

“不知道为什么总是很怕老板。上次有机会和老板一起吃饭,饭桌上我不敢说话也不敢夹离我远的菜,而另一个同事却很随意,是不是和性格有关啊,我性格本有点内向,其实我很想改变的,但我又怕说错话,又怕自己说出来的话很幼稚。”日前,在一个知名的职场BBS上,一位刚进职场不久的女士在论坛上说了自己的苦恼,而这个有关“惧怕领导”的话题也成了论坛热帖。值得一提的是,这位女士的话题引起了看帖者的共鸣,几乎每个跟帖者都多少有一些“遇见领导感觉不适”的经历。

“老板恐惧症”已成为困扰打工族的一种新的心理疾病,不习惯和上司交往不是只发生在少数人身上,有研究表明,80%的员工在一辈子的工作中都曾有过在领导面前的“不良反应”,而目前至少有超过40%的人正在经历着这种困扰。

本期《职场心理课堂》,我们特别请职场心理专家骆宏博士帮大家找出这种病的来龙去脉,大家不妨对症下药。



10人里面8个怕老板 老板恐惧症困扰打工族

心理专家帮你治这种“怕见人”的病

文/李煦 图/连诚

【病因】

缺乏自信者 最容易得老板恐惧症

总的来说,缺乏自信的员工常常是“老板恐惧症”的光顾者。骆宏博士把容易患“老板恐惧症”的人分成几类,如果你符合其中的几项,那么你就需要警惕各类人际交往恐惧症的发作。

1. 对他人给自己的批评太敏感
2. 对他人给予的赞扬和恭维反应过度
3. 总是给自己过多的否定或批评
4. 遇到问题总是倾向于责怪他人
5. 容易受别人暗示或很容易被他人说服
6. 个性显得孤独、胆小或者害羞
7. 生活中总是被琐碎的小事弄得烦恼和不安
8. 太过完美的个性特征
9. 总是用负性的态度看待竞争。

【病症】

四个症状能确诊你得病了

究竟怎么样才算得了这种流行病?专家说,你不妨参照一些指标来给自己好好做个心理检查:在上司面前有强烈的恐惧感,这种恐惧程度在大多数同事眼里看来都是不必要的;在上司面前有明显的心慌、心悸、出汗或肌肉紧张及坐立不安的表现;总是想方设法地回避看到上司;自己知道这种害怕上司的感觉有点过分、是不合理的或者是不必要的,但却无法控制。如果你完全符合以上几项,那么基本上就可以确诊了。

【处方】

得了“老板恐惧症”自己就能治

几乎每个人在面对一个新领导时都会有点不适,如果你真有上面的几种症状,那么也不要担心,职场心理研究显示,只要有改变的意愿,再配合正确的方法,这个问题不是什么不治之症。为此,骆宏博士给大家提供了一些方法。

多观察身边的同事

多看看同事们在上司面前是如何应对的。不妨学习模仿一下那些能够达成自己的需要又不令人讨厌的同事,你或许会观察到他们很会自我调节,而不是对自己的行为做出许多负面的评价。此外,和他人在一起时,更要学会把注意力放在他人身上,倾听他人在说什么,而不是把注意力放在他们是如何看待你的。

修正自己的语言行为

所谓语言既包括了自己和别人的话语,也包括了自己对自己的内部语言。如果你有这些对自己过于苛刻的或者过于责怪他人的话语,你需要学会把它们修正成更为客观和现实的语言。时下数码录音十分方便,有意者不妨把自己的言语录下来放给自己听,

这是一个了解和改变自己非常简便的方法。

练习适宜的微笑和视线的接触

如果有家人和朋友帮助最好,让他们帮助评价你怎样的表情是最适宜的。当然,如果你更愿意一个人练习,那么可以用镜子帮忙。

学习放松的方法

腹式呼吸是一种非常有用的调节紧张的方法,但是,需要注意的是,没有经过一段时间的练习,千万不要急着在实际情景中应用,那会增加你的挫折感!

学会剧本预演

如果你马上就要面对一个和上司交往的情景,那么不妨运用自己的想象,像放电影一样在脑海里把可能的场景预演一边,努力想象自己成功交往的场景。注意,你需要想得越具体越好,这个方法就如同打“预防针”一样,可以帮助你减轻许多在上司面前的过度反应。如果你的自我改变计划总是失败,那么你应该放下顾虑,积极地寻求职业性的咨询和帮助。

【建议】

当老板的不妨多倾听

如何给员工,特别是那些害怕“你的员工创造一个健康的工作环境,其实大有讲究。专家说,领导学会倾听很重要,这种倾听需要作为领导的不但理解员工讲话的内容,还要能够理解员工讲话背后的情感,积极地倾听以及积极地回应是帮助和缓解员工压力非常好的

一种方式。

此外,领导在员工面前还应该学会换位思考。换位思考能够给员工一种和你达成共识的感觉,这种感觉对于那些需要克服恐惧的员工来说是非常重要的,它也会帮助员工更好地处理工作中遇到的问题。

