

不要让上司的灰色情绪影响你人力资源管理考试 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/510/2021_2022__E4_B8_8D_E8_A6_81_E8_AE_A9_E4_c37_510305.htm

案例：每到月末，等着宁宁的肯定是一大堆报表、媒体统筹和公关策划。这时，上司压力大，脸色经常不好看，而宁宁呢，本来手上就有一大堆事，已经够烦了，上司还耷拉着脸说话，她的情绪就像中了病毒一样，干活儿没了精神。回到家，宁宁恨不得把怨气一古脑儿撒在老公身上，感觉只有这样，灰色情绪才能消解。可第二天到了公司，一见上司阴沉的脸，宁宁无形中又受到感染，在办公室里谨小慎微，唯恐被上司大骂一通。宁宁认为自己并没有做错，却无缘无故看着上司的冷面孔，感觉很无奈。如果不是为了生计，她早就递交辞职信，以此摆脱所受的伤害。

专家分析：面对压力事件，作为直接责任人，上司的情绪最让人受折磨。他没法撕破脸对着客户发泄，也不能失了体面在办公室咆哮，只能默默地自己承受。对宁宁而言，女性心理免疫能力本来就低，上司的灰色情绪又起了渲染作用，无形中加剧了她的紧张感和压迫感。其实，宁宁灰色情绪的真正源头不在上司，而在外部事件，它才是大家共同的敌人，让上司与下属在巨大压力面前心理免疫力集体下降，上司的灰色情绪才会接踵而至。

专家建议：1.你很难在短时间内说一些道理去改变另一个人，特别是的上司，其实最容易改变的是你自己。别太在意上司的情绪，明确彼此之间只是工作关系，很职业地对待工作，就可能很快走出灰色空间。2.一旦处在上司的情绪风暴中心，先回避一下，或许能转移部分不愉快的情绪。然后去做些补救措施，让

上司也感到好受些。 3.其实，除仇恨和嫉妒，其他负面情绪几乎都有正面的意义，只要你真正去感受就会发现，上司灰色情绪给你带来的痛苦或愤怒，正在指引你寻找摆脱的方向，去改变看似不可能改变的僵化的上下级格局。"#F8F8F8"

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