

职场“心理奴隶”如何自我解放？PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/275/2021_2022__E8_81_8C_E5_9C_BA_E2_80_9C_E5_c67_275637.htm 行走职场，你经常觉得战战兢兢、垂头丧气、畏首畏尾吗？那么很可能，你已经在不知不觉中沦为“心理奴隶”。所谓“心理奴隶”，实际上是在形容一些职场人被某种死板认知或理念束缚后困顿不安的生存方式。他们背负着各式各样的精神负担，然后将自己陷入条条框框中举步维艰又茫然无措。但是，职场专家告诉我们，这些“心理奴隶”完全可以通过科学方法，打破心灵上的重重枷锁，重新获得职场上如鱼得水的自由。

打破第一重枷锁：肯定自我管他“别人怎么想”

心理症状：“穿这套衣服上班，别人会不会认为我卖弄风情呢？”、“今天加班，别人会不会认为我是故意表现呢？”、“和领导吃午饭，别人会不会误会打小报告的人是我呢？”、“如果现在发言，会不会被别人嘲笑呢？”……太多的“别人”，让肖琳终日进退维谷，烦闷得喘不过气来。

专家把脉：在心理学上，当敏感个体严重被环境因素左右时，往往缺乏独立的判断能力。造成这种情况的原因通常是当事人的自信心建立主要依托于“外界肯定”的幼儿模式，而不是基于“自身认可”的成人模式。因此像肖琳这样“心理奴隶经常由于自我成就感的缺失而加倍在意外界的评判标准，在行为上经常犹豫不决，进退两难。

职业对策：改善这种情况的最根本方法就是使当事人建立起内在的自信心。第一步就是先学会在生活中的小事上发现自己“优于别人”的价值，比如“我比某某更会砍价”、“这个报告我交的比某某早，我比他更有效率”

、“下雨天我包里有伞，我更有先见之明”……第二步则是要学会“以自己为中心”地做一些生活中的小决定，比如“今天心情好，穿件粉色的上衣”、“明天下午要去逛街，索性今天加班多干一点吧”……这些看似微不足道的事情可以帮助你行为的注意力逐渐集中到“完成任务”的根本宗旨上来，从而一点点摆脱“别人”的掌控与束缚。

打碎第二重枷锁：积极思考否定“我肯定不行”心理案例：傅明很苦恼，为什么办公室里的其他人整天那么乐观，就连做错了事也能“阿Q”一下，而自己总是想着“我肯定不行”这五个字：“这个报告就算写完了领导也一定不在意”、“新方案我肯定不适应”、“我干得再卖命也没人会表扬”……

专家把脉：像傅明这样的心理奴隶通常会认为自己缺乏机遇、缺乏赏识，以至于会“注定的”一事无成。当现实的确被他们“言中”的时候，会进一步加重这种固执消极的自我认知。本身定位于消极，会使当事人由于缺乏对于“成功”的期待而倍加恐惧失败，从而在自怨自怜中无法竭尽全力，甚至拒绝努力。

职业对策：挣脱这种消极枷锁的方法是培养出积极的思考方式。像傅明这样的人，往往容易看到很多潜在却并不一定发生的困难与阻碍。打消消极预期的方法就是将一件事拆分成具有若干步骤的“小事”，并且将这个过程的落实成文字。比如你面临一个“提交各人企划”的任务，则可以在纸上写出如下步骤：“收集信息明确思路确定基本框架下班后找到空闲时间撰写修改递交等待反馈”。然后在任务的具体进行中，完成一步就在纸上划掉一步。这种“大变小”的处理方式会使你很容易把握未来方向，并且在明确目标并付出努力的过程中逐渐忽略那些困扰自身的“消极”因素。心理

案例：只要是没得着好结果的事情，文慧都能从中吸取到“教训”并且铭记于心：“上次参与的改革企划收效不好，今后再也不效法了”、“昨天开会主动发言，结果被领导说想法片面，以后再也不吱声了”、“提交的方案完全不被采纳，以后再也不操心了。”……时间越长，“不能做”的事情就越多。专家把脉：在心理学的“动机体系”中存在两种认知倾向，一种是“对于失败的恐惧”，另一种是“对于成功的需求”。当前者大于后者时，人就会因为过多顾忌“感全性”和“稳妥性”而逐渐丧失冒险精神及创造力，并通常在作为上平庸无奇；而当后者大于前者时，人则将目标的实现与梦想的达成作为努力的最大方向，并在这个过程中不断创新、不断突破自我，往往也容易达成较高的职业成就。

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