

上班  
这点事

# 宁可爬10层楼也不愿和领导同乘电梯 职场白领遭遇“电梯情绪”



CFP 供图

□记者 罗湘波

在城市中，“电梯”已成为职场白领工作中的重要部分，不到2平方米的电梯间里，充满各种“电梯情绪”。上周，在海曙上班的刘女士告诉记者，乘电梯最怕遇到领导，有时候宁可爬10层楼也不愿和领导同乘电梯。

## 为避免“电梯尴尬”爬10层楼

刘女士，在海曙天一商圈附近的写字楼里上班。今年是她在公司的第6个年头，而乘不乘电梯也整整困扰了她6年。

刚到单位第一年，刘女士在写字楼的7楼办公。一次，她乘电梯下楼拿快递，刚好电梯是空着从楼上下来的。

这部电梯有一面是镜面的，刘女士看到镜里头发有些散，就想重新扎一下。也许是一个人光顾着“照镜子”，电梯门打开时刘女士也没注意后面进来的公司老总。

等扎完头发，刘女士转身才发现老总在旁边看着她。电梯下来不到半分钟，就只有刘女士和老总两人。刘女士紧张得手心冒汗，密闭空间甚至让刘女士感到呼吸困难，本想找个话题缓解这种尴尬，但话到嘴边却不知道和老总说什么。

那次电梯间的尴尬，让刘女士之后看到领导、上司等电梯就先避开，要么等下一趟电梯，要么直接走楼梯下去。

去年，刘女士办公室换到10楼，但乘电梯就紧张尴尬的情绪还是没好转。刘女士说：“虽然比以前高了3层楼，但上下楼还是会不自觉地选择走楼梯，哪怕偶遇领导也只要点头微笑走过就可以了，感觉很轻松。”

## 六成人和领导乘电梯不自在

一项网上调查显示，在高层建筑里上班的白领，他们中96%的人每天上下班会搭乘电梯，其中有六成职场人表示与领导同乘电梯很不自在。

在电梯里，遇到领导通常是怎么样的反应？昨天，记者以这个问题询问了在甬城写字楼里上班的一些白领。

小赵（在和邦大厦上班）：“我看到一本书上说电梯里和领导谈想法，有助于让领导留下印象。事实完全不是这样，我刚打了招呼，组织好想说的词，一句话没说完，不是电梯到了，就是其他人进来了。”

周先生（在世纪东方广场上班）：“因为写字楼里乘电梯的人很多，我和领导同乘电梯就打声招呼，基本不会谈事情或聊天，即便电梯里只有两人也是这样。”

小曹（在南部商务区商会国贸中心上班）：“我不大爱聊天，看到领导会假装看手中的文件或手机，明明没有话题却要搭讪是很尴尬的。如果遇到领导在等电梯我肯定选下一趟。”

在记者小范围调查中发现，“饭吃了没”、“天气”、“路况”是白领电梯里独自偶遇领导时用来打破沉默最多的三种方式；如果电梯里人多，遇到领导很多白领选择站在远离出口的角落，当做“没看到”来避免打招呼。

## 乘电梯要注意行为礼节

“电梯空间就像情景剧，有声的交谈或无声的表情，都能看出很多事情来。”宁波容瀚咨询公司的资深职业导师叶亚维说，电梯不自在是由职场关系导致的情绪。

员工对领导几乎有种天然的敬畏感。这种敬畏感有的是因为领导是力量型风格，缺乏耐心，甚至在员工工作发生差错时，还严厉批评过，有的则是因为才能、人品、风格等产生的影响力。在电梯里，由于空间狭小，自然就有很强的压迫感，进一步加强了员工的敬畏感。

在日常的职业指导下，叶亚维经常遇到上班族问怎么应对和领导的各种“不期而遇”。叶亚维建议，总体上可以礼节性打招呼，如果不了解领导当时情绪、性格，还是不要攀谈或短暂地聊工作。如在电梯间遇到，比较合适的做法：

看见领导进电梯，主动招呼领导，站到电梯内控制按钮旁，并问领导要去的楼层，帮他按好楼层后，在边上站立。这时，可以选择与领导攀谈也可默默等待，只要电梯到达领导所去楼层，伸出手使电梯感应门不至于快速合拢，等领导出去后自己再出去。

# 在外打拼一年 “回家”成了敏感词

□记者 童程红 通讯员 郭军

农历新年就要到了，广大企事业单位相继公布了春节放假安排。对于在外打拼的人来说，回家无疑是充满吸引力的。然而，也有人为回家的事头疼，不是经济所困，也不是工作所需，只是因为“回家”这件事“压力山大”。

近期，在我市一些心理咨询机构，这一类求助者也多起来了。

## 夫妻为回哪个家闹红脸

陈先生原籍山东，大学毕业后就在宁波开了一家外贸公司，事业很快上了轨道。前两年，他的小家也安在了宁波。妻子邓女士，是一名地道的宁波姑娘。婚后一年，夫妻俩有了个可爱的儿子，邓女士就辞职当了全职太太。

