

人力资源管理:职场冷暴力肆虐，如何安全化解？PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/473/2021\\_2022\\_\\_E4\\_BA\\_BA\\_E5\\_8A\\_9B\\_E8\\_B5\\_84\\_E6\\_c67\\_473779.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/473/2021_2022__E4_BA_BA_E5_8A_9B_E8_B5_84_E6_c67_473779.htm) 金猪年的尾声，由金猪妈妈所引发的诸多关于权益的官司，从南到北，漫延了整个中国。且不论孰是孰非，但这些个纠纷却引发了社会对职场冷暴力的强烈关注。向阳生涯首席职业规划师洪向阳认为，职场冷暴力，一般指上司或群体用非暴力的方式刺激对方，致使一方或多方心灵受到严重伤害。它主要体现在让人长期饱受漠视、讥讽，甚至于停止日常工作等刺激。在职场日趋激烈竞争形势下，“冷暴力”大有持续蔓延的趋势。它以各种形式存在着我们的身边，如有人为保住职位，以冷漠排挤同事；有人不善于融入同事“圈”，而最终被“孤立”；有人在工作上心直口快得罪了领导或同事；还有因为企业改革改制职工队伍发生变化，自己成为“少数派”，没有人与自己商讨工作，也很少有人配合工作。

**案例回放** 可怕的上司 Anne是某杂志社的编辑，工作才一年，已经跃升为企业里的精英分子。她的优秀遭到了一些同事的妒忌，尤其是他的上级sophia更是将她冷落在一旁。Anne个性直率，不懂世故，经常口无遮拦，让sophia下不了台，就这样，她日益受到上司的排挤，单位的一些重要会议sophia借口让她管理其他事物而不让其参加，甚至Anne手上的采访也逐渐被sophia分派给别人。上周她所做的稿子又出了些问题，sophia正好抓住这个“机会”，将她晾在了一边。

**危险的同事** 今年夏天，小卿应聘到了一家大型外资企业。进去的第一天还是兴高采烈的她，没过几天笑不出来了。小卿发现公司里派系众多，有以

年轻人为主的“青少派”；也有已经有了小孩的“中年圈”。这两派之间看似和谐，却矛盾暗涌，时常处于冷战阶段。小卿不想得罪任何一帮人，所以采取了中立态度，中饭时，小叶形单影只。同事们聊天，她根本插不上话，有时工作需要配合时小卿更是履步维艰……

向阳生涯专家分析：据统计，上司身上发生职业冷暴力竟然高达75%，例如你“得罪”了老板，随后被冷落。本该你做的工作，老板安排其他人去做，把你“晾”得压抑而沉闷；或是与部门主管发生矛盾后，主管成心给你安排8小时内做不完的工作量，使你忙得喘不过气来。这些都是职场冷暴力的高发性事件。同事间有“圈”，你因为不屑于入“圈”，始终身单影孤；或是自己某一次的不当举动，成为“公愤型人物”，此后被同事“敬而远之”。

在遭遇职业冷暴力后，大多数的职业人都产生了严重的心理影响，但是只有少数人采取了积极抵抗的方式。调查结果显示：有38.1%职业人的工作积极性都受到职场“冷暴力”的严重影响；有20.9%的职场人选择“以冷制冷”，即同样以冷暴力回敬对方；只有16.9%的职场人会以积极的态度迎接挑战，努力寻找解决方案。职场的“冷暴力”有着强大的危害指数。它会使人产生各种心理不适，如压抑、郁闷等等。从而导致生理上的不适症状，如身体的消化、免疫、代谢等功能都将受到损害。最终反应在工作中的职业倦怠、甚至离职。职场冷暴力是企业可持续发展的一大障碍。

团结就是力量 员工关系部门从构建和谐企业出发，发挥员工关系部门组织的群众性优势来对抗冷暴力。团队建设员工关系部门可以因地制宜开展一些群众性文体活动，为职工搭建交流的平台，职工在参与活动中互相加深了解，消除隔阂，使人际关

系融洽，形成良好的合力推动企业发展进步。同时，通过组织其他形式的活动，营造企业团队合作氛围和提倡互相关心精神，从而有效化解职场“冷暴力”。组织申诉通道一些大中型企业的老总会特别安排的时间，直接“会见”公司的基层员工，形式类似于国家的上访机制。此时，员工便可以将自己将苦衷申述出来。另外，某些外资企业都会拥有自己的工会，在这里员工也拥有了为自己的权利申诉的机会。

### 教你五招化解职场冷暴力

- 1、处理好人际关系 不论是与同事之间还是与上级之间，都属于人际交往的范畴。不管冷暴力发生的缘由是如何，在人际交往方面的欠缺必定会对职场冷暴力产生推波助澜的影响，反之，也会对它有所预防。
- 2、换位思考 别费劲钻牛角尖。或许，上司只是用冷淡来提醒你，希望你自己去“悟”。当然，如果上司globand.com彻底不听解释，也没给你机会，那也就基本等同“劝辞令”了。职场纷争中，无论你是管理者，还是普通员工，每个职业人都要避免自己引起“公愤型的反感”，因为这种孤立是灾难性的。
- 3、增强自身“免疫力” 无论是来自上司还是同事的“冷暴力”，增强自身“免疫力”也是非常关键的。凡事不要太较真，要培养自己豁达开朗、乐观幽默的个性，如果自己的情绪能调节得像火一样，“冷暴力”也自然化解了。如果实在不堪忍受，换个东家也没什么大不了的，千万别让一时的“冷暴力”从此摧毁你的自信和前程。
- 4、积极地直面理解问题 积极的正面的理解问题，不要被自己的意识击倒。心理专家认为，“冷暴力”其实就是一种非言语、无身体接触式的交流，是一种在意念中的交流，最后实际上是被自己的意识击倒，倒不一定真是被对手打败。遇到问题不要胡思乱想

，应该客观地对待。5、把想法大胆地说出来。更多地了解自己在与上司的相处中希望得到什么，并按适当的方式小事化了，才能避免积怨过深引发的“冷暴力”。对“冷暴力”勇敢说不。有的人之所以挨打是因为他天生一副挨打相，所在遭遇暴力时一定不要示弱和露出软弱的一面。TIPS: 白领对“职场冷暴力”给出的十种描述 1 . 精神虐待，非肉体上的折磨 2 . 心理战 3 . 人与人之间的冷漠无情，工作热情降低，一盘散沙，非常不好的企业文化 4 . 精神上的漠视、打压 5 . 自尊的受伤 6 . 穿小鞋 7 . 逼人自动辞职的一种手段 8 . 杀人于无形 9 . 比真正的暴力更暴力 10 . 一种非常不道德的行为 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)