

关键词：软件公司,软件开发

内容概要：

有的软件公司以裁员降低运营成本这种方式来渡过难关，肯定是软件公司老板的无奈之举，因为裁掉的是有熟练的软件开发人员，影响的是软件公司的氛围和士气，其大规模裁员的目的仅仅是谋求软件公司能够在困境中整体生存下来；但对每一个被裁的软件开发人员个体而...

正文：

有的[软件公司](#)以裁员降低运营成本这种方式来渡过难关，肯定是软件公司老板的无奈之举，因为裁掉的是有熟练的[软件开发](#)人员，影响的是软件公司的氛围和士气，其大规模裁员的目的仅仅是谋求软件公司能够在困境中整体生存下来；但对每一个被裁的软件开发人员个体而言，则意味着安定的生活被打破，发生了重大的职业变动，甚至由此而带来人生的转折。被裁软件开发人员还往往会因为短期承受了较大的刺激而引起一系列心理问题，甚至出现抑郁低落、一蹶不振或者冲动失控、引发过激行为造成悲剧。



面对被裁软件开发工程师而产生了各种复杂心理反应的被裁软件开发工程师，或者是亲身经历了被裁过程的软件开发人员本人，如果只凭借被裁软件开发工程师自己的无奈接受、心理调适、自我改变，那意味着需要较长时间。而作为收入来源的工作如果在这段时间没有解决，那么可以预见，被裁软件开发工程师的心态将更为复杂，进而会产生更严重的心理反应，加剧心理危机的程度，因而就需要做正确的心理安慰和干预。

心理安慰要达成的第一步是帮助被裁软件开发工程师宣泄情绪，理解其初期的各种心态；被裁软件开发工程师面对被裁事实时，产生的各种反应只要不涉及到自己和他人的人身安全，大都是正常和可以接受的，关键是不能将短暂阵痛期变成不可控的长期状态。

心理安慰的第二步是帮助被裁软件开发工程师开始面对现实，走出前期的心理泥沼。需要让被裁软件开发工程师认识到所有的心理反应、心态起伏都不能带来被裁软件开发工程师这个事实的变化，而且在事实无法改变的前提下，被裁软件开发工程师能改变的只有自己的心态和做出相应的行动。[ NextPage ]

第三步则是启迪被裁软件开发工程师思考怎样做出改变，包括心理上和行动上的确定改变的原则和路径。在心理上开始做认知的调整，思索原来的情绪反应、身体表现以及内心思想的深层次原因，探寻为何如此考虑、这样对改变现状有何利弊、是否存在认知误区、怎样思考能够推进状况的逐渐改善等等，再加以正确的引导，建立和恢复被裁软件开发工程师的信心。在行动上需要梳理个人的职业发展目标和明确价值取向，让被裁软件开发工程师反思以往的工作经历中的得与失、重新评估自身的工作技能积累，对未来职业生涯作出规划。

第四步是帮助被裁软件开发工程师建立具备可行性的改变计划，包括深入地开展个人分析，系统地梳理原有的对职业相关的认知结构，调适形成新的心理状态，同时辅之以职业规划与职业能力的分析，帮助被裁软件开发工程师找寻和发掘当前状态下最适宜的职业发展状态。计划从全局角度需要考虑较长的时间周期，期间需要建立一系列阶段性的目标，并要求被裁软件开发工程师围绕这些目标设置一定的自我激励手段。

第五步则是计划的执行过程监控，帮助被裁软件开发工程师定期分析总结计划执行过程中的心得体会，得失评判，并对阶段性目标的达成给予激励。对在计划执行过程中发生的新问题或者被裁软件开发工程师出现的新的情绪反复，进行及时的疏导和解决，直至被裁软件开发工程师真正建立其自我管理情绪、以良好心态按照自我预期的发展路径成长。

这期间也可以采用团体咨询或团体心理辅导的方式，进一步帮助被裁软件开发工程师宣泄情绪，帮助被裁软件开发工程师建立心理支持系统，减少对裁员事件本身个人化的一些认知倾向，并推动被裁软件开发工程师拓展更广泛的交际圈，建立起对改变计划的相互支持与监督执行模式。

#### 西安弈聪信息技术有限公司简介

西安弈聪立足陕西西安，为西安企业提供网站优化，软件开发，软件外包，电子政务，网站建设、企业网络营销咨询服务及实施为主体业务，为客户提供一体化IT技术服务。

西安弈聪现有技术架构包含PHP,asp,.NET.C++,VB,J2EE等，在MYSQL,MSSQI数据库系统，ORACLE大型数据库管理系统开发方面专长，经验丰富，是业内技术服务最全面，技术实力最雄厚的IT技术服务企业之一。

联系电话：029-89322522 4006-626-615 网址：<http://www.xaecong.com> 邮箱:admin@xaecong.com