

一、职业生活中倾轧与恐惧的基本因素

搬弄是非与受迫害的人

在每个人的职业生涯中，除了那些凶狠的头头、超量的工作负担与苛刻的时间定额之外，同事之间的竞争与摩擦也是造成心理恐惧的重要因素。

新闻媒介的种种报道——就业问题正面临着极大压力，僧多粥少的职位竞争达到了白热化的地步——无疑地对企业、机构的工作气氛形成了恶劣的负面影响：每一个人都把身边的人看做自己的竞争对手，看做自己的假想敌；同事之间已经无法相互依赖，或者干脆没有时间轻松地相互交谈以加深了解了。

当然，在职业生活中向别人频频挑衅、到处燃放战火的人毕竟不多，在大多数情况下人们还是可以结识一些可以友好相处的同事；与此同时，人们也确实因为身边的确存在着一些缠人、气人、恼人的同事而大伤脑筋。尽管我们为人宽宏大量，以德报怨地与人交往，可是如果您每天都要同那些出口伤人、精神变态、撑肘下绊、谄媚奉迎、阴险恶毒、无事生非的家伙们打交道，要保持好的心态又谈何容易呢？这些家伙们在办公室或车间里对善良的人们百般地刁难、无理地干涉，即使在食堂吃饭时您也无法摆脱这种环境；这些家伙们到处兴风作浪、制造阴谋，在上司面

前他们卑躬屈膝、声色犬马，在弱者面前却专横跋扈、蛮横无理；他们文过饰非，把工作中的一切责任、错误都算在别人的头上；甚至于随手拿走您的工作计划，让您的工作无据可依，陷入混乱。

人们会领悟到“只要险恶的同事不喜欢，再优秀的职员也没法做”这句格言的现实含义。如果说同事圈子中只有一个人属于害群之马，人们无法同他正常相处，那么充其量还不过是使大家气愤一些、烦恼一点儿，可如果是有一大群人欺负一个人，那么他们就会把这个人打入十八层地狱了。

最近这一时期“倾轧”（Mobbing）这个题目几乎成为了时代的论题。我们都清楚：自从争吵、嫉妒、愤恨、诡计、公开的纠纷与隐藏的残忍玷污了我们的心理生态环境以来，人们在心灵与生理上都遭受到了极大的创伤。人们通常认为：在倾轧与排挤的现象之中，可怜牺牲品是无辜的，而施暴者当然是可恶的。

倘若您目前就有畏惧同事的心理危机，而且正扮演被迫害的牺牲品的角色，那么您仅仅是在道德上对别人的不仁不义表示出极大的愤慨毕竟是没有多大助益的。随着工作时间的延伸，职业圈子内的战事会消耗您大量的能量，最后把您搞得疲惫不堪——一个个不眠之夜或是一次次令人窒息的梦魇都会使您白天出现的失误明显增多，最终把您从工作岗位上赶走的不仅是激烈的倾轧，而且还包括主管上司对您的不满与责难。

如果您采取一种退缩的姿态，处处小心谨慎，那么这种毫不掩饰的胆怯状态反而会愈发地刺激迫害者的虐待欲望。什么呼吁同情，提倡仁爱，崇尚礼貌或是要建立什么团队意识都无济于事了。迫害者就是乐于折磨别人，他们认为牺牲者就是活该受罪，只能忍让；事态越严重，他们心里就越是痛快。这种趋势就像烟雾一样，无孔不入地熏染着许多本来心地善良的人们，使他们对于“做人应该理智，应该道德”之类的警世恒言变得麻木；反而

争先恐后地加入排挤与倾轧的行列，直至把面前的牺牲品搞到了销声匿迹的程度——被解雇，甚至自杀身亡的地步，他们其中的某些人才会对自己的所作所为促成的恶果感到震惊与后悔。

