

关键词：软件公司,软件开发

内容概要：

作为软件公司内的员工，总会碰到几个抱有情绪低落的软件开发人员，他们总会经常的抱怨，那么我们处在这样的环境中，怎么才能不会被他们的情绪影响到你呢，毫无疑问，积极乐观的心态既能够缓冲逆境带来的打击，还能够在机会出现的时候，让人更容易注意到，并且...

正文：

作为[软件公司](#)内的员工，总会碰到几个抱有情绪低落的[软件开发](#)人员，他们总会经常的抱怨，那么我们处在这样的环境中，怎么才能不会被他们的情绪影响到你呢，毫无疑问，积极乐观的心态既能够缓冲逆境带来的打击，还能够在机会出现的时候，让人更容易注意到，并且利用它们。但是如果你被迫对付情绪低落软件开发人员，保持积极就很困难，不幸的是，职场中情绪低落的软件开发人员所占的比例很大。下面是如何让你自己不被喜欢抱怨的软件开发人员拖下水的方法：



1、尽可能地避免和他们打交道。

这大概不用说，但是对付情绪低落的软件开发人员的最佳方法无疑就是把他们从你的生活中清理出去。在工作中，不要和他们在茶水间聊天或者和他们坐在一起吃午饭。除非绝对必要让他们参加，否则不要邀请他们参加会议。如果他们是客户，你又无法躲开他们的话，和他们保持亲切友好的关系，但是不要发展出更深入的关系了，如果你在线，不要阅读政治博客或者任何人们会用匿名方式说话的内容。这就像是在下水道里喝水。

2、同意，然后用比较弱化的语言重新表达。

情绪低落的软件开发人员用负面的、情绪化的语言表达自己（例如痛恨、糟透了、废话、该死的，等等）。因为这些词是有负荷的，这些词让情绪低落的软件开发人员更加悲惨和情绪低落。它是一个经典的恶性循环。帮助情绪低落的软件开发人员摆脱这个循环的唯一方法就是让自己和他们站在一边。要做到这一点的话，你应该理解同意他们说的每一句负面的话。然后作为同意的一部分，你复述他们的话，但是用一些比较没有负荷的词替代掉那些情绪化的词。

3、随后清空你的头脑。

对付情绪低落的软件开发人员会消耗并且榨干你的能量。因此，无论何时，只要你被迫要去对付这样的软件开发人员，一定要在事后花点时间重新充满你的情绪电池。事后处理的最好方法就是打电话或者拜访一个和你有着同样积极态度的、志趣相投的朋友。如果不可能的话，出去走一走，听听音乐，读一些励志的书。做点什么事情——随便什么事——让你的精神放松一下。如果不能做这些事情就如同无法在泥泞中长途跋涉之后换衣服或者洗澡。如果你不小心的话，情绪低落的情绪就会黏上你。[NextPage]

4、不要试图让他们乐观起来。

当你必须对付情绪低落的软件开发人员的时候，你能做的最糟糕的事情就是亮出闪亮亮的眼睛和毛乎乎的尾巴。你表现出的积极乐观不会让他们振作起来。恰恰相反。他们会将其视为一种挑战，并且会用他们的负面情绪低落来抵抗。在悲观主义者的身旁表现出乐观的态度就像是在你的额头上画了一个靶子——悲观主义者会将它看成是发泄他或者她的仇恨和不行的靶子。不相信我吗？在谷

歌上搜索“我讨厌乐观主义者”，然后阅读搜索出来的结果。情绪低落的软件开发人员会投资于自己的情绪低落。你不要试图将他们拽出来。

事实上，这正是情绪低落的软件开发人员情绪低落的原因。它是一种习得的行为。毕竟，绝大部分儿童天生都是乐观主义者。

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,MSSQL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