2020-07-20

**陳如月**

**處理與你相處不融洽的同事的3個小竅門**

你不能（也不會）和每個人都相處融洽。這是生活中的一個事實，也是最好及早學習的一個事實。通常，你可以避開不合拍的人，但不幸的是，此人和你在同一個辦公室工作時，情况就不一樣了。

如果你真的不喜歡一個你必須經常與之互動的同事或團隊成員，這可能會增加另一層你不需要的壓力。不過，有一些方法可以緩解這種情況。請繼續閱讀有關如何處理一個你無法相處的難相處的同事的小竅門。

1. **找到共同點**

你可能會看到各種各樣的危險信號，或者對某人有一種不好的直覺，但是在你完全置之不理之前，請退一步。如果你們兩個在同一家公司、同一行業或同一個團隊工作，那麼你們很可能有一些共同點。請記住，你不需要和某人成為朋友才能和睦相處，但是找到一些共同點可以在開會前或在茶水間閒聊變得更容易接受。

在你下一次互動之前，深呼吸，以積極的態度去做。問一兩個一般性的摁題，可能會透露出你們倆都喜歡的東西。工作是一個安全的話題，所以試著問問他們為什麼進入這個領域，或者他們最喜歡該領域的什麼。你甚至可以問他們到目前為止的職業生涯，以及他們如何得到目前的職務。從長遠來看，你是在幫助自己—反復的消極互動無助於改善情緒或壓力水平。

1. **了解你的誘發因素**

不管是誰做的，每個人都有自己的超厭煩的事物。如果你一開始不知道自己的想法，請好好反思一下。有沒有什麼特別的行為會激怒你？或者一種讓你惱火的評論?

當你知道什麼樣的事情會激怒你，你就可以開始避免它們。這是否意味著當你知道某件事可能會困擾你時，你要在心理上做好準備，完全移開你的身體，這樣你就能保護你的心情。儘管這並非總是可能的，但你至少可以主動做出回應，你的動作是你唯一能夠控制的。

1. **和你的經理談談**

如果有問題的人在你的團隊裡，則應在其開始影響你的工作或生產力時，向經理彙報。他們可能不僅能够洞察此人的行為，而且如果他們了解情況，他們就會採取適當的措施提供幫助。也許他們可以將你的辦公桌移到更遠的地方，或者盡可能避免讓你處在直接互動的情況下。

但是，請確保對話富有成效且基於事實，而不是你在發牢騷或抱怨。冷靜地解釋你的問題和感受，解釋影響你的某些事例和原因。如果你成熟地處理這種情況，你的經理很可能會認真對待你，並幫助你找到一個對整個團隊都適用的解決方案。

所以，下次當你發現自己在工作上有人真的把你惹毛了，請試試這些小竅門中的一個(或者全部)。記住，成為大人物很重要

(取材自BioSpace)

–End–