在大多数情况下，施虐者并非真正清楚他们幸灾乐祸的恶作剧对于受害者意味着多大的伤害，会造成什么样的后果。从另一个角度来看，当事人所在的部门领导也很少能对此类恶作剧中的受害者提供帮助；或者是他们根本不愿意承认在自己管辖的部门中存在着这种不正常的风气。因为谁都清楚，存在这种坏风气的地方，领导者的能力就可能存在问题了。

有谁愿意把这顶破帽子扣在自己头上呢？即使他们已经听到受害者的反映，而且被请出来主持公道，他们也是更愿意持怀疑的态度，怀疑受害人是否患有什么狂想的癥病。况且当受迫害的人心慌意乱、手足无措之时，在工作中恐怕也就难免要出差错了。这就更加使领导者确信：事态的根本正是由于告状人的低能与弱智，而最好的解决方法就是让这个人辞职了事。

受害人只有奋起反抗，才有可能把自己从这种被消耗、被迫害、被折磨的境地中解脱出来。要做到这一点，前提是：您首先要战胜自己内心的恐惧感，而且要极其认真地考虑、应付您正面临的问题。

在人际关系的冲突中，牺牲品的配额总是落在某些人的头上，而不去光顾别人，这其中也并非是无道理的。首先，如果您同其他同事刚一接触就出现了问题，而您却毫无觉察或者没有把这种摩擦放在心上，这就非常可能导致后来的灾难。因此，您应该认真审慎地对待这些貌似无所谓的蛛丝马迹，想一想，您的举止言行是否正好适合于某些施虐者的胃口？想一想，同事们在您需要别人帮助时为什么袖手旁观？

心理学家把职业范围内制造倾轧与纠纷的人分为三种类型——生事者、牺牲品与旁观者。下面我们就对这几种类型详细地

分析阐述。作为从业人员，当您碰到麻烦、产生恐惧感的时候，您是如何解脱自己的。

有一点，您现在无论如何就应该清楚，您改变不了其他人，即使您去国家专利局查找，也找不到能把伤害人的同事变成友善同事的专利。但您却完全可以做到避免自己成为别人的牺牲品！

生事者是罪魁祸首

所谓生事者，指的就是在工作中挑起事端的人，他们可能就是身边的某些同事，这些人竭尽全力的活动就是使其他人生活得不顺畅。他们的行径可能出于各种各样的原因。比如说，他们正窥视着某个晋升的位置，因此向所有可能威胁他达到目的对手展开了攻势；也有可能他们生活得百无聊赖，就是想用糟蹋别人来消磨时光；也可能是由于他们心理上产生了某种神经变态反应或暴虐症。总之，无论是由于幸灾乐祸的有意迫害或者是因为惟恐自己的位置被别人取代的主动进攻，都可能使受害者陷入惶恐不安之中。

生事者可能在聚集的场合或利用会议的机会公开攻击选中的目标，他们追打拦截，气势逼人，发出阴郁的暗示，营造吓人的姿态，想方设法，摧垮您的心理防线；生事者也可能实施隐蔽的折磨与迫害方式。他们兴风作浪时，有时候只是开一个头，然后就会顺水推舟地让那些喜欢起哄的乌合之众把牺牲品挤到“绝地”的边缘。而他们只需在暗地挑唆，制造一些致命的谣言，策划一些阴谋诡计，就可以大功告成了。

