

如何应对老板的黑色情绪 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/57/2021\\_2022\\_\\_E5\\_A6\\_82\\_E4\\_BD\\_95\\_E5\\_BA\\_94\\_E5\\_c39\\_57326.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/57/2021_2022__E5_A6_82_E4_BD_95_E5_BA_94_E5_c39_57326.htm) 在企业界的名人中，有很多是出了名的火爆脾气，跟下属拍桌子是常有的事，甚至跟他们一起闯江湖的副总也会有被骂得狗血喷头的时候。老板大权在握，在公司里惟我独尊，因此，在下属面前，更容易随意发泄自己的情绪。尤其是身为公司的领头羊，他面临的压力和挑战不是一般人所能想像，因此，当他面临重大压力的时候，他会自觉不自觉地将自己的情绪发泄到下属身上。这个时候，如果你不懂得应付老板的黑色情绪，可能就会被他的不良情绪影响，接着会怀疑自己的工作能力，久而久之，陷入自卑和沮丧的情绪中。如果你懂得解读、分析和自我缓解的艺术，你就能更好地处理跟老板的关系，或许，事业还会更上一层楼呢。

“黑色”情绪一：愤怒

朱笛还没走进老板的办公室，就听见老板在屋子里咆哮：“你们这些人是怎么回事？哪有你们这么办事的？！都是饭桶！”朱笛小心翼翼地敲了敲老板的房门，过了一会儿，听见老板高声说：“进来！”朱笛进了老板的房间，看见几个同事正垂头丧气地站着挨训。看见朱笛，老板仍然没好气：“你怎么现在才来？！你们可以走了！”几个同事赶紧离开了房间。凭她的经验，这次被老板召见是凶多吉少。果然，老板拿出朱笛昨天交的企划案，“啪”的一声摔在桌子上：“你写的这是什么玩意儿？！连客户的基本情况都没有搞清楚！还有这个地方、这个地方！这么写合适吗？啊？”朱笛不敢申辩，只好低着头听老板训斥。老板训了多长时间她不知道，直到听到

老板说：“出去吧！”她这才一溜儿小跑回到办公室。回到自己的座位上，朱笛心里委屈极了，她的企划案明明是周一开会的时候按照老板的要求写的，但是现在却被他挑剔得一文不值。老板怎么也不顾及自己是个女孩子？就这么一点脸面也不给她留？朱笛越想越觉得难受，到了午饭时间，朱笛也没有心思吃饭。一连好几天，朱笛都在老板的黑色情绪感染下垂头丧气。

**愤怒的解读：**其实在心理学上，愤怒常常是内心力量的体现。老板们一般都是力量型的人，这样才能独当一面，所以他们一般都比较强势，比较坚强，不容置疑。当他们遭遇挫折时，会以一种比较极端的方式表现出来。愤怒其实是一种力量，去改变一个我们不能接受的情况。

**对老板的分析：**朱笛在老板的愤怒之下，将老板的愤怒看成是指向自己一个人的。其实，朱笛只是老板发泄愤怒的一个对象而已。老板有可能是在外面遇到了一些压力，也可能是在处理家庭关系上出现了一些问题。总之，不要以为老板的情绪是因为自己引起的，因为你对于老板来说，可能还没有那么重要。老板不能对着客户发火，也不能到大街上去发火，公司是他掌控下的安全地带，所以他最有可能选择这个安全地带来发泄情绪。

**自我缓解小贴士：**

- 1.学会察言观色，当你发现老板已经有发火的迹象，只要不是必须要找他，就避开风头吧，也许明天他就恢复如常了。
- 2.如果不巧你成为老板的发泄对象，在他发火时千万不要顶撞和争辩，越是解释越容易引发他的怒火。
- 3.千万不要认为老板发火了就会炒你鱿鱼。如果人人都在被老板骂之后就辞职，那公司可能早就没有几个人啦！

**“黑色”情绪二：焦虑** June发现老板最近总是有点慌慌张张，显得很焦虑的样子。原来公司的竞争对手最近

一直在挖公司墙脚，试图把公司的核心客户拉走。公司是做贸易的，没有自己的工厂，靠的就是多年来跟外商和国内工厂的交情。但是公司有一个强大的竞争对手，对方的老板好像多年前跟老板有过节儿，这些年一直在跟公司恶性竞争，如今更是公开拉拢公司的客户，向公司宣战了。老板的性格不够坚定，在面临压力时就会陷入焦虑之中。比如说这次，对方只是开始拉拢公司的客户，并没有成功，但是老板却开始有点惶惶不安。在他的这种紧张情绪中，公司上下也笼罩在一种焦虑的氛围中。

**焦虑的解读：**焦虑其实往往是自信心不足的表现。因为自信心不足，所以会担心出现自己控制不了的局面。

**对老板的分析：**其实很多时候人们焦虑的东西永远都不会来，焦虑不等于就一定会有不好的事情发生。陷入焦虑的老板往往性格比较软弱，自信心不足，焦虑是他在面对巨大压力时的一种应激反应。当老板焦虑的时候，说明他遇到了巨大的压力，这个时候作为下属的你要支持他，而不要受到他的影响也陷入焦虑之中，在最后结果之前，不要轻言放弃。

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)