

Fine Living

职场“暗战”:班车社交

如今,乘单位班车上班的职场人不在少数。在这个相对封闭的空间,难以回避的一个问题是跟同事或上司的沟通和交流,“班车社交”这个概念应运而生。“班车社交”有哪些技巧?怎样才能巧妙避开“班车社交”的雷区?



“班车社交”:职场的缩影

班车上展开的交往有时并非你主动的选择。然而,在一个相对封闭的空间里,却很有可能不经意间让你对同事有了更多工作以外的了解,拉近彼此距离。小周单位领导平时被公认是脾气坏,难相处的人,大家都对他敬而远之。偶然一次在班车上,小周坐在了领导的旁边,两个人没话找话,聊起了下棋的话题,竟然发现彼此都是棋痴,并随即决定一起切磋棋艺。

其实,对领导而言,班车上与员工的交流,能增强内部的凝聚力。班车社交是职场的一个缩影。新员工通过观察和参与,对职场人际关系能有更多的洞察,对同事的性情能有更多的了解,有利于更好地融入这个集体中。

坐班车也会形成“文化”

受访人:小叶,某公司项目经理,33岁

小叶每天在天河城附近坐公司的班车到开发区

上班。“因为都在同一间办公室工作,所以坐车的人彼此之间很熟悉。”小叶说,“早上坐车时大家一般趁机补觉,下午下班时就不一样了,大家会在车上叽叽喳喳地聊天。”不同于工作时的严肃状态,在班车上聊的话题很轻松,坐班车的时间有利于大家增进感情。但小叶坦言,她会尽量避免挨着领导们坐。平时话不多的她觉得跟领导们聊天有点不自在。另外,她也发现了一些有趣的现象。她说:“新员工会比较喜欢一上车就往最后面坐,而前几排比较宽敞的位置,通常都是留给公司里的‘老油条’或者是管理层。”时间久了,班车上的座次也在不知不觉间为大家所默认,形成了有趣的“班车文化”。

“车上总是有小团体窃窃私语”

受访人:阿森,某机关公务人员,34岁

在机关上班的阿森,周一到周五每天一大早,都会准时在机关住宅区等候上班的大巴。他表示,他一上车习惯往大巴的最后排坐,因

为后面比较宽敞,可以看看报纸、杂志打发时间,偶尔也跟身边的同事聊聊天。在早上的班车上,有时有些部门的中层会跟同事讨论一下当天的工作安排。

阿森笑言,坐班车上班的人大多是机关里的“低层”,因为大领导们通常都有司机接送。另外,他发现,车上总是有习惯坐在一起聊天的“小团体”。“关系比较亲密的几个人,总会坐在一起,窃窃私语,聊些小团体内部的话题。局外人自然会离他们远一些,非礼勿听。”阿森说。

“班车社交”带强制性,也可能发生“暗战”

在办公室工作或吃饭时,对你不喜欢的人,你是有可能回避的。可是在班车上,很多时候是避无可避。相比其他职场社交模式,班车上的社交带有强制性。朋友圈的社交通常基于共同的爱好,而班车上遇到的社交对象,无论你喜不喜欢都没得选择。不过,相比在办公室,班车上的交往状态会更加轻松自然,少一些压力和包袱。

人在江湖

办公室里真朋友吗

竞争激烈的职场中是否存在真正的朋友关系?在办公室政治和利益导向下建立良好的办公室友谊,也并非不可能的任务。别让办公室友谊威胁事业成长,也别只为事业上升而忽略同事关系。友谊和工作合理把握两全其美,获得意想不到的回报。

分清办公室友谊与公平竞争

你知道吗?晋升机会是考验办公室友谊是否过硬、牢靠的准绳之一。可能一些人资历很深,能力很强,同时对办公室潜规则也很遵守,但他们就是很容易与晋升机会擦肩而过。究其原因,很可能就是那些所谓的同事朋友在背后说了些什么。

在现代职场中,未知性太多,变幻莫测,你根本没有办法对任何事有保证。很多人也因此不能很好地适应一些变动,或者没有合理、正确地参与晋升机会的竞争,因此失去了很多机遇。所以,你要认清残酷的现实:也许现在对方还是你的亲密伙伴,但到了明天,一旦利益和机遇同时摆在你们面前,生计因此受到威胁或者得以改变,那么你们就会成为敌人。不要因此而跌倒在职场上,擦亮眼睛,仔细选择你的办公室朋友,经得住考验的才是真正的战友!