从以上的分析我们可以看出生事者是真正的罪魁祸首。但愿人人能得到一个和谐的、没有恐惧的工作环境，同事之间再也不存在这些凶险的生事者。然而客观的现实并非如此简单。

此外，我们还必须考虑以下的种种问题：

为什么某些人终会成为纠纷的契机呢？

而这些生事者在我们周围怎么会施放出如此之大的影响呢？

是否这些牺牲品也负有部分的“责任”呢？

要回答这些问题，我们就必须进入事物的深层次——更详细地分析研究。

下面我们把生事者分为几种不同的类型：

施虐成性的暴君类型

暴君类型的人自认为自己就是权力的象征，他要求周围的人必须表现出绝对的俯首帖耳、百依百顺，同时他们更喜欢看到牺牲品在他面前惶恐不安的窘态。他们貌似严厉、庄重，实际暴虐、恶毒地监督与惩罚其他人。如果他们在自己的周围找不到可以随意蹂躏的对象，那么他们就到那些年纪轻、阅历浅的，或是受教育程度不高的，或是自卫能力偏弱的同事中去寻找自己需要的发泄对象。看护暴虐型精神分裂症病人的实习护士常常被吓得面如土色，无法单独胜任工作而需要有一个强壮的帮手，就是这个原因。如果一个暴君类型的女人身居办公室主任的位置，那么她们肯定要去刁难、折磨那些年轻的女公务员们，对此类人的种种特征我们在以后的章节中还会展开来分析。

然而从另一个侧面观察，这些暴君般的人见到上司时却一反常态，表现出了卑躬屈膝、令人作呕的奴才相。

趋炎附势的欺软怕硬类型

这种人对上是奴颜婢膝，对下则是穷凶极恶。而奴颜与暴君之间的区别主要表现在：奴颜者虽然不放过现成的机会去欺负比自己更弱的同事，越是能把别人搞得频频倒霉，甚至绝望，自己越是开心，但与前者相比，奴颜者毕竟更全神贯注地观察着主子们的脸色，他们主要的目的是讨主子们的欢心，想让主子们喜欢

自己。

而暴君一般只关心自己顶头上司对自己的印象，他也必须让这个头头喜欢自己，然后他们才能放心大胆地在同事之中实施其个人的暴政。他们最关注的是建立、巩固自己的帝国权势，使之成为自己为所欲为的霸主领地；他们甚至于不能允许其他的施虐者在自己的臣民（牺牲者）头上作威作福。在他们的帝国中时常还会出现自己的马屁精与宠儿，这些人在他的庇护下获得了安全感，乐于被他作为喉舌、刀枪使用。这种暴虐的人犹如“群狼之首”；山中之王，他们拥有威严与权力。

作为恶人与暴君的牺牲品是不是可以去头头那儿讨个公道呢？

在大多数情况下，此类投诉是徒劳无益的。头头们——即使他们不主张折磨与刁难下属，他们也不愿意介入下属们的纷争。您可能得到的大多也就是几句官话，如：

“你们和解吧，都不是小孩子了嘛！”

而对于那些趋炎附势、专拍马屁的人来说，即使是头头们有意想劝导他们改变一下言行的尺度，也是很难奏效的。假如这些阿谀奉承的谄媚者乖巧地领会到了：出于经济效益的根本原因，主子确实需要一种亲善、祥和的企业氛围，那么这些奴才为了讨得主子的欢心，照样可以在每个同事面前百般地讨好，可是与此同时他又会采取捏造、诬告的方式，照样搞得大家惶惶不可终日，照样把那些软弱、胆怯的同事们踩在脚下，受苦受难。

对于施暴政的人，头头们干脆不予以干涉，甚至于可能为在自己的管辖区域内出现了这种“山大王”而暗自高兴，因为有了这种把下属们搞得狼狈不堪的人，还有谁会有心思来挑剔自己的失误之处呢。有时候，暴虐者会被头头授意去扮演“刽子手”的角色。就现在这种大批工人失业、管理机构裁员的情况，许多“心软”的上司可以暗自庆幸，不用自己亲自动手就可能解雇那

些多余的人员了，因为他们只需向这些暴虐之徒略加暗示，这种“头狼”就会以自己特有的方式把那些可怜同事统统赶出企业。当然这种“头狼”很乐意扮演执行法官的角色，他们不仅对于驱赶被审判的被告尽职尽责，而且对那些尚未遭到审判的牺牲品也虎视眈眈。

人们是否可以期望同事们团结一致来对付这些谄媚人与施虐者呢？

我们的建议是：当那种趋炎附势的小人欺负您的时候，您就应该奋起反抗。要想改变他们可鄙行径是根本不可能的，这种人在学校里就习惯了这种对上阿谀奉承，对下属专横跋扈的两面派行径到死为也绝不可能改变。要想不受这种人的欺负，惟一的办法就是要使他对您心存戒备，不敢恣意妄为。要让他知道：您对他毫不畏惧，随时准备保卫自己。

