

和辞职有关的7种心理 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

https://www.100test.com/kao_ti2020/466/2021_2022__E5_92_8C_E8_BE_9E_E8_81_8C_E6_c67_466601.htm 我们都是情感动物，尤其在这个变革的年代。不管何种原因，当我们决定辞职，离开为之工作过或长或短时间的公司，总会有各种不同的复杂而难缠的情绪缠绕着我们。为了帮助你更好地控制自己的情绪，并且不对其他同事的情绪造成负面影响，我们开列了几个“处方”，也许会“药到病除”！

症状一：生气 你的老板是个愚材，所以你最终向他说了句“白白”，然后就像电影里的情节一样，摔门而出。愤怒，让你失去了理智。处方：请切记，你这样的走，留给人家的印象永远是负面的。你的老板握有你职业升迁的钥匙。在发脾气之前，多想想。

症状二：狂喜 你的新工作将给你带来250万美元的期权。当你递交了辞呈后，就被怂恿着开一个盛大的庆祝舞会。你被狂喜浸泡着，轻飘飘地浮在半空中。处方：将你的过度兴奋加封盖子，以免满溢出来，而“乐极生悲”。记住，世界上没有完美无缺的事情，也没有白掉的“馅饼”：甚至一个“梦幻”工作也会带着问题来。

症状三：忧愁 你知道你应该感到高兴，因为你辞职是为了一个更好的机会。但是你发现，自己还在十分怀念前任公司的工作氛围。处方：你只需记得自己辞职的理由。在离开之前，你已经考虑成熟了，你会熬过这一关的。

症状四：内疚 当你移交了你自认为做得不够杰出的工作时，你恨不得能让时光倒流。你想承担更多的工作，但已经是曲终人散的时候了，你被内疚感折磨着。处方：在你离开的最后期限，你不能完成所有的工作，你肯定会有犯罪

感。完成力所能及的工作，把剩余的移交，然后走人。症状五：患得患失 你已经上交了辞呈，但你总在患得患失。你总是试图拿起电话，想问问是否能收回辞呈。处方：这种变换工作前的“神经过敏症”太自然不过了。提醒自己为什么会选择一份新的工作，当你想清楚之后，你就回到了原来的你。症状六：妒忌 当你找到一份新工作的消息散播出去后，你办公室里最亲密的朋友开始给你“冷肩膀”。处方：你的亲密同事可能会感到你抛弃了他们。约他们一起午餐，让他们了解你们的友谊将延续到工作之外。症状七：无聊 在沮丧和茫然若失中，你度日如年的渡过你的最后两星期。处方：你想要给人留下这样的印象吗？“哦，就是那个让整个办公室士气低落的人哪！”你已决定离开，何不在最后的日子乐观而更加努力地工作？100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 www.100test.com