



当职场无可避免与生活重叠时,我们很容易被自己的负能量击倒,以至于情不自禁地落泪。但眼泪本身极其私人,在公众场合一时绷不住,无论于哭主还是安慰者来说,都是件异常尴尬的事。其实哭泣不过是宣泄情绪的方式,再加上办公室正在回归开放式格局,倘若有一个能自由到消融职员情绪的职场,相信它的包容力也能带来创造力。

职场抹泪生存宝典

于哭主来说,抹眼泪虽是情不自禁,但当下能否有人前来安慰或撒热泪的次数会不会影响其功效,都是一门极深的学问。

看人——哭要找对人

首先哭不是对谁都能奏效,纵然当下委屈难忍,也不是所有人都能感同身受。有些上司不喜听借口,自然也不喜有人玩感情这种小伎俩。有些同事自己都一头雾水,忙得焦头烂额,你哭只会让对方觉得“多大点事”“没必要哭吧”。如果你一时忍不住,最好冷静看下对面坐着什么人。当下若是感觉不安,不妨起身跑到卫生间,也会比哭错人来得保险。毕竟要是再碰到嗓门大又白目的,最后会搞得人尽皆知。

看火候——频次有限

哭一次可能会惹起众人怜,但有事没事便哭却只会遭人嫌。第一次会是“你怎么哭了”然后手里的活都被接过去,第二次则是“怎么又哭了”对方习惯性帮你做多余的活,到了第三次对方就会在心里翻白眼。毕竟职场还是成人交际的地方,讲究专业和抗压力,你若连一点挫折都经受不住,要想在职场混下去,还是图样图森破了些。眼泪最宝贵,用在不得不哭的时刻才最佳。

看事——不为一己之事哭

另外一种哭,不仅不会遭人嫌,更有一种大义凛然的牺牲感,让人觉得TA哭得好,哭得令人敬佩,那就是为别人而哭。相处久了的同事辞职、一个项目你坚持了很久却被对手公司抢去,这些都值得你为之一哭。这样哭了以后,既不会被同事嫌弃,还会带动整个办公室的氛围,让大家从情感上站在统一战线,也能让同事对你刮目相看。

城报记者 陈海俐

安慰别人先看看哭泣等级

于安慰的人来说,你安慰的程度得匹配这人哭泣的程度。

第一等级:下巴微微颤抖,眼眶湿润

如果达到层次一的话,那么就继续展开对话然后尽快结束,但别搞得过于尴尬。正如环球培训公司的总裁兼CEO Peter Handal说的那样,要顺其自然。不要试图去阻止哭泣,不要干扰对方,不要一直问原因。就让他们哭吧,那就是一种发泄,一种情感表达,无论是生气、伤心还是担忧。很多原因都会导致这种情况,这种情绪表达是真实的,别尝试用上级的命令去压抑。

第二等级:声泪俱下

如果你说的话似乎引发了眼泪,那么就立即停止你刚才提到的话题。然后不管是否合适,附和说些认同哭泣者情感的话,哪怕这样会显得很苍白。总之千万别皱着眉头说“到底发生了什么?”这时候更需要的是附和、认同,可能的话做出保证“如果你告诉我,我希望能够帮上忙”。你要当哭泣者的密友,也就是要倾听,除了“我能做些什么”之外不要说其他话。

第三等级:呜咽/抽泣

哭泣是在公共场合做了本应是私密的事情,会让他们感觉有些窘迫、尴尬甚至戒备。所以要给哭泣者一些空间去镇定下来。给出反应的关键是要保持哭泣者的尊严,然后表达自己的同理心。等事情变得可控了再分享你自己在工作中情感爆发的经历,千万别乱比惨。“当年我加班比你还多”“吃得苦中苦,方为人上人”之类的话,自己受用就好,哭泣的人只需要理解。

七嘴八舌之职场落泪

@禾口:碰到同事哭,实在不知怎么办。假装没看到太无情,凑上去说“你怎么了”又会收到狐疑的眼神,好似是我要探听多大的八卦。所以如果你觉得尴尬,就什么都别说,默默递一包纸巾就好,诚意都装在纸里。

@胡锁八盗:其实在职场中碰到一个爱哭鬼是件蛮烦的事情,毕竟大家是在同一起点上共进退的人,一碰到事就哭好像把自己放到较弱的位置,然后想依赖别人获得帮助和安慰,想说大家拿一样的工资,干一样的活,实在没心思去照顾Ta。

@三村光:我也哭过,那还是实习期间,被不停叫去加班,被要求做各种工作以外的杂事。有次加班已过凌晨,刚准备回家,被主管叫住,责怪我近日工作不上心,积累一个多月的委屈突然爆发,我当场就哭了。

职场,也是一个消融情绪的场所

就哭这一举动来说,它能产生一种群体效用。在克里默的书中提到有无数研究显示,在众多因素中,一个接受情绪的工作环境更容易触发创造和创新,在工作场合表达更多的共鸣和同情还可以降低人员流失率,减少旷工。

不过,当同事之间以竞争为主时,哭的本质就不同了。总之哭泣不过是人重度情绪中的一种,如果一个公司的文化可以自由到消融哭泣,模糊那种所谓尴尬的界限或是条条杠杠,相信这个公司更懂得怎么激发更多员工的积极性。从这种层面来讲的话,接受哭泣就像接纳各种文化一样重要。

职场眼泪学

抚平情绪的格子间,哭闹仍需谨慎