看招聘

“金九银十”应验 人才交流开始爆棚

9月8日,杭州入秋以来最凉爽的一个周末,省人才市场“浙才2000系列专场招聘会——纺织、服装、外贸、物流类人才招聘会”却在火热进行中,省人才市场有关负责人说,杭州持续的高温天气被入秋后南下的冷空气一扫而空后,整个才市交流流量随着气温的下降而大幅度回升,从最近几场交流情况看,参加招聘的单位场场爆满。“今天是最多的一场有近130家单位参会,在昨天上午120个展位就全部被预定一空,今天连过道都摆出展位,还有一些单位只好放到明天了。”这位负责人有点无奈地说。

蛰伏了一夏的求职人才和需要招聘的大量企业都开始伺机而动,准备着新的一场秋后才市交流PK秀。更多的精英人

才将通过秋后人才交流的黄金期重新选择单位和岗位,为明年的更好发展打下基础,统计数据也显示,参加本次专场招聘会的各类人才就达6000多人,也是入秋以来进场人数最多的一场,企业则要通过招聘优秀的专业人才来充实因炎夏带来的人才流失,完成年初制定的各项目标。秋季正是服装加工生产、出口外销的黄金时期,各类生产型、贸易型企业都急需大量的经营管理、生产加工、外贸营销类人才,在这次招聘会上,130家企业单位总共向社会招聘各类专业人才2500多个,涉及专业岗位最多的包括经营管理、市场营销和生产技术等三大类,占总需求的80%左右。

(汪长江 李煦)

都市装潢 杭报集团广告中心主办 专栏主持人:叶青 电话:85051261 13606803896

江南家具“迷倒”老娘舅

刚在杭州滨江区太阳国际买了新房的我,家老娘舅,要添新家具,听不少亲朋好友讲,江南家具广场虽地处临平小地方,生意却出奇好,不知有啥秘招?耳听为虚,眼见为实,老娘舅遂拣了个双休日,赶往“江南”瞧瞧。

超低价格:老娘舅惊喜不已

“我们工薪阶层几十年存点钱不易,买家具第一就要价格低”,老娘舅一边肚里思忖,一边跨进了气势恢弘的“江南”营业大厅。岂料没走几步,就一头撞见家住杭州三里新城桂花苑7幢居民吴二哥,扛着一席克劳斯蒂大沙发兴冲冲地出来。吴二哥是老娘舅熟人,平日精明出名,问他没准错。果然,吴二哥说:“经多方打探,我对杭城各个市场家具价格早已摸得清清楚楚。”他比着手势道:“家具促销就像戏法儿,人人会变,但万变不离其宗,最后付出的钱最少,才是硬道理,自己算来算去,还是‘江南’便宜了大约20%的买家具钱。”

那么,为何“江南”价格能够压得这么低?做事向来老道的吴二哥告诉老娘舅:“我早已打听明白了。”原来,这家市场因土地大楼均为董事长自有,平时不用交一分场租费,转而一年向市场商户少收5000多万元的租金,并通过商铺所售家具,比同类市场下跌20%左右的低价折扣,全部让利消费者。噢——“江南”比兄弟市场便宜20%钞票,原来就是这样来的,老娘舅听到这里,方才恍然大悟。

为言出必行,向以诚信为本的江南家具还与各家商铺联袂贴出《郑重承诺》:同一品牌,售价高于杭城市场,差价部分由场方负责5倍赔付。低价卖家具还有这么顶真的!那么,除了吴二哥,另外顾客怎么看?老娘舅在市场络绎不绝的人群中逮住几位,他们回答如出一辙:

“买同样家具,价格却便宜一大截,虽多跑几脚路,算算还是划得来。”

万款名品:老娘舅如入迷宫

老娘舅年近花甲,特别钟爱古典沉稳些的家具,徜徉迷宫般的“家具王国”,款式简直挑不胜挑,花了老半天,最后老娘舅终于找到“尊典”商铺,挑中了一套欧式卧室家具。

当然,现场挑花眼并非老娘舅一人,在10万平方米的营业大厅内,既有独领时尚之风的“优美家”,又有每个细节凸显皇家风范的“猫王”;既有简约中蕴含大气的“克劳斯蒂”,又有庄重大方的“罗马世家”……一万余款知名家具,闪烁着中国驰名商标、中国名牌产品、中国十大家具品牌等骄人光环。商铺张贴的“所售商品,出现假冒伪劣,即给予该单件商品金额的2倍赔付”,《郑重承诺》深深吸引着顾客的目光。难怪市场内顾客摩肩接踵,老娘舅一打听,一些顾客也和自己一样,是冲着“江南”名声而来的生客,而更多的买主,则是“回头客”。经过多次前往,充分感受超低价格和繁多款式后,竟然一个个都成了江南家具的“铁杆顾客”。

“江南”逛后,已被江南家具深深迷住的老娘舅,尚余喜未消:这家市场的确“旺”得有理由!我得赶快把其中缘由,告诉要添家具的亲朋好友去,让他们不要走错买家具的地方哟。

地址:杭州临平山·西北500米临平商贸基地,公交K509、309、观光3号线至临平南站,转K15路公交车直达。自驾车从上塘高架折入绕城高速半山,驶抵320国道09省道交汇处即可。
电话:0571-86207771 86207772