# 浅谈与同事相处的禁忌

来源：网络 作者：静谧旋律 更新时间：2025-06-04

*同事是与自己一起工作的人,与同事相处得如何,直接关系到自己的工作、事业的进步与发展。如果同事之间关系融洽、和谐,人们就会感到心情愉快,有利于工作。下面有小编整理的浅谈与同事相处的禁忌，欢迎阅读! 办公室有时就是一个小社会，同事就是这个小...*

同事是与自己一起工作的人,与同事相处得如何,直接关系到自己的工作、事业的进步与发展。如果同事之间关系融洽、和谐,人们就会感到心情愉快,有利于工作。下面有小编整理的浅谈与同事相处的禁忌，欢迎阅读!

办公室有时就是一个小社会，同事就是这个小社会的成员。如同社会上人际交往存在一些忌讳一样，同事之间的相处也存在一些忌讳的地方。忽视这些，你的同事关系就容易出现问题。

一、办公室里的言语禁忌

1.不要逢人诉苦

在工作中、生活上遇到不顺心的时候，总喜欢找人倾诉，总希望得到别人的安慰，得到别人的指点。虽然这样的交谈富有人情味，能使你们之间变得友善，但是研究调查表明，只有不到1%的人能够严守秘密。所以，当你的个人危机和失恋、婚外情等发生时，你最好不要到处诉苦，当你的工作中出现了危机，做事不顺心，对上司、对同事有意见、有看法，你也千万不要在办公室里向人袒露心迹。不要把同事的友善和友谊混为一谈，以免成为办公室的注目焦点，也容易给老板造成问题员工的印象，不免会让人退避三舍。忘记过去的伤心事，把注意力放到充满希望的未来，做一个生活的强者。这时，人们会对你投以敬佩多于怜悯的目光。

2. 不要把谈话当辩论

人上一百，种种色色。每个人的性格、志趣、爱好并不完全相同，对同一事情的看法也会是仁者见仁，智者见智。当然，我们每个人都希望有更多的人认同自己的观点，也竭力想说服异己赞同自己的看法，但有几点要注意，与人相处要友善，说话态度要谦和;对于那些不是原则性的问题没有必要争个是是非非;即使是原则性的问题，也要允许别人持保留意见，千万不要为了让别人驯服就喋喋不休，甚至争得脸红脖子粗，注意己所不欲，勿施于人!要知道，一味的好辩逞强，只会让同事敬而远之，不少口齿伶俐者人缘并不好。

3. 不要成为耳语的散播者

耳语，就是在别人背后说的话，只要人多的地方，就会有闲言碎语。有时，你可能不小心成为放话的人;有时，你也可能是别人攻击的对象。这些耳语，比如领导喜欢谁，谁最吃得开，谁又有绯闻等等，就像噪音一样，影响人的工作情绪。聪明的你要懂得该说的就勇敢地说，不该说就绝对不要乱说。

二、办公室里的行为禁忌

1. 不要拉帮结派

同事间由于性格、爱好、年龄等因素的差别，交往频率难免有差异，但绝不能以个人的好恶划界限。在公司里面拉帮结派，排斥异己会破坏同事间团结合作的关系，导致同事间相处紧张;也不要因为趣味相投而结成一派，形成小圈子，这样容易引发圈外人的对立情绪。一位正直无私的人，待人处事定要一视同仁，不要将自己置于无谓的人际纠葛纷争之中。

2. 不要满腹牢骚

发牢骚，是人们发泄不满的一种手段，有三种类型：

一是直露攻击式：指名道姓地攻击、埋怨某人某事，措词大多过火过激;

二是指桑骂槐式：明知对某人某事不满，但并不直接进行攻击，而是采用迂回的方式表露自己的怨气、怒气;

三是自我发泄式：遇到看不惯的事，关起门来自我发泄一顿，情绪反应往往比较激烈，但很快就可恢复平静;

四是暴躁狂怒式：在他人面前尽情地发泄不满和怨恨情绪，言语粗暴、情绪激动，大有不可收拾之势。

在工作中，特别是在同事面前不要乱发牢骚，应该保持高昂的情绪状态，即使遇到挫折、饱受委屈、得不到领导的信任，也不要牢骚满腹、怨气冲天。这样做的结果，只会适得其反。要么招同事嫌，要么被同事瞧不起。

