

情绪的踢猫效应

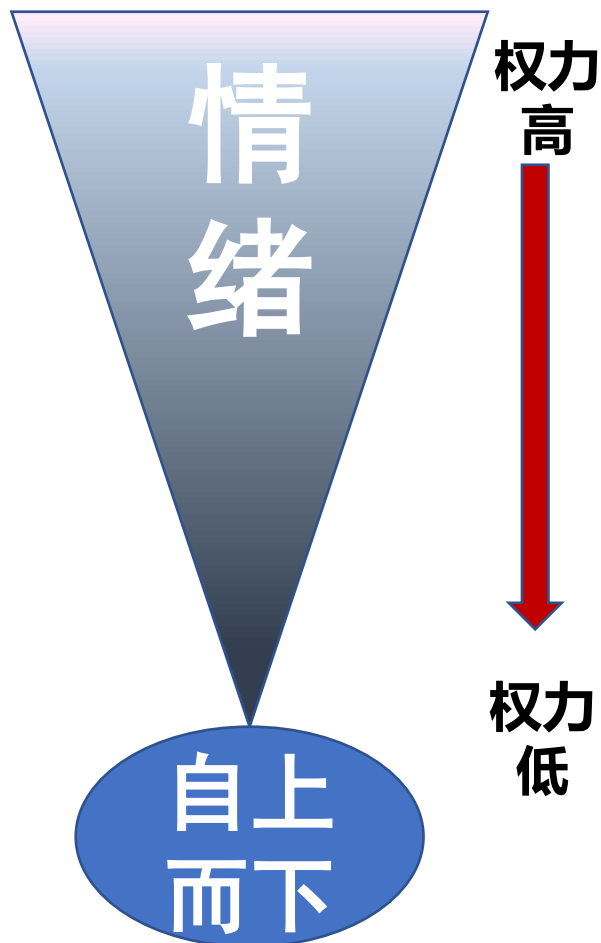


心理学效应之一——

踢猫效应

坏情绪的连锁反应

情绪的踢猫效应



消极情绪会污染



踢猫效应

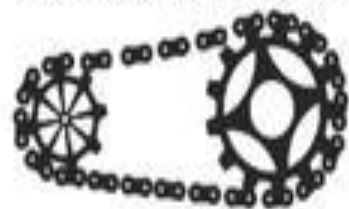


领导

训斥

不满心情和负面

情绪会链条式传递



踢猫效应

-  对下属发泄自己的不满，因泄愤而产生连锁反应。
-  人的不满情绪和糟糕心情，一般会沿着等级和强弱组成的社会关系链条依次传递，由金字塔尖一直扩散到最底层，无处发泄的最小的那一个元素，则成为最终的受害者。

情绪在关系里是**向下单向**流动

- 在一个系统中，愤怒会自动从较强的一方流向较弱的一方。
- 领导对员工的愤怒，是因为领导比员工处于系统中的上级。
- 愤怒是**从强者流向弱者**的，并非从正确流向错误。

强



弱

工作中的情绪沟通模式-由高到低单向沟通



亲密关系
双向沟通



上下级关系
单向沟通



客户关系
单向沟通

工作情绪
沟通模式

工作情绪
沟通模式

回顾一下《组织行为学》的内容

组织中的两种关系和规则



工作关系：我与它

- 以工作关系为核心的社会领域，
- 这个领域都有自己的核心规则：**权力**
- 社会领域的规则是权力，构建的是“我与它”的关系，目的是争夺谁说了算，当然最好是我说了算。

亲密关系：我与他

- 以亲密关系为核心的私人领域。
- 该领域有一个核心规则是：**珍惜**
- 私人领域的规则是珍惜，也就是我尊重你的本真，构建的是“我与你”的关系。

关系里的两种规则

- 我与你（run by **珍惜规则**）：
- 当我放下我所有的目标和期待，我全部的本真和你全部的本真相遇。无条件接纳。
- 我与它（run by **权力规则**）：
- 当我把你视为实现我的某一目标的对象或者工具。

职场中的独木桥现象 理解工作中的权力斗争



消化不了的负面情绪容易像垃圾 被丢到关系里



**在单向沟通的关系里，
情绪的流动和排解有难度。**



情绪管理思路： 尊重事实， 驳回情绪

- 案例1：
- 学历自卑的老总和新入职高学历文职人员的故事
- 案例2：
- 新手咨询师在咨询室遇到了情绪暴怒的父母

工作情绪管理

《请叫我总监》剧情分析



工作中如何识别和避免情绪的踢猫效应？



情绪小锦囊的正念练习



课堂小组任务： 工作情绪的踢猫效应

- 请利用提供的零件，拼搭设计一个艺术作品，来说明工作情绪的“踢猫效应”
- 请在纸上写上你们小组的设计灵感。