# 办公室男来女往七招术

来源：网络 作者：空谷幽兰 更新时间：2025-01-19

*现代职场，办公室里的男女同事交往要讲究些学问的，交往深了惹来闲话，交往浅了不足挂齿，分寸还真不好拿捏。要想让人觉得你行得正、坐得端，必须把握好这样一个尺度：身体不可有零距离接触 据美国心理学家霍尔的研究，男女间相距46厘米以内，就要被视为调...*

现代职场，办公室里的男女同事交往要讲究些学问的，交往深了惹来闲话，交往浅了不足挂齿，分寸还真不好拿捏。要想让人觉得你行得正、坐得端，必须把握好这样一个尺度：身体不可有零距离接触 据美国心理学家霍尔的研究，男女间相距46厘米以内，就要被视为调情或表示亲昵；50－60厘米是私人的空间距离，相当于自我活动的小天地；60厘米以外才是与人交往的正常距离。

鉴于此，身体距离应控制在60厘米开外，以不感受到对方呼吸的快慢、皮肤肌理及颜色的细微变化为标准。不管开放到哪种程度，还是保持一点男女授受不亲的观念为好。

最要不得的是零距离接触，哪怕是“米卢大叔”也不例外。如果有异性表示要与你零距离，不妨告诉对方，你会“金钟罩、铁布衫”，可御之于60厘米开外！心理不可有异性相吸之痼疾 常言道，同性相斥，异性相吸。

这一说法在办公室男女中尤为适用。同性之间常常存在竞争关系，而异性之间往往能互相帮助、互相合作。

你没看很多警匪片里的警察都是一男一女作搭档而破案率极高吗？如果两个都是男警察，其中一个肯定牺牲得早。这种工作方式有个美名叫：男女搭配，干活不累。

到底累不累，我想谁心里都清楚，那只不过是给自己的好色找一个美丽的借口而已。没听人说日久生情吗？为什么文艺界离婚率偏高？还不是演戏演的，搭档来搭档去就假戏真唱了。

异性相吸是有科学根据的，物理学上都这么讲，可这在心理上却是一个痼疾。不是有人说过吗：如果这个世界上只有男人或女人，他们或她们连脸都不会洗。

说得尖刻了点儿，不过这个假设未必不成立。所以男女间要缩减心理上的相容性，增加排斥性，尤其不能拿自己爱人的短处比对方的长处，否则就危险了。

对异性的吸引要有免疫力，在不被人说成同性恋的情况下，多与同性相吸吧。情感不超出友谊的范畴 办公室男女在正常情况下只是同事，再进一步才是朋友，而因利益关系所限，能够成为朋友的同事并不多见，因而友谊就可贵多了。

男人和女人到底有没有真正的友谊已经讨论了好几年了，最终也没个结果，倒是什么红颜知己、蓝颜知己地闹腾了好一阵子，被很多人接受，也被很多人反对。这其中包不包括办公室男女关系，考证起来也比较困难。

但我们认为，再好的同事，情感也应到“友谊”为止。圈子毕竟小，伤害到谁都不好。

俗话说，兔子不吃窝边草，想发展第几类情感都不应拿身边的人开涮吧？所以，办公室男女，情感应限定在“友谊”这一范围内，不可让其冲破理智的大堤。如果有同事想要同你发展非正常友谊，你就给他来个退避三舍，凡是有他在的地方，你一概不出现；或者干脆把爱人介绍给他认识，在他面前表现你们的恩爱，告诉他你的家庭不欢迎第三者插足。

谈话不可超出工作范畴 办公室男女比不得同学、朋友，谈话可以海阔天空、家长里短，办公室男女的话题应该是工作、工作、再工作……工作以外的话题只能蜻蜓点水、浅尝辄止，不可漫无边际、肆意扩大。尤其不能让对方帮你了断你在家庭生活和社会生活中遇到的一些私事。

经常把自己的家事说给异性听，对方会以为你是在故意勾引，即使不产生误会，你也会有授人以柄的感觉，甚至疑心对方会“出卖”你。久而久之你就失去了对方的信任，工作起来也越发别扭。

儿歌里唱道：“自己的工作自己做……”那么，自己的私事就应该自己解决。如果遇到别人向你倾诉，你也是浅“听”辄止，只安慰不评论，更不出主意，涉及到感情的事，我看还是三十六计走为上。

不搞个人崇拜 很多年前，我们国家就提倡不搞个人崇拜。曾经有人做过调查，得出结论说维系夫妻感情的一个重要因素就是相互崇拜，或是其中一方对另一方的崇拜。

办公室男女朝夕相处，对特别出色的同事（异性）难免生出崇敬心情，视之为偶像，朝也思之，暮也思之，这是个危险信号。其实你只要想想，他不吃饭啊？不睡觉啊？不磨牙啊？不上厕所啊？有笑话说，一个男孩暗恋一个女孩，怎么看她都好，捧为仙女，为之茶饭不思。

后来经朋友劝说，才放弃了苦恋的念头。他朋友怎么劝的？就是问了他上述的几个问题。

他一想，对啊，她和我一样也是凡人。这办公室男女，也都是凡人，所以相处起来还是平淡些、平凡些好。

严以律己，宽以待人 有些人对同事过于挑剔，尤其对异性，更是横看竖看不顺眼，事事疑心别人占你便宜，跟刺猬似的，离得大老远的就把汗毛竖起来，像个待战的公鸡。其实大可不必，因为你不是在选丈夫或妻子，没必要对人家苛求。

谁也不会把你怎么样，倒是你自己把自己吓着了。同在一个办公室，没有不磕磕碰碰的，用老前辈总结出来的做人道理要适应自己就很容易度过上班期了。

你想想，与他人共事也没几天，总共占不到生命的十分之一，善待别人也是善待自己。在有限的与人共事的时间里给人方便，就是给自己方便。

你想在异性眼里成为公夜叉或母夜叉吗？不想的话就宽容些。说话讲究分寸，玩笑适可而止 男人不爱听嗲声，女人不爱听脏话，这叫萝卜、白菜各有所爱。

没有异性的时候，怎么着都行，如果有异性在，说话就要讲究点分寸。男人要收起满口脏话，起码是对女人的尊重；女人要收起嗲声，这是对自己的尊重。

否则，满办公室脏话嗲语地，你还想不想工作了？还有就是关于玩笑的，有句古话叫“过犹不及”，就是说做得太过不如不做。办公室男女间开开玩笑总是有的，只要无伤大雅，不伤及自尊，不必放在心上。

但男女间毕竟有所顾忌，玩笑还是适可而止。祸从口出这句话是真理，一句玩笑断送同事友谊可不怎么明智。

说起来“清规戒律”一大堆，其实，办公室男女关系还是很容易相处的。只要你自己不心存“歹念”，没人能把你怎么样。

要说非分之想，谁都有点，大街上见个帅哥、靓姐还要活动活动心眼呢，何况朝夕相处的同事？只是心态要放正，首先自己不做狼外婆；其次也不放进狼外婆，正常地、大方地、无性别地去相处，保管你成为大家心目中的乖乖仔！来源：新娘杂志

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！