由于您自身的这种威慑力，对方就会把蛮横的态度变成奉承的笑脸。对于那些自卫能力较弱的同事们来说，要团结一致，使他不敢轻举妄动是十分必要的。当然，只有真心地团结、默契地配合，自卫的行为才会行之有效。

要对付施虐成性的暴君，我们的建议是回避，即变更一下自己的工作环境。任何同暴君进行过一番较量的人，免不了都要同他拼个你死我活，偶尔也会有人在某次较量之中获得了暂时的胜利，可是施虐成性的暴君还是会没完没了地同您纠缠，时时处处和您过不去。

施虐者就是要享受自己枪口下猎物的惊慌失措，就是要品味对方痛苦的感受。

什么呼吁同情心，什么建立同盟团体意识，在暴君们看来这都是孱头们的把戏，这种友善的态度反而会更加助长他们凶残的气焰。在这种情况下，只有那些通过与暴君的搏斗获得内在乐趣，并且在不公平的对峙下毫不气馁的人，才能有效地保护好自

己。

如果您内心深处对施虐者已经产生了畏惧之情，经历了一番反抗之后已经感到自己力不从心，疲惫不堪，本书的建议就是：您干脆躲开暴君（换一下工作部门或者辞掉这个工作），即惹不起的时候，您要躲得起。

造谣诬陷的阴谋家类型

搞阴谋的人大多是嫉妒心极强的人，这种人一看到别人比自己干得出色，心里就失去了平衡，可他们自己又没有干出一番成绩的能力；看到别人在一起和谐友好地合作共事，心中就会顿生嫉妒之情，可自己又缺乏团结周围同事，创造出友好坦诚的工作氛围的能力。

阴谋家没有胆量公开地进攻自己的涉猎对象。他们属于阴险的毒蛇，他们隐蔽、灵活地潜在在灌木丛一样密密层层的企业关系网络之中，*咝咝*作响，随时准备施放淫威。一旦捕捉到机会，他们就会闪电般地喷射出恶语或阴险的毒液。

同阴谋家绞斗在一起的人们很难找到帮手，因为局外人无法察觉到阴谋家折磨别人的迹象。因此，不管上司还是同事们也就无从帮助您来打击他阴谋家恶毒的行径了。如果您试图获得别人的理解与支持，听到的回答可能是：“哎呀，这不过是您的一种幻觉，反正对您也毫无伤害。”所以，那些成为阴谋家牺牲品的受害者往往还会遭到旁观者的歧视。有时候，连受害人都没有注意到阴谋家像毒蛇一般蹑踪潜地向自己包抄过来，没有意识到他向自己抛出了恶语与谣言，拉开了缠住您手脚的陷网——比如他会说您某时某地在工作中曾经造成多么大的失误，让您在即将晋级的最后一分钟糊里糊涂地跌于马下，成为了他们谣言大宴中的一碟小菜……

建议您防范阴谋就要像身居蛇岛一样谨慎小心，您举手投足要处处当心，千万要躲开毒蛇的唾液。尤其是初来乍到的人，更要留心观察，只要发现某人有阴谋家的迹象，应该即刻敬而远之。不要对不了解底细的人妄说自己的期望、打算，阴谋家在不了解情况的条件下就很难编造出有杀伤力的谣言。

如果他们把谣言杜撰得极其过分，那么就很难对您产生什么实质性的危害。即使出现这种情况，您甚至还可以以开心的态度妄谈这个故事的真实性，并且继续把它膨胀夸大，让它荒谬、可笑到使人根本无法接受的程度。如果您对于这类谣言反应敏感、勃然大怒，这等于向周围的人说“此地无银三百两”。那么到最后就没有人知道，到底应该相信您，还是相信那个造谣的人了。