夫妻俩感情很好，出门都是手拉手的。但是最近，他们因为回家的问题产生了矛盾。陈先生认为，妻子没有收入，自己一人撑起了一个家，过年了妻儿应该跟自己回山东看望公婆。而邓女士认为，自己是独养女儿，当然要留在宁波陪父母。另外，自己虽然没有外出工作，但同样为这个家付出了很多，丈夫不能光拿钱来说事。

为此，夫妻俩大吵了一架，都说对方自私。之后就陷入了冷战，找到心理咨询师时，他们已经整整一周没和对方说过一句话了。

宁波启点心理咨询中心主任高明霞说，夫妻俩一方是外地人，或者双方都是外地人，但来自不同地域的，逢年过节，回哪个家就成了问题，处理得不好，双方老人不高兴，夫妻间的感情也会很受伤。

对此，夫妻俩需要换位思考，达成共识，必要时候，还可以定下协议。以陈先生和邓女士为例，可以规定，一年回山东，一年留宁波。也可以考虑，将男方父母接到宁波过年，或是让女方父母一起去山东过年。如果过年时候“亏待”了某一方的父母，平时就要想办法弥补。

当然，陈先生不能以自己养家为由，要求妻子跟自己回山东老家，这是一种非常大男子主义的表现。他要认识到，虽然妻子没有出去工作，但操持家务、照顾孩子，让丈夫没有后顾之忧，同样是对家的贡献。

## 一盒盒保健品代替儿女回家

李小姐今年29岁，老家在安徽，现在宁波一家金融机构从事行政工作。奔三了还没有对象，平日电话里，父母没少说她。李小姐寻思，过年回家，父母还不联合三大姑八大姨的亲戚轮番轰炸？

无独有偶，李小姐的同事、28岁的季先生，也因为没有对象而不敢回家。季先生说，自己家在农村，同村的年龄相仿的小伙子基本都结婚了，有的孩子都能打酱油了。父母一年比一年急，今年更是撂下一句，没有女朋友就不要回来了。

李小姐和季先生同病相怜。思来想去，两人都决定不回家了，而是给父母寄一些保健品和御寒衣物，也算尽了一点孝心。于是，李小姐给父母买了铁皮枫斗、阿胶和羊绒衫。季先生则给父亲带了两瓶好酒、两条好烟，又给母亲买了一条金项链、一枚金戒指。

最近半个月，高明霞接连碰到了多名求助者，都是因为对象没着落而不敢回家。其中一人已经买好了车票，却最终退了票。

“因为单身而引发消极情绪的求助者分两类：一类是自己急，父母也急；一类是自己不急，父母急。”高明霞建议，前者既要提高自身的素质，也要调整内心的期待，这样才能早日找到条件及心理上都“门当户对”的人。后者多是从农村出来，但在城市工作多年，让他们对于婚姻这件事多了一些从容。但是，父母仍受传统观念的影响，双方因此冲突不断。

对于后一类人来说，重要的是多与父母沟通，争取他们的谅解，同时提高沟通技巧，必要时候，不妨脸皮厚一些、嘴巴油一些，用“好事多磨”、“好饭不怕晚”等说辞应对父母的逼问。

## 没有豪车，他觉得回家没面子

成先生今年36岁，原籍江苏，在宁波一家服装制造企业里担任中层干部，年薪近15万元。妻子贤惠，女儿听话，但他却不敢回家，因为，他觉得自己混得不好，回家会被亲友和同学笑话。

成先生回忆，去年过年回家，参加了一个高中同学聚会。其中有几名同学，开的是豪车，抽的是雪茄，一副老板的派头。由于成先生高中时是班长，大家仍一口一个班长地叫他。那两个字，成先生听着特别刺耳。

今年，成先生还是没有豪车，抽的也是普通的“利群”。他说，吃一堑长一智，自己过年就不回家了。反正宁波和江苏离得也近，平时回去看看就行了，何必非要过年时去凑热闹呢？

民间有句俗语，到了年底，女的愁嫁，男的愁钱。宁波市心理咨询治疗中心

心理咨询师张子霁认为，这是有一定道理的。以成先生为例，他就是认为自己“混得不好”，所以才不愿意回家。在外地打拼的男性身上，这种心理状态很常见。

成先生的问题，在于一直都是以外在标准作为自己成功与否的参照。他的同学中，有老板，也有普通职工，但他的眼光，始终都盯着那几个发达的人身上。成先生认为，自己以前是班里的班长，现在也该是群体中最优秀的那个人。这种不合理信念，让他活得非常累。同学间叙旧的聚会，在他看来，成了攀比的场合。一旦不如意，就会产生强烈的挫败感。

成先生要做的，就是调整自己的认知，以当下为起点，和自己作比较，设定多个短期目标，加强自我暗示和自我鼓励，让自己能真正开心地工作和生活，也能坦然面对回家这件事。