活跃一点,还是当个独行侠?

对于每天至少要占去你八小时的办公室环境来说,很多人将其视为一个固定的社交场所,当然,也有一些人在尽力避免。其实,根据调查显示,大部分能够晋升到高层管理的人都是单打独斗上去的。虽然这些人为人和善,表面看起来与每个人都和谐相处,但是他们有一个同样的原则,就是绝不与某一个固定的团体混在一起,更别说什么隐秘的盟友了。他们的社交圈绝对在职场之外。这些人虽然游离于职场社交之外,但却有更多的精力和时间花在工作上,所以也不难理解为什么他们会得到公司的重用。不妨做一个“活跃一点儿的独行侠”吧。

陌生人职场危机浮现

近日,“陌生人职场”一词备受关注。该词指职场人在高度紧张的生活压力下,于工作和生活圈中出现互不关心、互不信任等负面情绪的现象。有专家指出,职场关系是一把双刃剑,如果陷入“陌生人职场”危机,应该及时调整不良心理状态,增加职场信任。

恐惧:同事打招呼都紧张

在某包装制品公司工作了近半年的制作员小罗,一直怀疑自己可能患有“职场自闭症”,因为上班时间几乎就只是操作软件,由于性格内向,也缺少与同事之间的交流,平时在路上偶遇同事是否要点头问候都会让小罗心里感觉到矛盾和紧张。小罗现在最害怕的就是公司的集体活动。

调查显示,像小罗这种情况在职场中较普遍,“职场自闭症”、“社交恐惧症”该类心理的

产生主要原因可能是“陌生人职场”的现状造成,同事之间缺乏关心和信任感。另外怕被拖累、怕担责任、没时间理会,能拿到自己的那份工资,管好自己一亩三分地,存在这种心态的职场人也不在少数。

职场关系是一把双刃剑,职场信任就是一种投资,应该充分协调好领导和同事之间的人际关系,不仅扩展了人脉,同时也有益于个人的职业发展。全心融入集体环境,应及时调整不良心理状态,增加职场信任非常重要。在同事之间,无论是工作需要还是生活方面,彼此之间应该多多发扬互帮互助精神,加深同事之间的情感交流。避免陷入“陌生人职场”的尴尬境地而阻碍企业长远发展和个人职业生涯规划。

对策:集体娱乐助引导



职场人不仅要依靠个人努力调整心态融入职场,企业在员工人际关系方面能否发挥其桥梁和引导的作用也非常重要。因此,不少国内企业逐渐开始加强员工之间人际关系工作的重视,来应对“陌生人职场”危机。



认真对待孩子的青春期(续)

心灵园艺师档案:

王春福,国家二级心理咨询师,拥有国家职业心理咨询师培训师资格,是中国“百名心理咨询师”之一。2003年创办烟台三阳心理咨询有限责任公司,其为执行董事、法人代表,撰写《意识的物质性初探》获得了山东省科协科技成果二等奖。在2009年9月,获得全国首届优秀心理学工作者称号。

王春福老师咨询热线:13455519982, 6219260

栏目互动邮箱:qlwblxzk@126.com

上期心灵花园栏目中,王春福老师针对孩子进入青春期如何对待孩子的问题,提出了几点建议,本期,王春福老师将继续给大家分析造成青少年心理方面问题的原因及建议。

一提起青春期,“多事之秋”、“危险期”、“疾风怒涛期”等负面词铺天盖地,未必尽然,很多孩子不是也有“忽如一夜春风来,千树万树梨花开”的欣喜吗?孩子们对青春期的感受个体差异极大,很多孩子对所谓的危机期、困难期、青春躁动,包括性体验,几乎没有任何“感觉”。其实,

就春福老师的已有知识和经验来看,孩子能将更多的精力投入学习,生活内容再充实些,未必出现强烈的性好奇、性冲动。因为,人的精力毕竟是有限的。

事实上,很多孩子开始并没有这种需要,而是在同辈群体的唆使下,开始观看黄色视频、图像,继而有了进一步的性好奇、性冲动,由于反复强化固化,性神经变得越来越敏感,其他神经相对处于抑制状态,上课开始走神,最后,荒废学业,沉迷其中,不能自拔。因此,从这个意义上说,同辈群体的影响