此外，您千万不要去头头那儿告状说“某某人对我造谣诬陷”。

头头们最讨厌这类纠纷，他很可能因此把这笔账记在您的头上，因为他根本无暇去理睬事态的缘由，也可能他认为您神经兮兮，没有城府。或者有时候，头头们确实看透了阴谋家造谣生事的行径，可同时他也确信，您这种异常强烈的反应正说明您的心里必然也掩盖着怕见人的短处。

如果您把握不好自己兴奋的神经，那么您不妨对这种谣言置若罔闻，不予理睬。阴谋家的内心世界处于癫狂不安的状态，他们如果从被攻击者身上得不到满意的反应就会把矛头转向另一个人。他们不可能总是咬住一个猎物不放，因为他们的兴奋点在频频转移，如果您同他针锋相对，企图澄清谣言，其后果却只能适得其反。

同阴谋家公开论战无法奏效的主要原因是：

他们的反应使您瞠目结舌。

他会说：他根本无法理解您为什么对他忽然翻脸、发脾气。

他会说：他非常珍重同志之间的合作关系，绝对不会做任何

损害这种关系的举动。

他声称：他对您的种种指责感到莫名其妙。

最后您要同他辨明是非的种种努力也成为了他继续造谣生事的新素材。

正因为人们同造谣者之间的斗争只能在暗地里发展，因此受害人很难把握住这种斗争的尺度，到头来，在别人眼里自己倒成了挑动事端的恶人。

目中无人的野心家类型

这类人考虑的主要是自己如何尽快地加官晋爵，飞黄腾达。他们大多是公司里较年轻的少壮派，刚刚从校园里踌躇满志地走出来，满脑子里都是步步高升的宏图大志。在领导面前他们一定要显示自己鹤立鸡群、出类拔萃的地位，而认为其他人——不管是有意竞争者，还是憨厚老实人——都应该在他们面前退避三舍。

这些神经兮兮的激进者或者说官迷们，对那些并不太在意自己，并不认真看待自己的同事，采取的是轻蔑与无视的狂妄姿态；对于妇女与年长些的同事，他们更是显示出自己倨傲、清高的面目。

首先是那些同样具有晋升前程的青年女士们——至少她们自己这样认为，尽管她们一贯主张男女平等的观念，但还是更容易受到伤害，更容易沉不住气，从而更容易同这类激进分子短兵相接。但事情的结果大多是对女士们不利。因为这些激进的男士们可以充分地迎合周围人的心态，让人们赞同那种大家心照不宣的看法，即身居办公室主任或秘书的女人们正是干扰企业宁静的主要因素。从而使这些女士们成为矛盾冲突中的牺牲品，成为领导与同事的眼中“斗架的母鸡”。

在他们看来，女人不仅要长得漂亮，而且要精明强干，才值

得自己去理睬，去亲近。因为同这种女人一起招摇过世，不仅能使自己的虚荣心得到满足，而且对自己的进取生涯又不存在任何威胁。实际上，有了这种才女佳人的陪伴，无形之中抬高了自己的身价。

在这种轻狂激进的官迷眼里，那些年龄偏大的同事们的确是毫无价值可言的人，是他们不屑一顾的对象。双方发生的争执大多是出于两种原因，其一是某些人不堪忍受这种轻狂者蔑视他人的态度。其二，年纪偏大的同事们也很难长期忍受这种年轻人的轻狂举止。耐力神经的防线一旦崩溃，战斗也就随即开始，而失败者往往也是他们自己，因为别人会认为他们是在嫉妒年轻人，认为他们在倚老卖老。

当这种神经兮兮的官迷们遇到一位对自己产生了切实威胁的竞争对手时，就会引发第三种类型的战事。这种战火由双方官迷同时点燃，他们相互间虽然拳打脚踢，但却是掌握一定分寸的。因为他们会考虑到：不定什么时候，您和我都可能挤进领导阶层，或者是晋升于高位的决策圈，或者是在不同的管理层相遇。可以想像，如果斗争的双方鉴于这种“深谋远虑”，那么他们之间的战斗就不可能达到白热化的程度，而更像是动物们滚打在一起时的厮咬，其中的每一方都是要向对方证实：你我只是棋逢对手，您绝不比我更高明。因此当两个仕途竞争者纠缠在一起时，人们会说：他们是狗皮帽子，分不出表里。

