

人在单位，一定要有边界感

■ 王 罗

在单位里，一旦边界模糊，你就难免被消耗、被透支。想在职场游刃有余，需要找准定位，明确责任，和一切妨碍你的人事保持距离。当你有了边界感，工作自然就顺了。

● 人际边界

美国心理学家亚当·格兰特将职场人群分为三种：付出者、获取者和互利者。他通过研究，最终得出一个结论：各行各业中，失败者往往都是付出者。因为这些人总是混淆和同事的边界，不懂拒绝他人，导致自己效率低下，节奏混乱，创造不出多大的价值。守不住关系的界限，你就会被别人消耗，甚至影响工作。

在职场上，谁都想建立融洽的同事关系。可如果把精力耗费在别人身上，忽略了自己，只会平添无尽的烦恼和负担，最后拉垮自己的工作效率。想要在职场扎根，靠的从来不是良好的人缘，而是你自身的硬实力。

无论在哪上班，一定要守住人际边界，减少人情牵扯。把所有精力投入到工作中，让自己变优秀，才是你在单位长久立足的不二法则。

● 情绪边界

作家泰普勒在《极简工作法则》

中说：“职场中，一个无法良好处理和情绪的人，是走不远的。”任何时候，如果你总把负面情绪带到工作当中，那么你根本不能做好任何事情。

《毕业工作第一年》里有个故事。实习生林悦进入一家公关公司后不久，就参与到一个公关项目中。她负责收集舆情信息，并撰写初步应对方案。可由于缺乏经验，林悦的方案漏洞百出，遭到了主管的严厉批评。她觉得十分委屈，就躲到卫生间哭了起来。但哭过后，她迅速收拾情绪，回到工位就重新投入工作，她主动向老同事请教，查阅过往案例，不断修改、打磨方案。两天后，她交出了一份针对性强的新方案，得到了领导的赞扬。而这种态度，也让她在之后的工作中不断晋升，最终成为公司的顶梁柱。

工作中，每个人都会遭遇情绪的困扰，与其被负能量摧垮，不如试着建立边界，分清楚情绪和事情。无论遇到挫折，或遭到委屈，永远将情绪

放在一边，先把手头的事情做好。摆脱情绪的束缚，你才能轻装上阵，在工作中越走越远。

● 责任边界

《接受不完美的自己》一书中，有这样一个故事。晓雯是个妥妥的工作狂，一天十几个小时，连吃饭睡觉都要挤时间。无论写报告、谈客户，还是做方案，一切工作她都面面俱到。由于管理松散，她的团队成员长期懈怠，有事大家都相互推诿，她不得不承担更多。可人的精力毕竟有限，晓雯在强压之下因为胃痛住进了医院。这事过后，她一咬牙在团队里推行考核制度，将工作分配给下属，自己则在一旁把控。也正因为这样，她可以按时上下班，工作之余还发展了自己的爱好。从那以后，她整个人变得神采奕奕，也带领团队做出了很多成绩。

有责任心固然可贵，但总是过度投入，扛起不属于自己的责任，很容易让生活失去平衡。过度负责，就

职场中如何把握边界感

边界像一扇门，区分着我们的内心世界和外部世界。



是越界；承担太多，实则是透支自己。学会管好自己的责任心，明确自己的工作职责，做好该做的，不该负责的一概拒绝。建立好责任边界，不过度用力，有张有弛，你才能在职场风生水起。

《工作的本质》里说：“在单位中，边界感犹如一座无形的灯塔，照亮前方的道路，指引我们在复杂的职场环境中找准自己的位置。”

在职场里，最重要的是提升自我，打磨技能。那些没有必要的情绪和感情，毫无意义的繁杂小事，不值得我们浪费精力。学会把握交际分寸，克制负面情绪，明确职责范围。工作中的边界明确了，你才能将目光从外部收回，专注自身，成为职场高手。

职场必知的八大心理学效应

现实中，很多工作找了一圈又一圈、始终不合意的年轻人，很多公司换了一家又一家、始终找不到落脚点的职场人，可能还没有意识到：职场永远不会适应你，你能选择的，只有调整自己，适应职场的规矩。我们来看看这职场必备的十大心理学效应。

