# 如何与办公室小人共存亡

来源：网络 作者：静水流深 更新时间：2025-04-15

*你自认工作认真、待人和善，但是为何工作上总有人要与你针锋相对；好心帮忙跨部门协调业务，反被同事暗指捞过界，现在的你是否正经历职场上的黑色隧道？ 职场遇小人的故事阿杰是大学本科刚毕业，年纪轻轻，已经是大型外商公司的研发经理。一流学府研究所毕业...*

你自认工作认真、待人和善，但是为何工作上总有人要与你针锋相对；好心帮忙跨部门协调业务，反被同事暗指捞过界，现在的你是否正经历职场上的黑色隧道？ 职场遇小人的故事阿杰是大学本科刚毕业，年纪轻轻，已经是大型外商公司的研发经理。一流学府研究所毕业，头脑灵光、一表人才，你很容易就看出他的优秀。

企图心旺盛的他，花大部份的时间精力，投注在目前的工作上，表现深受上司的肯定！但他也从不因为少年得志而骄傲！相反的，他总以极大的热诚去协助工作伙伴，并尽最大的努力把工作做好。 不过，也许是因为太年轻就当经理，或是因为他的杰出表现，会让周围的人很有压力，公司莫明其妙的有一些谣言，说他为人骄傲，对同事不友善，结果连总经理都亲自下来测试他。

虽然他通过了总经理的考验，让谣言不攻自破，但阿杰不知道自己到底作错什么？得罪了谁？他感觉非常受伤。一直很努力工作及支持伙伴的他，一时之间对人性充满了怀疑，不由得心生了离职的念头。

职场上的黑色隧道职场里广泛流传着一句“职场是一条黑色隧道”的话，引起许多人的共鸣。话中所谓职场的黑色隧道是什么意思呢？它是指你在职场上所有会让你感觉不舒服的现象。

种种令人不舒服现象是陆续出现在你的职涯中来折磨你，让你一片昏暗，因此称做『黑色隧道』。 这个隧道的长度大概有十年之长，它的计算方式是从踏入完全陌生的职场的第一天起，上班族大概要花十年的时间，才可几乎经历过这些职场百态，十年后这些职场现象只不过是不断再重复而已。

一旦你承认有黑色隧道，态度就豁然开朗，因为这是成长的唯一路径，假设你没有这样的态度，就会立刻启用离职的权利了。在我们进入职场的前十年，主要任务是去创造下半辈子永不为职场困扰的实力与成熟度。

所以要学习的是该如何度过职场的黑色隧道。 职场的黑色隧道中有很多压力、不公平、恶意攻击、失望、负面情绪等等。

大部分发生在职场里的故事，都是职场的黑色隧道里因嫉妒而产生的典型故事。而这其中的潮湿阴暗、让人很不舒服的部分就是嫉妒心所产生的恶意攻击，而受攻击的人往往觉得莫名其妙，不知道自己错在哪里。

因为自己完全不是那种人，所以无法理解别人的恶意，若无法理解，就会倍感受伤。踏出隧道　走向成长没错，职场上的资源有限，理论上，人人都应该以实力及努力来争取资源或表现，但若是以光明正大的实力来竞争，也是企业成长的原动力，对人并无伤害。

可惜的是，职场上不是人人都以实力来竞争！愈是那些正直、优秀、在工作中大量付出的人，因为集中所有的注意力在完成工作上，所以冷不防就受到嫉妒心强的人所发动的恶意攻击伤害！ 这跟自己做人好不好无关，而且自己可能到很晚才察觉，你认为的“朋友”正在背叛你。这时，社会经验不足的受害者，也许就会悲愤交加的萌生离职的念头，放弃辛苦努力所得来的舞台。

他们以为换个环境情况就会变好，却不知道“离职”绝非解决这种问题的方法！因为，这种现象哪里都有，只是以不同型态，在不同的公司经常的出现。与忌妒者正面交锋所以你会发现，愈是职场的老鸟，愈是对他人的“嫉妒心”所发动的恶意攻击习以为常，他们一样讨厌这种卑鄙的手段，只是不会轻易中了敌人的圈套，更不会轻易松手已打下的江山。

如果再冷静一点，他们连情绪都不会受影响了！经历了职场上的种种起承转合，看到或经验到种种不同型态的竞争(无论是正直的或是恶质的竞争)，我终于学习到，在职场要与各种你喜欢或不喜欢的交手，与其说这是一种忍耐，还不如说这是每天都必须经历的游戏。 就像我的朋友文玲，目前仍然谨守着她的工作岗位，继续朝她的目标努力着，坚强漂亮的活着，大部份时间，他们看起来都很亮丽或开心。

但我知道只要她们继续杰出下去，谣言及攻击就不会停止，除非他们甘心平庸，否则永远会有人嫉妒他们，并等着随时给他们重重的一击。也许需要经历一些失望及惊讶、几次痛苦，因而创造了未来不为职场困扰的实力与成熟度，而这是最可贵的一种收获呢！我想他们说的对，这也是所有所谓的职场精英必经的过程及考验吧！ 来源：网妖

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！