女性中是否也有这种仕途神经型的人呢？

答案是肯定的，只是女士们还存在着一些心理障碍，她们的警世恒言是：

必须刻苦、勤奋而且聪明、能干才会仕途有望；必须具备双倍的聪慧与付出双倍的辛劳才能同男人并驾齐驱。这种观念迫使女士们像奴隶般的虐待自己，毫不喘息地奋进。当她们开始仕途的搏击时，一般不会成为受攻击的中心，最多被认为是煎烤别人

神经的噪音，因为每逢开会或碰头时她们一般都要发表自认为精辟独到的宏篇大论。

因为种种原因，使得许许多多公司、企业中那些男性的仕途者成为了矛盾事端的起因，而女性仕途者扮演了牺牲品的角色。

如果我们的同事之中有这种使人难以忍受的仕途狂热分子或故意制造事端的挑衅者，那么我们应该如何对待呢？

首先您必须考虑一下您本人在这个单位中是否有晋升的要求。如果您根本不存在这种愿望或者是在某个具体部门毫无所求，那么也就根本没有必要同这类人发生任何摩擦。如果您感到有必要维护自己的权益，那就应该对那些轻狂倨傲者视而不见；或者您不妨对这类人略施小计，使他们失态露丑，贻笑大方，这时候您可以把事情的原委公诸于众。由此，一方面算是平衡了自己长期的反感心态，另一方面也算是给这些自以为是的人一个有力的教训。

这些角逐仕途的人对折磨别人并不感兴趣，别人对他是否有畏惧心态，对于他们亦是无所谓的事。他们注重的只是无时无刻地展示自己的光辉形象。一旦他们领悟到您具备了能抵制他们卑劣行径的实力，而且具有可以使他当众出丑的智慧，那么他马上就会调整对待您的态度，一点也不敢得罪您了。

您也可利用这一类人的虚荣心，比如您对他会议上发表的意见深表赞赏，夸他们讲得如何深刻、有见地，那么从此以后他们也就可能乐于同您和平共处、长期共存了。神经兮兮的官迷们可不愿意扼杀为自己喝彩的观众。灵活、诙谐的人，或者说有兴致搞一点恶作剧的人，也可以挑唆造谣生事的阴谋家去编排那些不可一世的官迷们，让他们自相拼杀。方法很简单，您只需要私下里警告仕途者说周围漫生着一些关于他的谣言，那么这两者之间的战事就会拉开帷幕，而最后的胜利总是属于那些会造谣生事的人。正所谓“卤水点豆腐，一物降一物；长毛帽头赶走了呲牙

鬼”，当谋求仕途的人看到大势已去也只好快快而退，辞职去另一个单位去做他的仕途梦了。

倘若您企图同仕途者开诚布公地交流，的确也是达不到任何目的的。这种人同其他几种类型的生事者一样，根本没有兴趣同同事团结友爱、和平共处。他也会把那些提倡和睦、主张友好的同事看做低能的下等人，所以当您挨了他一时，仍然宽大为怀地劝他要以同志之间的友谊、情感为重时，他们能够理解的只能是：您在“认输讨饶了”。这样只能助长他同您交锋的兴致与他的不可一世，他得到的信息是：只要乘胜追击，他很快就可把您这块绊脚石扫除。

您是否应该去头头那儿抱怨这种仕途的狂热分子在同事之间起了多么不好的负面作用呢？

不！奉劝您绝对不要这样做。因为头头正是主宰他升迁的父母官，渴求仕途有望的人永远也不会在头头面前露出一丝一毫的轻狂与嚣张，所以头头们绝对不会相信您的话。他们亲眼看到的是我们所谓的“仕途神经官能症”者或者说目空一切的官迷们踏实能干，前途不可限量。如果有人对他们心怀嫉妒，那也是自然而然的事情。与此同时我们也应该考虑到：仕途者既然自己那么爱慕虚荣，他肯定知道头头们也有这种虚荣的要求，而且会充分利用这一点来讨好自己的头头们。因此，当有人同仕途者发生争执的时候，头头们肯定是要庇护这些的。

