩玩,调节心理。心理学家认为:怯懦或紧张时,摆弄摆弄自己熟悉的东西,可以起到缓解作用。当然,这只是消除紧张的辅助工具,适可而止。

说点对方感兴趣的话题

在与领导交谈前,可先向熟人了解一下他的兴趣和爱好。见面时,就先从这些他感兴趣的话题入手。涉及到感兴趣的话题,领导的话就会多起来,态度自然会亲切平和。几句之后,相信你的心情也就不会那么紧张了。

七嘴八舌

◎七月---77:领导一来,我坐在椅子上,不敢乱动弹,也不知道自己究竟怕什么,安心做自己的事情就好了,紧张哈。

◎灏文坦荡荡:我一看见领导就紧张得招呼都不敢打,好几次了,印象分应该为负了……好绝望……

◎林林林亦:不知道为啥,我看见你就心跳加快,特别紧张,我的领导啊,放过我吧。

保持一颗平常心 底气足了才不会畏惧领导

员工对于上司的畏惧,很多时候完全来源于自己的猜测。上司都曾经是下属,很多上司哪怕总是脸上严肃,心里其实还是关爱下属的。

在大公司担任业务主管的网友陈女士,平时不爱说笑,对于任务的完成标准要求很严,下属们一直觉得她难以亲近。她反思过后,在工作上一如既往严格要求,但在生活中却增加了与下属们一起聚餐、唱歌、旅游等的机会。穿着便装和大家一起行走在户外,温柔细心的她,让下属们的胆子逐渐大了起来。玩的时候亲切称呼她“陈姐”,工作时有一

