



# 走出敌对心理的泥沼

同事不是你的敌人,你也是单位中的一分子。善待自己,宽容别人,带着欣赏的眼光发现同事的优点,和他们一起讨论学习和生活,互相支持、鼓励,在集体中你会感觉更好。

对于职场新人来说,初入职场的第一要务便是尽快熟悉业务,搞好人际关系,以便能快速站稳脚跟。不过,小王却是个例外。

在一家文化单位工作时,她一直死抱着“防人之心不可无”的哲学:如果有同事主动和她说话,她就认为对方一定另有所图。有一次,小王听到有人说她和一位男同事关系比较熟,她竟跑去质问对方是不是在背后使坏、造谣。在看到同一批进公司的“新人”的名字与老同事一起出现在作品上时,她跑过去对人家说:“你能量好大啊!老同事都被你搞定了。”一来二去,大家都不愿意“招惹”她,小



王在办公室里彻彻底底成了一个“边缘人”:有好事情没有人告诉她,遇到麻烦也没人帮她。时间一长,她的工作业绩排名倒数。最后在一次人事调整中,小王被辞退了。

## 【分析】

不良的同事关系是由小王的敌对心理引起的,敌对心理又是因为其对人的不信任造成的,不信任感的产生是因为缺乏基本的安全感。

对于小王而言,要改变自己必须从建立起对人的基本信任感和自

身的安全感入手。从心理学的角度看,要与别人建立良好关系,应从促进沟通开始。有了良好的沟通,就能更深入地了解别人对自己的真实态度,自己就会慢慢地感到安全,对别人的敌对情绪也会大大减少。

**首先,应积极主动地与同事交流沟通。**同事不是你的敌人,你也是单位中的一分子。善待自己,宽容别人,带着欣赏的眼光发现同事的优点,和他们一起讨论学习和生活,互相支持、鼓励,在集体中你会感觉

更好。

**其次,及时“泄洪”。**当心里有了阳光,自己就会发现:世界上有这么多美好的东西,我竟然看不到。当内心积压了许多负面情绪,感到十分压抑时,提醒自己停下来。对它们进行清理时,可以采取写日记、倾诉、在空旷处大声喊叫、唱歌、运动等方法。之后,可以建设性地利用这些能量,把它们导向学习和工作。

**另外,消除敌对心理还可以从**

**“视觉转换疗法”入手。**所谓“视觉转换疗法”即通过换一个看问题的角度达到改善情绪的目的。譬如,小王现在更多是看到别人的缺点及别人行为中消极的一面,建议小王不断提醒自己,只关注别人行为中的积极成分。因为,很多消极的情绪并不都是事实本身造成的,而是由看问题的方式和角度引起的。



## 有备而战,面试实用技巧(2)

### 一、利用6W要素重新回顾简历中的工作经历和结果

上文说到,HR们会通过询问你工作经历中的具体细节来判断这段经历的真实性以及你的专业程度。实习等工作经历是体现你专业能力的重要指标。

如果你无法详细地讲述工作经历的细节,HR就有可能会怀疑你伪造工作经历。或许离你上一次的工作经历已经过去了很久,你可能已经忘记了很多细节,没关系,你可以通过下面这6W要素来回顾一下简历上的工作经历。

**what:** 你做了什么工作?

**why:** 这个工作的目的是什么?

**when:** 这个工作发生在什么时候?

**who:** 由谁参与了这个工作?

**where:** 在哪里开展的工作?你在什么情境下做的工作?

**How:** 你如何做这个工作?结果怎么样?

举个例子:

**Before**

我之前在半撇私塾作为新媒



体运营挑战生,在这个岗位上撰写了很多文章,为公司做出了不少贡献,也收获了很多。

### After

为了提高公司的曝光率(why),今年8月(when),在公司导师(who)的指导下,我(who)作为半撇私塾(where)新媒体岗位挑战生通过利用爬虫工具来监测知乎问题数据、使用markdown语言撰写知乎文章(what and how)。实习期结束时,我已经写了20篇文章,各个平台累计阅读量达到了5万以上,给公司带来了1K+的转化成果(how)。

另外,一定要记住,最好使用具体的数据来证明自己的能力,数据往往比天花乱坠的形容词来得更令

人信服。

### 二、使用WWHC模型回答综合能力题

在由专业HR面试的时候,最重要的环节其实是综合能力层面的提问。综合能力层面的问题一般是用来考查面试者的反应能力、沟通能力、学习能力、问题解决能力和领导能力等等。我们在回答的时候,尽量将思维过程讲明白,把结论讲清楚。

一般回答综合能力题的时候,最常使用的就是WWHC模型:

**What:** 什么工作?

**Why:** 你为什么要做这个工作?简单说明一下当时的背景。

**How:** 怎么会出现这种情况?你是如何解决这个问题的?

**Conclusion:** 你收获了什么经验?你是得到什么结论?

在回答综合能力题的时候,我们应该更多地讲清楚你是怎么思考的,以及经过这件事情你得到了什么结论。这个处理问题的过程,体现的是你发现、研究问题的能力及学习能力和沟通能力。



## 勇于打破固有的圈子



一只小青蛙厌倦了常年生活的小水沟——水沟的水越来越少,它已经没有什么食物了。小青蛙每天都不停地蹦,想要逃离这个地方。而它的同伴整日懒洋洋地蹲在浑浊的水洼里,说:“现在不是还饿不死吗?你着什么急?”终于有一天,小青蛙纵身一跃,跳进了旁边的一个大河塘,那里面有很多好吃的,它可以自由游弋。

小青蛙呱呱地呼唤自己的伙伴:“你快过来吧,这边简直是天堂!”但是它的同伴说:“我在这里已经习惯了,我从小就生活在这里,懒得动了!”

不久,水沟里的水干了,小青蛙的同伴活活饿死了。

**感悟:** 只有敢于打破自己固有的圈子,才可能改变自己的命运,才可能拥有更加广阔的发展空间。那些死守习惯、不愿脱离惯有轨迹的人永远都不会有所突破。

(图片源自网络)