



链滴

职场 PUA - MBA 智库百科

作者: [Phil](#)

原文链接: <https://ld246.com/article/1674125914228>

来源网站: [链滴](#)

许可协议: [署名-相同方式共享 4.0 国际 \(CC BY-SA 4.0\)](#)

```
<pre class="vditor-yml-front-matter"><code class="language-yaml">* [https://wiki.mbalib.com/wiki/%E8%81%8C%E5%9C%BAPUA](https://wiki.mbalib.com/wiki/%E8%81%8C%E5%9C%BAPUA)
```

* PUA, 全称是 Pick-up Artist, 这是起源于美国的“搭讪艺术”, 原本是用于男女两性交往的一套方法, 后被引申为一种包含控制、操纵、凌虐他人精神的情感骗术。这个东西被别有用心的人利用, 变了用洗脑、诱骗、威胁、心理暗示等一系列精神控制手段, 来欺骗异性的感情和钱财, 甚至掌控对方人生。施压者打着“为你好”的幌子, 通过“打压-赞赏-打压”的形式, 使他人自尊受损、自我判断自我认知出现偏差, 从而达到在精神控制他人的目的。被 PUA 者往往容易情绪低落、自卑、自我怀疑, 甚至走向自我毁灭。这套控制方法的核心是, 摧毁对方的自我判断能力和意志, 然后完全掌控对方

```
* 2021/11/17 16:09:34</code></pre>
```

<h3 id="出自-MBA-智库百科-https---wiki-mbalib-com--">出自 MBA 智库百科(https://wiki.mbalib.com/</h3>

```
<pre><code class="highlight-chroma"><span class="highlight-line"><span class="highlight-cl"> ## 目录
```

```
</span></span></code></pre>
```

```
<p><strong>[隐藏]</strong></p>
```

```
<ul>
```

```
<li><a href="https://b3logfile.com/file/2023/01/siyuan/1607750994515/#.E4.BB.80.E4.B9.88.6.98.AF.E8.81.8C.E5.9C.BAPUA">1 什么是职场 PUA</a></li>
```

```
<li><a href="https://b3logfile.com/file/2023/01/siyuan/1607750994515/#.E8.81.8C.E5.9C.BAUA.E7.9A.84.E5.B8.B8.E8.A7.81.E6.89.8B.E6.AE.B5.07UNIQ65897d54800e016-nowiki-00000003QINU1.07UNIQ65897d54800e016-nowiki-00000004-QINU">2 职场 PUA 的常见手段[1]</a></li>
```

```
<li><a href="https://b3logfile.com/file/2023/01/siyuan/1607750994515/#.E6.80.8E.E4.B9.88.E.A4.84.E7.90.86.E8.81.8C.E5.9C.BAPUA.07UNIQ65897d54800e016-nowiki-00000005-QINU2.07NIQ65897d54800e016-nowiki-00000006-QINU">3 怎么处理职场 PUA[2]</a></li>
```

```
<li><a href="https://b3logfile.com/file/2023/01/siyuan/1607750994515/#.E5.8F.82.E8.80.83.E.96.87.E7.8C.AE">4 参考文献</a></li>
```

```
</ul>
```

```
<h2 id="什么是职场-PUA">什么是职场 PUA</h2>
```

<p> PUA, 全称是 Pick-up Artist, 这是起源于美国的“搭讪艺术”, 原本是用于男女两性交往一套方法, 后被引申为一种包含控制、操纵、凌虐他人精神的情感骗术。这个东西被别有用心的人利用, 变成了用洗脑、诱骗、威胁、心理暗示等一系列精神控制手段, 来欺骗异性的感情和钱财, 甚至掌控对方的人生。施压者打着“为你好”的幌子, 通过“压-赞赏-打压”的形式, 使他人自尊受损、自我判断和自我认知出现偏差, 从而达到在精神控制他人目的。被 PUA 者往往容易情绪低落、自卑、自我怀疑, 甚至走向自我毁灭。这套控制方法的核心是摧毁对方的自我判断能力和意志, 然后完全掌控对方。</p>

<p> 职场 PUA 是指一系列精神控制方法, 它多发生在上司和下属之间, 来让下属丧失自我, 摧毁你的自信心和判断力, 最终对公司唯命是从。职场 UA 的表现通常是: </p>

```
<ul>
```

```
<li>“你太差了, 什么都做不好” ——通过否定来实施精神打压</li>
```

```
<li>“你还年轻, 不要想那么多” ——灌输虚无缥缈的希望</li>
```

```
<li>“在我手下工作是你的福气!” ——营造狂热崇拜</li>
```

