

看到别人的工作业绩日盛一日,那些后来者居上渐增,你总是心急如焚却又在心烦意乱中找不到职场出击的更好出路,你是否想过这其实也是一种心病?

# 矫治你的职场『红眼病』

胡玲是一家广告公司的业务员,工作伊始,本着认真负责的态度,她对每一件工作都尽心尽力,随着时日的渐长,由于业务过硬,为人也忠诚可靠,她一直是部门的中坚力量。可由于交际能力不强,特别是与上司打交道时常过于紧张,口词不利,多年来一直未能得到重用。

今年,公司在业务部增加了刚毕业的新员工李乔娜后,一直颇受赞誉的胡玲有几次广告创意被主管“枪毙”,刚开始她还常常自责,并努力改进。后来胡玲发现,只要是她提出的创意案,李乔娜就会冷不丁地找出些小毛病来,和自己的观点往往逞针锋相对的势态。而李乔娜的吹毛求疵却总让主管也总是对胡玲的意案横挑鼻子竖挑眼的。

看着李乔娜凭着漂亮脸蛋和一张会说话的小嘴,就能把有“青面虎”之称的主管成天哄得眉开眼笑。加上眼瞅着一些比自己资历浅、能力和自己伯仲之间的人,却因擅长领会领导意图相继得到赏识,在职场上青云直上,只有自己还是原地踏步,胡玲的心里颇为愤懑。

开完季度会,眼看本季度的桂冠又将与自己无缘,胡玲实在感到忍无可忍,她在发牢骚之余更是醋意大增,不时在同事中说些风凉话:“大家悠着点吧,这次提升,八成是主管的准‘小蜜’了。”

## 专家分析

职场中,很多人都曾有过和胡玲类似的经历。多数人虽心里不满,但能顺其自然,泰然处之,可有人则会对此耿耿于怀,把对“对手”和领导的不满长期压抑在心里,时常暗自生气,由此而憋闷出病来——这就是“职场嫉妒症”。

“职场嫉妒症”是一种心理层面的敌意与竞争,不仅容易造成同事间不必要的冲突,而且还可能形成人际关系的恶性循环,对自身的身心健康和职场发展都不利。

从心理学的角度讲,“职场嫉妒症”往往隐含着很多深层的心理原因,如个性过于追求完美、有“自恋”倾向、性格偏执等特征,从而总是假设别人是恶意的,总感觉到自己被攻击,这样戴着有色眼镜看世界,也容易对别人横挑鼻子竖挑眼,觉得同事取悦领导也是在和他作对,为此而忧心忡忡和心怀嫉恨。

## 专家支招

对于具有“职场嫉妒症”的人,首先应该采取正确认识法。

用豁达的心胸看世界,正确评价自我,真正了解自己。在评价自己时,既要看到优势,也要看到不足,做到有自知之明,这样才能摆正位置。其次是正确比较法。遇事时进行“位置互换”思考,替别人想想。学会超脱,不断自我反省,改善自身的品性,做到谦虚谨慎。第三,“想开些”消除法也很有效。对于别人的问题,采取“随他去吧”的态度,顺其自然,就会减少很多不必要的烦恼。最后,利用自我驱除法。平时多和亲友交流,开阔视野。如果嫉妒心萌发,应立即转移环境,投身于自己最喜爱的活动中去。

如果上述四种方法还不得去除你的“职场嫉妒症”,那么,建议你去看心理医生,系统调整一下个性和认知,从而更好地适应环境,走出嫉妒的心理迷团。

(寒沁如雪)

## 爱的教育

### 考生的“临门一脚”



眼看孩子的状态越来越差,愁得自己也睡不着觉,不知道如何才能帮助女儿。

咨询师又一次感到心口隐隐作痛。这样的孩子咨询师见过不少,尤其是最近一个月来,每周前来咨询的考生几乎都与琳琳的情况差不多。这些孩子都对自己有要求,他们努力学习,刻苦用功,拼尽自己的体力希望能考上理想的学校,可是结果却往往与愿违。孩子们不知道人的体能、精力是有限的,一旦超负荷疲劳过度,大脑就运转失灵,这样人的注意力、记忆力、情绪都会出现问题,学习效率大大下降。在这样的状况下,他们越是努力,成绩却越是与他们的期望背道而驰。身体过度疲惫,再加上情绪焦虑,使本来就太少的睡眠时间再打折扣,如此恶性循环,把这些孩子弄得身心憔悴,几近精神崩溃。

更令咨询师心痛的是,这些孩子的家长也大多因为担心孩子的前途而失去了理智,在孩子身心极度疲惫、焦虑的情况下,不仅没有给孩子减压,保护好自己孩子,反而将自己的担心、紧张再次压在孩子身上,造成了孩子更大的压力。

咨询师重新调整了琳琳和妈妈对中考的认知与期望,帮助他们明白如何才能提高学习效率,学习掌握考试的技巧。同时运用冥想技术让琳琳获得心理放松,减轻焦虑情绪,教导她如何合理安排作息时间,提高学习效率,以及解决失眠问题等。

这些年来,已经有不少考生通过咨询获得了帮助,顺利通过考试并且取得了理想的成绩。看着心情明显放松的琳琳微笑着向咨询师表示感谢,咨询师相信,经过几次咨询,琳琳也一定可以做到的。

(亦君)

## 心理新知

### 戒烟有助于减缓焦虑

有人认为吸烟可缓解压力,但最近一项新的研究发现,与事实正好相反,吸烟很易引起焦虑,反倒是那些戒烟成功的人心情较平稳,没那么焦虑。

英国剑桥大学、牛津大学与国王学院的研究人员对491名有吸烟习惯的人进行了研究,这些人都在接受戒烟疗程,且他们每周都使用戒烟贴布帮助戒烟。其中,约有21.6%的人有身心方面的疾病,主要为情绪障碍与焦虑症状。

所有参与者在研究开始时都要接受焦虑症状评估,另外,研究人员也会询问他们吸烟的动机。6个月后,有68人不再吸烟,其中有10人患有精神疾病。

研究结果显示,戒烟成功与戒烟失败的人焦虑程度大不相同。所有戒烟者情绪都不再那么焦虑,尤其是那些为应付而吸烟的人,焦虑程度更是大幅下降。

研究人员指出,那些为应付

而吸烟的人为了逃避焦虑等症状,常在起床不久就赶快吸烟。戒烟后,他们不再重复感到焦虑,心情如释重负,焦虑程度自然会大大降低。

(曹淑芬)