1. 蘑菇定律

蘑菇定律被用来指初入世者，常常会像蘑菇一样被置于阴暗的角落，不受重视或打杂跑腿，接受各种无端的批评、指责、得不到指导与提携，处于自生自灭过程中。但是，蘑菇生长必须经历这样一个过程，人的成长也肯定会经历这样一个过程。这就是蘑菇定律，也叫萌发定律。因此，想要成蝶，必先破茧。

2. 安泰效应

安泰效应是指，一旦脱离相应条件就失去某种能力的现

象。因此，要学会依靠群众、依靠群体。水失鱼，犹为水；鱼无水，不成鱼。没有群众的支持，都是软弱无力的。

常言道：“众人拾柴火焰高”“众人划桨才能开大船”，对于职场人来说，想要做成事，就要经营好人际关系。良好的人际关系，会让你事半功倍。

3. 杜根定律

杜根定律是由美国职业橄榄球联合会前主席 D·杜根提出的心理学理论：强者不一定是胜利者，但胜利迟早都属于有信心的人。自信并勤于实践，让你永远手握坐票。换句话说，你若仅仅接受最好的，你最后得到的常常也就是最好的，只要你有自信。

一个人胜任一件事，85%取决于态度，15%取决于智力。所以一个人的成败，取决于他是否自信。假如这个人是自卑的，那自卑就会扼杀他的聪明才智，消磨他的意志。

4. 比伦定律

比伦定律是指，若是在一年中不曾有过失败的记载，你就未曾勇于尝试，错失应该把握的机会。万象世界，成败相依。比伦定律辩证地认知“失败”，把失败看做是成功的前奏，失败也是一种机会。怎样对待“失败”是企业成长过程中回避不了的问题。

所以在职场中，不要有畏惧心理，只要你在行动，只要你在思考，无论成败，你都是在进步。

5. 鲁尼恩定律

鲁尼恩定律是奥地利经济学家 R.H. 鲁尼恩提出的定律。赛跑时不一定快的赢，打架时不一定弱的输。笑到最后的，才是真正的赢家。

发展快自然不是一件坏事，但没有质量的快，肯定是一件坏事。竞争是一项长距离的赛跑，一时的领先，并不能

保证最后的胜利，阴沟里翻船的事没少发生。同样，一时的落后并不代表会永远落后，奋起直追，你就会成为笑到最后的人。

6. 布利丹效应

14 世纪，法国经院哲学家布利丹，在一次议论自由问题时，讲了这样一个寓言故事：一头饥饿至极的毛驴，站在两捆完全相同的草料中间，可是它却始终犹豫不决，不知道应该先吃哪一捆才好，结果活活饿死。后来，人们常把决策中犹豫不决、难作决定的现象称为“布利丹驴”。

作为职场人，在资源有限、精力有限的情况下，合理分配显得尤为重要。所以想要做好事情，先分清轻重缓急。

7. 近因效应

近因效应是指，最新出现的刺激物，促使印象形成的心理效果。例如介绍一个人，前面

先讲他的优点，接着“但是”，讲了许多缺点，那么后面的话，对印象形成产生的效果，就属于近因效应。最后的印象，往往是最强烈的，可以冲淡在此之前产生的各种因素。

8. 青蛙法则

把一只青蛙放在一个盛满凉水的容器里，然后慢慢地给容器加热，控制在每两天升温一度的状态。那么，即使水温到了 90℃，虽然这时青蛙几乎已经被煮熟了，但整个过程中，它也不会主动从容器中跳出来。

生于忧患，死于安乐。未雨绸缪是人们常挂在嘴边的一句话，但真正能做到的却不多。人类天生有一种惰性，不到迫不得已，就不会去改变现行的。但如果一个管理者、一个部门、一个单位失去了必要的刺激，处在一种安逸的工作氛围中却不自知，那么等危机真正到来时，常常也来不及了。居安思危，以更好地应对变化，才能让你的职场生涯永远精彩。

（来源：心理健康云平台）