

办公室里遭遇冷暴力 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/230/2021\\_2022\\_\\_E5\\_8A\\_9E\\_E5\\_85\\_AC\\_E5\\_AE\\_A4\\_E9\\_c108\\_230172.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/230/2021_2022__E5_8A_9E_E5_85_AC_E5_AE_A4_E9_c108_230172.htm) “非常苦恼。已经两个星期了，‘头儿’居然没跟我说过一句话，开始我还抱着期待的心情，以为他气消了就好了，可谁知道，事情一直没出现转机，前两天我鼓足勇气试图和他沟通，也被他对我视而不见的表情给挡了回来……”最近，某公司职员崔烽(化名)心情万分沮丧。上周六，他在网上一个职业指导论坛里向大家发出求助。据崔烽介绍，他个人觉得和部门张经理之间其实并无大矛盾。印象中，开始是张经理吩咐他“可选择性去做的事”，自己一时没放在心上，也就没去完成；再接着，两人在一个策划案的制订上起了点分歧。转贴于 学生大求职站 <http://job.studa.com> “都是工作上的事，按理说，他不至于给我这样的‘礼遇’呀。”崔烽说，如今，本该他做的工作，张经理却故意让其他人去做，将他“干晾了起来”，以前应该有他参与的会议，也除了他的名……自己简直像被打进了“冷宫”，崔烽因此变得压抑而沉闷，工作生活一团糟。近日，记者在走访了多家人力资源咨询机构后发现，崔烽所遭遇的情况，在职场中并不少见，上下级之间的摩擦、同事间的纠葛，都可能产生这种办公室“冷暴力”。快言快语的职场新人冯澜(化名)也向记者诉苦，不知怎么搞的，自己在同事圈中非常不讨好，“多数人不愿跟我说话，即使我主动搭话，他们也表现非常冷淡”。后据记者了解，那些对冯澜不抱好感的同事，都觉得“她说话完全不讲分寸，让人听了心里很不舒服，同时太喜欢自我表现，跟办公室的整体氛

围格格不入。” 据了解，办公室“冷暴力”，对白领们的工作甚至生活，都产生了极其负面的效应。对此，职业咨询师们一致建议，当事人应先从自身找原因，然后再尝试沟通，解决问题。当然，一定要保持良好情绪，以免形成恶性循环。假如不是自身原因，而这种环境让你非常不快，且一时难以改变，可慎重考虑，申请调离该部门或另换工作。 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)