不能忽视。

走自己的路,让别人去说吧!青春期的孩子,最重要的任务是完成自我同一性(也叫“自我认同”),自我同一性是指人格发展的连续性、成熟性和统合感。青春期的孩子如果不能科学应对自己的性生理、性心理变化,极易引发角色混乱危机。更重要的,是孩子面临许多新的社会要求和社会冲突以及随之而来的困扰和混乱。例如,因为学习成绩、人际关系、青春期恋爱等,引发的现实自我和理想自我的冲突就非常激烈,迫切需要“重要的人”的陪伴、帮助。

自我同一性的形成标志着青春期的结束与成年期的开始。自我同一性完成了,也就真正意义上实现了个体生命的人格独立。真正的独立最重要的是精神上的独立,例如,人生观、世界观、价值观的独立,如果没有独立的人生观、世界观、价值观,是很难接受“让别人去说”的,总会关注别人对自己的评价,一味“从众”,随波逐流。要面对真实的自己,活出真正的自己,是需要足够的勇气和“势力”的。例如,心理、生理的承受力。只有真正独立了,才能做到“走自己的路,让别人去说吧”。

职场一周

事件:年底,职场“木乃伊”症状明显

部分职场人经过几年的打拼之后,变得没有追求,没有效率,没有反应,犹如“木乃伊”。据报道,临近年底,这种症状尤为明显,越来越多的人进入这种“职业倦怠期”,变成“木乃伊”。近日,国内一项“2011年上班族亚健康大调查”显示,职业倦怠在白领群体并不在少数,有50.12%的人“特别容易疲劳”。

点评:事实上,目前职场“木乃伊”群体正越来越庞大,成为很多企业无法解决的“顽疾”。出现这类情况的原因可能有两种:受到现实的制约,在工作中无法将实力发挥出来;现实与理想的落差过于悬殊,会打压创造性和能动性。职场人应该避免这种负面状态持续下去,合理利用时间,让工作更有条理;遇到难点和困境,要学会积极转换工作模式,尝试用新的思路和对策来解决问题。当然,更重要的是,要树立长远的发展规划,不要让“木乃伊”毁了前途。

事件:7成人曾遭遇职场冷漠

据智联招聘的调查显示,因为压力增大,“职场冷暴力”呈上升趋势,7成人遭遇过职场中的冷漠。据报道,怕被拖累,怕担责任,没时间理会,管好自己一亩三分地,存在这种心态的职场人不在少数。

点评:“职场自闭症”、“社交恐惧症”该类心理的产生主要原因可能是“陌生人职场”的现状造成,同事之间缺乏关心和信任感。在同事之间,无论是工作需要还是生活方面,彼此之间应该多多发扬互帮互助精神,加深同事之间的情感交流。避免陷入“陌生人职场”的尴尬境地而阻碍企业长远发展和个人职业生涯规划。

事件:湖北一企业招聘拒绝“富二代”

据《楚天都市报》报道,“校(院)学生会干部优先,拒绝富二代。”这是某企业在校招聘的公告上列举的一项招聘条件,引发求职大学生的议论。

点评:企业虽然在用人上具有自主权,可以定出自己的用人标准,但站在社会的角度而言,拒绝“富二代”这个标准并不科学,这种做法是一种典型的社会排斥。企业拒绝“富二代”,不给他们提供平等的就业机会,不是逼着这些大学生回家当啃老族,逼着他们去养尊处优吗?即便是部分“富二代”有着这样那样的问题,但富家子弟一样具有平等的就业权利。

活在当下

你的圈子在哪里

雄鹰在鸡窝里长大,就会失去飞翔的本领,野狼在羊群里成长,也会爱上羊而丧失狼性。人生的奥妙就在于与人相处。生活的美好则在于送人玫瑰。和聪明的人在一起,你才会更加睿智。和优秀的人在一起,你才会出类拔萃。所以,你是谁并不重要,重要的是,你和谁在一起。

心灵园主:王伟凯 心灵园艺师:国家二级心理咨询师 王春福