

心理工作室

# 女上司,让我烦恼让我忧

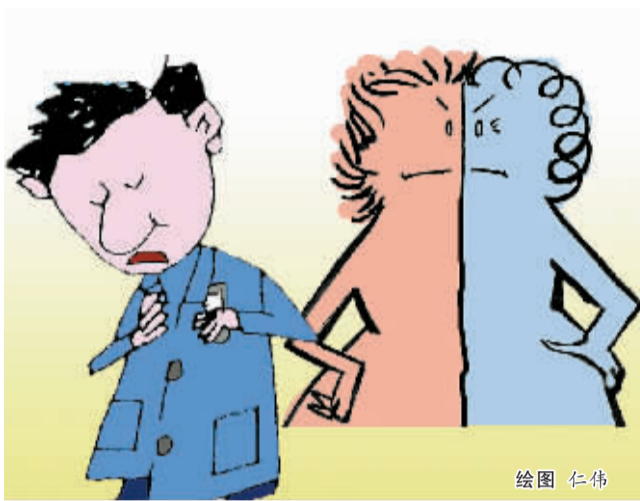
□ 记者 朱娜 见习记者 马文双 通讯员 刘伟

洛龙区刘先生:我是一个刚走上工作岗位的人,初入职场我没有体会到拼搏的激情与收获的高兴,相反,我的女上司让我烦恼让我忧。

去年大学毕业后,我和其他同学一样四处找工作,好不容易找到了工作。我所在部门的领导是一个中年女性,看她性格还算开朗,也大大咧咧的,本以为和她比较好相处,没想到接下来的日子却让我异常郁闷。

工作当中我时刻提醒自己,谦虚、谨慎,遇到不懂的问题就向同事请教。有一次,我在工作中遇到一个难题,我主动去请教女上司,她狠狠地白了我一眼,说:“大学怎么上的?这么简单的问题都要来问我,你会干什么?单位白白掏钱养着你们!”这当头棒喝,让我晕了,怎么请教个不懂的问题,后果会如此严重。因为女上司的声调很高,办公室的许多同事都在向我“行注目礼”,我恨不得找个地缝钻进去,真是太丢人了!

有过这样的经历,我再也不敢向她请教问题了。我更加小心了,害怕做错事情惹她不高兴。如果只有我们两个人在办公室,我不敢大声咳嗽,更不敢大声喘气。现在的我都不知道我所做的事哪些是对的,哪些是错的。事情做对了,女上司



绘图 仁伟

要挑我的毛病;事情做错了,女上司还是会说我。总之,我做什么都不对。我甚至开始怀疑自己的工作能力。

其实,女上司并不坏,可能由于她的脾气急躁了一些,导致给人的感觉有些强势。女上司的工作能力也很强,我也很想好好向她学习。可现在我真的不知道如何与女上司相处,有时候真想和她谈谈,但是又怕更大的“暴风雨”来临。

市精神卫生中心国家二级心理咨询师李亚晓回答:

如果单从你的叙述来看,你的女上司的确是一个比较强势的人,而且不容易相处。面对这样的上司,做下属确实有些头疼。但问题的关键是,你现在是否想离开所在的单位。如果要辞职,那么一切问题也就迎刃而解;如果要继续在单位呆下去,你就要学会适应环境,并且改变自己。

你第一次向女上司请教问

题时,她用极不耐烦的语气回答了你的自尊心,但是也看得出你自身缺乏处理应急事情的能力。可能你的女上司平日说话有些冲,再加上你自身的性格较为内向和敏感,在处理人际关系上还不是很得心应手。因此,你会觉得与女上司相处很压抑。

你现在要做的不是如何讨好女上司,而是努力完成自己的本职工作。领导的工作本来就比较繁忙,她可能没有过多的精力来关注你,如果你一味讨好女上司,可能会适得其反。

你可以把现在的情况向你信任的好朋友说明,让朋友以一个局外人的身份,对你的情况进行客观的评价。也可以与朋友进行角色互换,你扮演“女上司”,朋友扮演“你”。这样便于你站在对方的角度去思考问题,也看清自己到底有哪些不足。发现不足要及时改正,逃避不能解决问题。一些小问题如果不及时解决,积累的时间长了,会带来更严重的后果。勇敢面对问题更利于你在工作中成长,无论遇到什么样的上司和同事,你都能调整自己与之相处。

最后,如果时机成熟,你不妨与女上司进行一次开诚布公的谈话,把你的感觉和困扰都说出来。

## 别把事情拖到最后才做

□ 记者 朱娜 见习记者 马文双 通讯员 许文军

家里脏衣服成堆,能拖一天是一天;手头的工作,直到最后一天才去完成;聊会儿天再工作;上会儿网再打扫卫生……许多人可能都有过这样的经历,事情要拖到不得不做时才会去做。

陈先生在我市某科研院所工作,他坦言自己总是习惯把工作放到最后一刻去完成。白天上班期间,不知道为什么不就是不想工作,要么和同事聊天,要么上网和网友狂侃一番。到了下班时间,别人都完成了自己的工作,只有他的工作还没有完成。陈先生只好晚上或周末加班完成工作,不知情的人以为他很勤奋。其实,陈先生这样也很疲惫,业余时间别人在休息,他却还在工作。