3. 不要过分表现

当今社会，充分发挥自己，充分的表现出自己的才能和优势是没错的，但是，表现自己必须分场合、形式，如果过于表现，使人看上去矫揉造作，会引起旁观人的反感。

案例：

李娜是一家大公司的高级职员，平时工作积极主动，表现很好，待人也热情大方，跟同事关系也不错。可是，一个小小的动作却使她的形象在同事眼中一落千丈。

有一天，公司主持开一场员工大会，在大家等待总经理到来之前，其中有一位同事觉得地板有些脏，便主动拖起地来。而李娜并不关注，一直站在阳台旁边。突然，李娜走过来，坚持拿过同事的拖把替他拖地。本来地已差不多拖完了，根本不需要她的帮忙。可李娜却执意要求，那位同事只好把拖把给了她。刚接过拖把不一会儿，总经理推门而入。总经理见李娜在勤勤恳恳地拖地，微笑地表示赞扬。

李娜这种虚假的面孔被同事知道了，在公司的人际关系越来越差了。

在办公室里，本来同事之间就处在一种隐性的竞争关系之下，如果一味刻意表现，不仅得不到同事的好感，反而会引起大家的排斥和敌意。真正善于表现的人常常既表现了自己，又未露声色，真正的展示教养与才华的自我表现绝对无可厚非，刻意表现才是最愚蠢的，小心得不偿失。

4.不要故作姿态

办公室内不要给人新新人类的感觉，毕竟这是正式场合。无论穿衣，还是举止言谈，切忌太过前卫，给人风骚或怪异的印象，这样会招致办公室内男男女女的耻笑。同时，认定他(她)没有工作实际能力，是个吊儿郎当、行为怪异的人。

5.不要择人而待

在工作岗位对待同事要一视同仁，不要遇到有能力的同事是一个样，遇到能力较弱的同事又是一个样，给人一种势利小人的印象。要知道，在一个单位，势利小人是最让人瞧不起的，也是最不受欢迎的，即便你的工作是优秀、成功的。

小测试：社交中，你是什么样的人?

假如有人对你两面三刀，你会：

A.表面上与对方笑脸相迎，实际上对对方心存戒备

B.对对方以诚相待，相信自己能够感动对方

C.开门见山，一语道破，不给对方留面子

D.与对方保持距离，态度不冷不热

测试结果：

A.你是一个擅于心理战的人。面对这种颇有心机的人，你这种对应方式，表现了你是个有谋略、理性的人。其实，你不仅对这个人如此，你对其他的人也很可能会以这种很有心机的心态来处理，只是你不自知罢了。所以，你要小心处理你的人际关系，免得让别人觉得你是有心机的人，而留下不好的印象。

B.你的敌我意识非但不强烈，反而是完全不设防。由此可见，你是一个有心经营人际关系的人。你对人以诚相待，相信也有人会以诚相报，只是你必须要有心理准备，因为不是每个人都会有这种良心。你在人们心目中，应该是个有良好形象的人。不过，还是要小心，千万不要完全不设防，以免被敌人所陷害，搞得一辈子不能翻身。

C.你的性格是属于直率型的，最受不了人家的冷嘲热讽和迂回战术。因此，一旦你遇到喜欢用计谋的人，即使没有明确的证据，你也会很冲动地揭开对方的面具。你这种性格，通常会引来同样不喜欢用心机的人，因此，你的人际关系将会很明显地分成两派。一派就是和你意气相投的朋友，一派就是喜欢用计的敌人。

D.你以不变应万变的方法，除了可以推论出你是一个拙于跟对方比赛心机的人之外，也可看出你是个不擅于主动去掌握人际关系，主动去解决问题的人。你唯一的利器就是沉得住气，不管对方如何攻讦，你深信只要不回应，对方就无法纠缠下去。因此，你的人际关系比较封闭，这是因为你不喜欢复杂的人际关系，所以你的敌人应该不多。

本DOCX文档由 www.zciku.com/中词库网 生成，海量范文文档任你选，，为你的工作锦上添花,祝你一臂之力！