在这种纷争中，您也不能指望周围的同事帮助您。虽然大家都讨厌这种谋求晋升者急不可耐的拙劣行径，但谁也不愿意出头去得罪他。谁知道这种人真的会不会官运亨通、青云直上呢？万一以后他们达到目的、大权在握的时候，当然免不了会对得罪过自己的人秋后算账，打击报复。

失控的炸弹类型

这种人同定时炸弹差不多，随时都可能大发雷霆，失控后的言行会给身边的人造成意想不到的伤害。但不久就会雨过天晴，成为大家最亲爱的同志了。

当然，在某些特定的时间，他们爆炸的可能性比起其他时候频率更高些，如身心交瘁时，处于困境时，伤风感冒时，等等，但他们的爆炸大多还是因为别人偶然的言行举止引发而燃爆的。正因为这种原因，本书建议人们尽可能不要同这种炸弹类型的人进行接触。谁也不可能预料，您的哪句话，或是哪一个动作就会促成一场劫难。

一般的人遭遇这种定时炸弹的次数并不多。这种类型的人也常常受到其性格的伤害，以至于有些人无法继续工作。作为公司的创始人，作为头头，这种类型的人使下属们整天处于惊恐不安的状态。

对这种人，最好是把他们分配到特殊的工作岗位，尽可能让他们自己独处，或者是只同少数人接触，或者使他们周围的同事不停地流动。比如，让他们做大货车的司机、交通部门的督察、质检员、通讯员或者楼道的清扫夫。在这些职业或者是类似的职业中，他们可以比较平静地工作，不易同别人发生矛盾。

同这种失控的人一旦发生了冲突，本书只有一个建议：那就是赶快躲开他，而且以后尽可能不要再同他交往。

在恰当的时候有意地在这种炸弹型的人面前展示一下您性格中凶悍的一面以示警告，使他不能随便地通过您来实施引爆。但千万别在他们失去控制的时候刺激他们，否则会闹出人命来的！这类暴脾气的人一旦发作起来会失去自制力，但他们一般只选择比自己更弱的人作为发泄的对象，所以说只有使这种人对自己有所畏惧才可以很好地保护自己。

遗憾的是懦弱的人很难做到这一点。正是那些脸皮不够厚实、身体不够强悍的老实人，最容易受到这种暴烈脾气的伤害。

在事情已经发生的时候，当事人要想同这种暴躁的人安安静静、有条有理地对话已是不可能了，这种人一旦发作起来，就丧失了对话的能力。他们既不能听也不会思考，您的每句话只会是火上浇油，使事态更趋危险。而烟消云散之后，这种人又会表达自己的悔恨与内疚，向对方承认自己是如何如何地错了，自己如何如何地难过，并保证自己以后再也不会发生此类事件……然而这一切都无济于事，不定什么时候他们肯定会再一次地伤害别人。

惩罚成癖的严师类型

这是一种撕裂别人神经的类型，他们的目光像刀子一样迫视着每个人，稍有不慎他就会马上跑过来指责您的错误，对您进行一番严厉的教训。

这种类型的人年纪一般比较大，他们凭借着多年来积累的工作经验，以技术权威自居，大多是选择刚参加工作不久的人当牺牲品，把他们作为肆意蹂躏的对象。

可怜的牺牲品在这种时候总是处于窘境。

站在管理人的立场，他们会义正词严地对您说：“您应该庆幸碰到了这么好的严师，他这是在帮助您，对您是一番好意啊！”而同事们一旦看到有新的惩罚对象，自己终于获得了宁静，当然地不会支持您了。

在同龄中一些相对精明、优秀的年轻同事也会充当这种严师的角色。他们一般是刚刚毕业的，具有比较高的学历与职称。

像各种撕裂别人神经的类型的人一样，严师型的人在表面上看起来并不是挑起事端的人，他们本身的行为既不是无端地要同您吵架，也不是蓄意地欺侮您；他们只是持续地指出您的错误，揭