可能会有很多人说陈先生太懒了,事实上很大一部分原因是心理因素在作祟,需要用得当的方法去调整。那么,是什么样的心理导致人们习惯把事情拖到最后去做?河南科技大学第一附属医院心理咨询科医生李曦介绍,习惯把事情拖到最后去完成,是由两种心理造成的:一种是喜欢追求刺激,自信能在压力下把事情做好,喜欢把事情拖到最后时刻寻求刺激。但是,这种人并不多;另外一种则是缺乏自信,怀疑自己的能力,有畏难情绪,害怕自己完不成任务,迟迟不肯动手。

相对来说,抱有后一种心理的人较多。对于缺乏自信这类人群,有一种情况是处于抑郁状态

的,他们严重怀疑自己的能力,导致自我评定下降。还有一种情况,并非处于抑郁状态下的人群,心理是健康的。他们往往对自己所做事情没有把握,感觉困难,认为自己的能力不能达到任务目标。他们对自己的能力没有清楚的认识,每当遇到事情,他们常常是一拖再拖。

如何克服这种拖延的毛病,让自己轻松应付各种工作和事务?李曦说,既然工作要完成,不如早点完成,让自己的身心得到放松。不妨试着把工作和事务分成几小块,降低工作难度,缩小目标和抱负。推迟自己要放弃或拖延的心态,每天尽可能多地完成任务。这样并不影响成功,反而更容易成功,只要努力完成每

一个小任务,慢慢就会体会到成就感,信心也会随之增加,拖拉的毛病也就会无影无踪了。



百忧笑解

### 张开嘴

医生:“请张开嘴。”  
病人:“医生,谢谢!”  
医生:“谢我干吗?”  
病人:“我丈夫老是叫我闭嘴!”

绘图 玉明

心灵播报

## 长假分开休 会让快乐感更持久

一项心理学最新研究发现,经常休短假比一次性长假更让人快乐。

心理学家发现,人们从短期假期中获得的快乐记忆,比从长假中获得的更多。美国北卡罗来纳州杜克大学的行为经济学家丹·艾瑞里教授表示,长假中,只有刚开始的两天能给人带来激动与喜悦,而到第7天时,人们已经习惯了假期生活,愉快的感觉就会逐渐消退,甚至还会因为假期太长而打破正常作息和饮食规律而造成身体不适。因此,将假期分开休更能让人从中获益。

艾瑞里教授还表示,假期中适当处理些工作,能让人更加珍惜休息时间,假期结束时也不会因为即将工作而出现压力。(重荷)

心理测试

## 你是得寸进尺的人吗

给点阳光就灿烂,给点颜色就想开染坊,这样的人是不招人喜欢的。可不要在不知不觉中给人留下这种形象哦!看看你是不是个得寸进尺的人吧?

- 你总是很自信,相信自己是最好的?  
不是→3 是的→2
- 一般情况下,你都不会拒绝别人的求助?  
不是→4 是的→3
- 你不会和人一起合租房子?  
不是→5 是的→4
- 突然之间发了一笔财,你不会告诉任何人?  
不是→6 是的→5
- 你会主动和别人化解矛盾?  
不是→6 是的→7
- 道歉对你来说不是难事?  
不是→7 是的→8
- 借了别人的钱,你会定一个准确的还钱时间,然后一直督促不安直到把钱还上?  
不是→10 是的→9
- 你很怕别人在背后议论你?  
不是→10 是的→9
- 别人借了你的东西或钱,你心里会记挂对方什么时候还?  
不是→B 是的→A
- 你准备向别人提一个要求,你会提一个更大的要求,等被拒绝后再提出本来的请求?  
不是→D 是的→C

测试结果:

A. 自觉要强

你是个很自觉的人,很爱面子,并喜欢处在一种大家都自觉的人际关系中,但遗憾的是很多人都是得寸进尺又不自觉的滑头,你为此吃了不少亏,但还是会坚持自己的原则——不占别人便宜,别人也别占我的。

B. 善良老实

你并不是“冤大头”,也不笨,可就是拉不下脸来对付那些不自觉的人,更要命的是你还会被他们的强盗逻辑所混淆,觉得他们似乎也没做错。比如一个人借你的钱不还,还说你把他逼得很为难,你就会觉得……是不是自己太过分了。

C. 谋略型吞噬

你是个很讲究人际策略的人,会为自己要求到最大的利益,而且对如何向别人提出要求,很有一套自己的方法,几乎屡试不爽,你从中获益不少。但时间长了,人人都知道你的厉害,也会对你避而远之。

D. 见缝插针

你是个喜欢不劳而获的人,由于你喜欢找人帮忙而别人一般都不会拒绝你,你就更相信自己的运气了。当你觉得自己的家人和朋友帮不上忙的时候,你甚至敢大胆地向陌生人提出求助,你实在是个会见缝插针的人。

(幽梦)