

tot416 / March 05, 2012 02:17PM

[職場心理：職場人怎麼樣抵禦消極心理暗示呢？](#)

有一位在我的博客留言的職場人，當我點回她的博客卻看到這樣的文字：現在當和自己毫無關係的挨罵降臨到別人的頭上，我內心感到愧疚！小黃又一次復制我的翻版，“演繹”著我的代替品。[\[url=http://iksog.blogs.experienceproject.com/1220096.html\]](http://iksog.blogs.experienceproject.com/1220096.html)[\[color=white\]](#)[\[size=1px\]](#)[\[like\]](#)[\[size\]](#)[\[color\]](#)[\[url\]](#)其實我也是小馬走後留下的“惡果”，現在想想，終於擺脫了主管的糾纏，把艱鉅的任務交給了她，從她的眼神中看到淚水，臉上看到青春痘，心，緊閉著一扇門，誰也打不開，和老總的對抗，表現出了她的煩躁！從集團下來時，信心滿滿，而現在，大受打擊，讓她不安份，想逃……今天是公司新店開張的日子，應該說恭喜恭喜，但心裡不時地冒出：倒閉倒閉！一個員工，有這樣的想法，說明公司真的太糟糕了！財務和總經理之間，走得近了，是好還是壞？讓人百思不得其解！小陳的討厭……直到有一天，我們會發現，他，她，都是一顆棋子，黑白顛倒的後果只能是自己淪陷！曾經被傷害過的我們，不會憐惜這些惡人……因為心是用垃圾造的，面目可憎。

這樣的語言、語氣表明，這位職場人的職場能量在埋怨聲和痛斥聲中耗竭著，其原因顯然是受到了太多的負面職場心理暗示——自己的遭遇、別人的遭遇，共同構成了她目前的職場心境。

心理暗示，是指人接受外界或他人的願望、觀念、情緒、判斷、態度影響的心理特點。人人都會受到暗示，它是人的一種本能。

人們為了追求成功和逃避痛苦，會不自覺地使用各種暗示的方法，比如困難臨頭時，人們會相互安慰：“快過去了，快過去了。”從而減少忍耐的痛苦。人們在追求成功時，會設想目標實現時非常美好、激動人心的情景，這個美景就對人構成一種暗示，它為人們提供動力，提高挫折承受能力，保持積極向上的精神狀態。當然，以上兩種是積極的心理暗示。而登錄我的博客的那位職場人，顯然是受到了消極的心理暗示。

心理暗示的消極方面，即容易受人操縱、控制，成為他人的受害者。心理暗示發揮作用的前提是自我非常虛弱和幼稚，使得這個人的自我很容易被別人的“暗示”佔領和統治。這種人的人格本身，就存在著接受暗示、接受控制、接受操縱的需要，這樣的心態往往和外來的暗示一拍即合。所以，那些沒有主見、人云亦云、比較幼稚的職場人都易受到暗示。

每個人都有自己的“情緒週期”，有時職場人難免會陷入莫名的情緒低迷階段。這時就應該先做些簡單的工作，不要給自己增添過重的負擔，可以在自己情緒高漲的時候處理那些令人棘手的問題，因為好心情能激發飽滿的工作熱情，促使人們增強信心，產生知難而上的挑戰欲。人在良好的狀態下迎接挑戰，可以淡化為難情緒。別給自己和同事貼上這樣那樣不盡人意的標籤，如“缺乏變通的技巧”、“大家都不喜歡”等等。要知道，真正能夠擊倒你的人不是身邊的同事，恰恰是你自己。

那麼如何對待職場中的各種來自同事的消極心理暗示呢？我覺得可以考慮類似用“汽車預熱”方式，可以有效調整心情。司機都知道，汽車上路前要進行發動機預熱，這樣才能保證汽車良好的行駛狀態，做事也是一樣。心情不佳時，先不必急於工作。可以先與同事們交流一下，或是先翻閱、瀏覽一下自己感興趣的東西，當你給自己的心情“預熱”之後，再以嶄新的面貌進入工作狀態，那時候，像文章開頭博客中那種消極的情緒就會得到緩解和縮小，職場能量就可以正常積蓄。

Edited 1 time(s). Last edit at 03/05/2012 06:44PM by mepoadm.