 “这全是你的错！” ——颠倒是非，当众羞辱

<h2 id="职场-PUA-的常见手段-1---">职场 PUA 的常见手段[1]^^</h2>

<p> 职场 PUA 一式：不断否定</p>

<p> 如果你的领导或老板一味地否定你的作品或方案，却从不提建设性的建议，不用怀疑，那就 PUA 无疑。他们通过口头上的不断否定，以此降低员工的自尊，“调教”出听话的员工，获得员工无条件服从。</p>

<p> 职场 PUA 二式：人身攻击</p>

<p> 通过不断否定，摧毁你的自尊，通过人身攻击，让你无处遁形。所以最后被职场 PUA 的受者，早就忘记了反抗，甚至认同了对方的评价。</p>

<p> 职场 PUA 三式：制造焦虑</p>

<p> 职场 PUA 还有一式，就是制造恐惧、焦虑。</p>

<p> “经济寒冬到来了，同行业的很多公司都在裁员，很多年前裸辞的人现在还待在家。”</p>

<p> “你们要反思一下，公司如果现金流紧张，那么被降薪、裁员的那个是是你？”</p>

<p> “外面大环境那么不好，你应该感激能够在这里工作，因为很多人想进来都进不来。”</p>

<p> 职场 PUA 四式：设置无法完成的目标</p>

<p> 还有一种职场 PUA，就是给你设置一个根本完不成的任务，并且时间很紧，不给你质疑和辩的机会。这一类的职场 PUA，往往伴随着命令式的语气和权力上的碾压，通过恐吓和胁迫，剥夺员的个人意志，让员工无条件地服从。</p>

<p> 职场 PUA 五式：美化压榨</p>

<p> PUA 第五式，打着“给机会”、“看重你”的名义，理所当然地压榨你。譬如要求你 24 小时时候命，三更半夜发微信给你询问工作的事，把你的加班视作理所当然。</p>

<h2 id="怎么处理职场-PUA-2---">怎么处理职场 PUA[2]^^</h2>

<p> 一份职场白领心理调查显示，中国有 64% 的职场人都遭遇过职场 PUA，长此以往，会对我们正常心理造成不可挽回的精神伤害。那么我们该如何应对职场 PUA 呢？</p>

<p> 坚定信念：上司并不是评判你能力和价值的唯一标准</p>

<p> 领导、老板、上司，这些人只在你人生的某一个阶段扮演角色，他们没有权力和能力否定你的人生。</p>

<p> 果断行动：打开自己的信息通路</p>

<p> 在许多职场 PUA 的案例里，实施 PUA 的人都有一个共同操作：关闭受害者的信息通路。兼听明，旁听则暗。当你发现有人刻意屏蔽你的信息通路时，一定要警惕，然后勇敢采取行动，打开信息通路。</p>

<p> 比如拓展自己的职场交际圈，和不同的朋友聊自己的经历，多看看相关的书籍甚至寻求一些<a

[专业咨询](https://ld246.com/forward?goto=https%3A%2F%2Fwiki.mbalib.com%2Fwiki%2F%25E%25B8%2593%25E4%25B8%259A%25E5%2592%25A8%25E8%25AF%25A2 "专业咨询")帮助，这都能帮你看清楚眼前的这个人到底是为好，还是想[控制](https://ld246.com/forward?goto=https%3A%2F%2Fwiki.mbalib.com%2Fwiki%2F%25E6%258E%25A7%25E5%2588%25B6 "控制")你。

当观点越多，信息越全面时，你就越能辨别是非，判断出对方的话有没有道理。切莫一个人胡思乱想，学会借助周围人的力量帮助你走出[思维](https://ld246.com/forward?goto=https%3A%2F%2Fwiki.mbalib.com%2Fwiki%2F%25E6%2580%259D%25E7%25BB%25B4 "思维")牢笼。

培养勇气：不要害怕辞职

根据相关调查显示，一个人一生平均要经历 7 份[工作](https://ld246.com/forward?goto=https%3A%2F%2Fwiki.mbalib.com%2Fwiki%2F%25E5%25B7%25A5%25E4%25BD%259C "工作")。跟人生的长河比起来，眼下的工作并不可替代，未来的道路永远都充满未知的惊喜。

参考文献

[↑](https://b3logfile.com/file/2023/01/siyuan/1607750994515/#_ref-0) Juno 不开玩笑：一定要远离对你职场 PUA 的老板.孤岛,2020-04-29

[↑](https://b3logfile.com/file/2023/01/siyuan/1607750994515/#_ref-1) [https://www.huxiu.com/article/361630.html](https://ld246.com/forward?goto=https%3A%2F%2Fwww.huxiu.com%2Farticle%2F361630.html "https://www.huxiu.com/article/361630.html") 张良计.你是如何一步步被职场 PUA 毁掉的? .虎嗅,2020-06-08