



珍·荷倫斯 Jean Hollands  
位於矽谷的心理顧問公司「成長與領導能力中心」(Growth and Leadership Center)的創辦人及總裁，主要業務是進行主管訓練。荷倫斯收集訓練時她所接觸逾6,000位主管的經驗與資料，成功完成〈1986、1996及1999年的職場女性〉研究，之前的著作還包括曾獲獎的《矽谷併發症》(Silicon Syndrome)。本欄節錄自其著作。

**如**果你是避免衝突的人會如何呢？或許你痛恨爭吵，因為當你還是個小孩的時候，就看夠了這一類的事。你之前聽到的已經夠你受一輩子了。聽到父母的爭執或是辱罵，卻無力保護自己或父母親，這種經驗可能會導致你的情感癱瘓，從此害怕遇上相同的處境。

也或者你是成長於一個非常平靜、溫暖的家庭，這讓你不喜歡會在背後說人家閒話，同時不習慣跟一個愛與人爭吵的人在一起。下面是一些當你面對職場女王時，你可以使用的技巧：

### 1. 提醒自己，其他人不一定總是害怕意見不同

他們甚至是歡迎這種情況。首先，試著去了解你的職場女王：她沉迷於爭吵的溝通模式，甚至熱愛衝突，而且熟悉此道，所以她可能巴不得這種場面經常出現，甚至會祈求衝突發生。她對這樣的鬧劇沒有任何過敏反應。但，她不是一個壞人。只是

# 與強悍上司相處之道

當和有衝突傾向的人共事時，一般人的反應都是採取迴避態度，盡量避免衝突發生。但這樣做又是否真能解決問題呢？

這樣的爭執會刺激她的腎上腺素，提供她所期待的興奮。

### 2. 向職場女王說明自己

對她解釋你的想法，讓她知道你的背景，或是明白表示自己在搏鬥方面的經驗不足。不要捏造藉口，只要說出真相。「我從沒碰過像你這樣的人，對我而言，這可能是很好的挑戰機會，因為我還沒有和你這般要求高的人面對面相處過。」

### 3. 要求職場女王協助你

你可以要求她給你機會慢慢適應這種溝通模式，在適應的過程中，只要你提出某一個信號時，就是要求她先行暫停，或是先進入下一個主題。一方面，你必須堅持要他幫忙，以求讓衝突的可能性降到最低，另一方面，請她幫忙你增強面對其爭執風格的適應能力。只要你願意去探索職場女王的內心世界，了解她為甚麼這麼做，甚麼時候會爆發，你就可以放輕鬆，並在她出現的時候自然呼吸。