示您的种种弱点，折磨您的神经，把您和乱七八糟的事联系在一起。即便是那些最有涵养的人过不了多久也会被这没完没了的打击搞得苦不堪言了。

如何才能同这样的“严师”和平共处，减少摩擦呢？关键是他不要让他随心所欲地干扰自己的工作与生活，因为这样下去他早晚会把您搞成傻瓜、白痴。如果您心态极好，对他的所作所为无动于衷，处之泰然，就像牛对蚊蝇的嗡嗡之声一样不屑一顾，这是对付这种人的上策。而忍耐力比较差一些的人，就应该躲开“严师”的监督范围，您或者是更换一下工作位置或者去从事一种“严师”不擅长的业务。

虽然有人以强有力的反击把这种严师型的人远远地赶出自己的活动范围，但要想做到这一点，只好同他撕破脸皮，直截了当地挑明：“这里是我的工作领域，您不可能随便介入。”您甚至于可以干脆认真地警告他：“如果您再要干涉我自己的事情，可不要怪我不客气了！”当然您不要在自己神经已经紊乱的情况下对他发出警告，那时候您会沉不住气，反而会给别人造成您是一个喜欢惹是生非的家伙的印象。

当您要到一个新的工作单位时，一定要注意身边是否有严师型的人，对这种人您千万别去向他请教任何问题，不要采纳他的任何建议，当您看到他正虎视眈眈地注视您的工作细节时，那您就应该处于随时可以自卫的状态。

要想心平气和地同严师型的人相处，避免争执，那是毫无效果的。这种人不卖弄、不宣讲、不教训别人似乎是活不下去的。您对他心平静气的态度，在他看来只能是一种向他讨教的态度。如果您对他说他的干涉使您感到很难受，那么他就会认为：您对自己的状况十分不满，希望他来帮助您战胜这个困难。为此，他马上会对您进行心理疾病的分析。

严师类型的人在方方面面都自认为自己是顾问，是救世主，

是心理医生。

“去管好您自己的事吧，否则……”

这样的口气与语言才是能制止严师型的人喋喋不休的最佳途径。

读到这里也许您会感到失望了，因为您本来期望着能在书中找到完全排除恐惧与纷争的办法，完全抛开这些烦恼与忧虑，创造出一个温馨的工作氛围，可现在看来，您既无法躲开心理上受到的威胁，也无法避开那些刺激人神经的同事，更没有可能把他们变成和蔼可亲、易于合作的伙伴。可实际就是如此，笔者深表遗憾。

我们以上概括总结出的最可能引起同事之间发生矛盾的各种类型的人，就像是水果筐里那些腐烂的苹果，人们或者是把这些烂苹果从筐里扔出去；或者是把其他的好苹果从筐里捡出来；或是就是让这些烂苹果一点一点地把其他所有的好苹果都统统传染，一起烂掉。一位智慧的管理者——可惜这种情况很少——会发现这种问题，把生事者清理出去或是把他们安排在某个独处的工作岗位上。可是如果您处于牺牲者的状态，又没有遇上那么好的上司，那您就必须自己考虑在万不得已的时候调换一下工作。同事们的同心协力有可能把这种挑动事端的人撵出去，这就等于是留下保存完好的苹果，把腐烂的苹果从筐里扔了出去。这种情况反映出：并非是在任何倾轧之中，被攻击的对象都会成为“可怜”与“孤零零”的牺牲品；在激烈的对抗之中也可能自发地形成一个意识到必须自救的、强有力的团体。这个团体可以把一些不安定因素彻底解决。

无论是什么类型的生事者，他们的共同点都是需要物色自己的攻击对象——牺牲品，这类人的存在可能有以下几种原因：

他们要角逐自己的目标，从而必须清除一切竞争的对手。

他们以前自己曾经是牺牲品，受到过别人的侮辱，因此具有