

积极应对职场不公 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/229/2021\\_2022\\_\\_E7\\_A7\\_AF\\_E6\\_9E\\_81\\_E5\\_BA\\_94\\_E5\\_c108\\_229989.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/229/2021_2022__E7_A7_AF_E6_9E_81_E5_BA_94_E5_c108_229989.htm) 案例：在某知名外企工作的石小姐最近特别烦，原部门主管跳槽了，还带走了一名部下，自己对公司忠心耿耿、任劳任怨，现在一个人干3个人的活，压力特别大。但眼见自己在公司已苦干了3年，仍然没有被升职加薪。自己对上司提出的一些新想法，也未被重视。转贴于 学生大求职站 <http://job.studa.com> 分析：在与石小姐的交流中，我了解到，她出身书香门第，父母对她从小要求严格。从小学到大学她历任班干部。她性格内向、敏感、胆小、压抑、不够自信，追求完美。很多大型外企都有一套很成型的组织管理体系，上面一旦决策下来，下级被要求严格实施执行，较少鼓励创新。思想活跃的石小姐遇到风格沉稳的上司，感到没有被重视，心里自然会有失落感。由于石小姐的一些个性的缺陷，使她不会很好地及时与上司、同事沟通，而是把职场的怒气和不快指向自己或家人，采取压抑、回避、退缩的行为模式来应对工作中的矛盾冲突，让自己感觉很受伤。石小姐可采取如下应对策略：1、解决问题导向：经常与上司、同事保持沟通，告诉对方自己内心的真实想法，而不是压抑、回避。工作上有新的想法，可在广泛调查的基础上，考虑可行性方案后，以书面的形式呈报上级。如果真的一个人干了三个人的活，完全有权形成书面文字要求增加人员或者加薪。这样才可能终止这种“担心 压抑 回避”的行为模式，让自己得以解脱苦闷。2、调节内心导向：虽然大型外企的管理模式有时显得死板，缺乏灵活

性，但这是外企长期形成和固化的模式，可能真的有利有弊。我们不是CEO，也改变不了同事和上司，那就调整自己的心态，“为所当为，顺其自然”。只要自己做了自己该做的事，就以顺其自然的态度，接受好的或不好的结果，而不是担心害怕，怨天尤人，忿忿不平。

3、自信心训练：石小姐心理问题的核心是缺乏内在的自信和行为的准则。因此，不好意思拒绝别人，或提出不同的意见。实际上，我们每个人都有权根据自己内心的原则，来保护自己正当的权利，包括适时拒绝他人。当然也要考虑他人的感受，以他人易于接受和理解的方式进行。

100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)