



职场假面社交

没有宫心计，活不过三集

把公司当成自己的家？别再骗自己了。人在职场，谁还没假过。明明是自己不关心的话题，却因需要人际投资，你也得硬着头皮跟人家闲扯几句；明明私底下是个活泼逗比，却非得在格子间里戴上严肃面具。其实，不是我们不想袒露真实，只因职场套路太深，假面社交在某种程度上成了一种自我保护。

职场如戏，全凭演技

身在职场，少有人单纯地只有一张脸。电梯里遇上不相熟甚至起过冲突的同事，还要点头一笑拉点家常，以化解狭小空间里的尴尬气氛；领导请吃饭，哪怕家里有事心里一万个不愿意，也不好意思拂了Ta的面子；明明自己是个开朗的逗比，新入职的那天还是收敛起所有的玩笑变得毕恭毕敬……在职场中，我们不断修订自己的标签去迎合职场这个复杂环境，小心地隐藏起不契合职场的另一个自己。

中国青年报社会调查中心通过民意中国网和中国雅虎，曾进行过一项调查，83.1%的受访者坦言自己不同程度上有“下班沉默症”。上班时侃侃而谈，下班后却疲惫不堪，连一句话都不愿多说；酒桌上笑容满面，家庭聚会就面无表情。常年混迹职场的我们，回归生活时似乎早已忘记自己的初心。

不少职场人就像戴了面具一样，我们除了忙于工作还得处理复杂的人际关系，一边有着忧郁冷静的内心一边还得装得热情洋溢。职场是个复杂的社交场，在这里你不是因为和大家共同的爱好而结识，也不似校园内建立起的质朴友谊。职场中的人来来往往，还潜藏着许多斗争和心机。那句“职场就像我们的第二个家”正是职场假面社交炖出来的一锅浓浓鸡汤，而身处其中无法离开的我们，也只能一边微笑一边前行。

机场里常见的“成功学”畅销书里说到成功人士在职场的表现，时常会提到日式的隐忍和英式的克制，就像越是大神级别的武林高手，打斗中越能够保持表情轻松姿势优美。我们为了更好地适应职场环境，有时也得去拼一拼演技。

城报记者 盛赞

表现只是我们的面具

假面社交在某种程度上还可以是一种自我想象，一种自我保护，一种自我扮演。

假装忙碌，让偷懒的负罪感少一些

外在表现：Ta就像一个不停旋转的陀螺，忙得满天飞，拿着一堆文件来来回回穿梭在办公室里。你有什么事要请示，Ta只会说“不跟你多说了，我现在没空，还有一堆计划要赶……”超快的语速配上急促的脚步，塑造出一个脚下生风的精干白领形象。Ta的专长在于任何时候都能让人看见自己忙碌的身影。

插一句：职场中人人都像上紧的发条一样，在异常的繁忙中度过。唯有如此才不会有失业之虞，不会沦为职场“边缘人”。

假装弱者，职场生存的自我保护

外在表现：示弱是职场中的独门手艺，尤其对于女性来说。电脑坏了，眨眨眼请办公室的电脑高手帮忙，一般没人会拒绝；碰到撕×的事情，不能气场大盛，一定要眼角带泪，作出一副受了很大委屈的样子，把自己伪装成一名受害者。假装弱者，不仅可以收获帮助，还能规避风险，堪称职场变色龙，一秒钟变弱者。

插一句：然而，有颜值的人假装弱者才梨花带雨惹人怜，没颜值的人东施效颦只会让人眼前一懵。

假装捧场，人气王的自我扮演

外在表现：不管别人抛出什么话题，Ta都能无缝接住，展现出一副很能聊的样子，将话题继续推进。自己明明是单身狗一个，别人聊娃Ta也能迅速融入其中；领导开会讲话，即使内心白眼翻到了后脑勺，也能适时接茬表现得很活络。他们走到哪里，掌声就会在哪里响起。他们能用适当的语气捡起任何话题，同时也为自己的人气奠基。

插一句：捧场是你会捧场，但是过分健谈也会让气氛变得很尴尬。

假面社交的高频区

即便你不是一个善于假面社交的人，在某些情境下，也不得不带上一张“伪善”的面具。

陷入进退两难的社交困境时

与领导同桌吃饭，即便你内心叫嚷着“这次又得侃什么话题啦”“饭局不知何时结束，待会还得回办公室加班”，但饭桌上得摆出一张笑脸相迎，起码得做到人畜无害。遇到领导拉着你眉飞色舞讲述自家娃娃的成长史，你也不得不双手离筷作出安静的倾听者状，时而还得表现出一副由衷的羡慕，并立即把话题继续延展下去。囿于社交礼仪的我们，遇到这种骑虎难下的社交困境，摆出一张微笑脸至少是万全之策。

被迫参加无聊又冗长会议时

如果不是那种万能接茬王，无论抛什么梗都能随意接招，在无聊的会议中，你最好能假装全神贯注，让老板察觉不出自己的演讲太沉闷。不断点头做笔记，此乃开会神招，谁也不知道你想的是什么，有个回应即好。头脑风暴需要大家提意见的时候，拿出手机刷刷看，装作找灵感的样子。需要留心的是，千万不要有眼神接触，容易暴露游离的思绪。

年会开启“假面”盛宴时

领导呼吁大家不要带上办公室里的压力，放轻松做自己，于是就有人用力过猛，抓住这个展现自我魅力的好时机，即便音调完全不对也要本着活泼献丑的原则高歌一曲，外向的人要借此机会展示自己的“隐藏才华”，平日内向的人此时也要响应气氛展现一副嗨状。