

坚守底线，终得光亮

倾诉人：欣欣 年龄：31岁 性别：女 职业：大学讲师 倾诉方式：抖音 记录整理：晨晓艾

我一直觉得，职场最该凭实力说话，踏踏实实做事、本本分分做人，就能安稳立足。从小到大，我的人生都顺遂安稳，原生家庭和睦，婚后生活幸福，本以为职场也能一路坦荡专心打拼。可在我2023年调入新单位，初见直属主任时，心里便多了几分戒备。入职前就常有同事私下提醒，这位主任作风不检点，待人分寸感极差，私下容易对女同事动手动脚、言语越界。正因提前知晓这些传闻，从入职第一天起，我就刻意和他保持疏离，时刻守住职场边界，不敢有半分松懈。

勤恳做事，却遭刻意试探

我的父母是医生和教师，从小的家庭教育让我待人温柔谦和，但骨子里我向来都有主见、不服软。我和我老公是大学同学，毕业后我们就结婚了，后来还有一个可爱的儿子，日子平淡安稳。2023年，因为工作调动，我进入区内一家单位任职，平静的生活就此被打破。

入职第一天，单位的主任就对我表现出超乎寻常的热情。入职前我早已听闻他作风不正，所以从一开始我就刻意保持距离，尽量避免和他单独相处，时刻把握职场分寸。我的岗位主要负责文字报送和资料整理，入职之后我把心思都放在工作上，踏实勤恳、兢兢业业，从不参与单位的勾心斗角。入职半年，我撰写报送的多篇稿件都被上级选用，工作成果有目共睹，能力也得到了同事的认可。

可这位主任从来不在意我的工作能力，满心都是私心杂念。他经常无故来我办公室闲聊，聊的全是无

关工作的私事，总感觉他在用眼神四处打量我。还频频打探我的作息、家庭婚姻状况，反复试探我想要晋升发展的想法，言语越来越露骨。起初我碍于上下级身份礼貌应付，后来实在反感，便直接告知他我要专心工作，无暇闲聊。

见我态度疏离，他直接暗示我，工作做得再好都没用，能不能晋升全凭他一句话。还刻意夸赞我的外貌，惋惜我踏实干活不懂变通。他拿单位的会计小薇举例，告诉我小薇资历普通、学历平平，却能兼任办公室副主任，年年评优评先，全靠他一手提拔。那时我早已清楚，小薇是主任的心腹，全程靠着主任的偏袒享受各类特殊优待。她也从不避讳两人特殊的上下级关系，时常暗自炫耀自己的特权，单位里不少同事为了安稳工作、避免被针对，都选择刻意巴结讨好她。正因我入职后始终和主任保持距离、不肯迎合依附，小薇便对我心生敌意，处处刁难我。

软硬兼施，恶意刁难打压

在几番拉拢都被我拒绝后，主任彻底撕破伪装，开始处处针对我。有一次我在办公室整理材料，他突然推门进来，无端质问我为何锁住办公储物柜，强行要求检查我的私人物品。我明确告诉他，没有权利查看我的私人物品。可他仗着领导身份施压，指责我和他作对，扬言要让我在单位无法立足。我直接警告他若继续无理纠缠，我会向上级如实反映情况，他的态度才缓和下来。

本以为这次对峙能让他收敛，没想到他愈发过分。两天后的工作会议上，我全程负责会议记录，手机提前调至静音，中途只是快速查看了一条工作消息。他却当众呵斥我工作懈怠、玩手机违规。散会后，他又偷偷来到我办公室，还趁我接听私人电话时凑近窥探我的手机，非常无礼。

忍无可忍之下，我逐条摆明自己的底线，指出他

处事不公、刻意针对，还频繁打探隐私，早已超出正常管理范畴，我可以配合所有本职工作，但绝不接受任何越界、不合理的要求。我的强硬和清醒让他猝不及防，一时语塞，最后只能假意缓和关系，狼狈离开。

这次冲突过后，他表面安分了一个多月，背地里却开始策划更过分的打压。他将我排除在单位集体活动之外，所有团建都只通知其他同事，唯独漏掉我。久而久之，同事们迫于他的威势，不敢和我交流，把我孤立起来。

见此情形，我及时整理了所有被刁难、被骚扰的证据，准备向上级举报，可他恶人先告状，提前诋毁我的工作态度。最终分管领导却以他年纪偏大、患有抑郁症为由，劝我息事宁人、大度包容，让所有不公都不了了之。

破局脱身，终迎崭新归途

看透单位压抑不公的氛围后，我彻底下定决心脱离。凭借出色的工作能力，我很快找到了其他单位，可在签字离职的时候，主任百般阻挠，坚决不肯签字放行。他刻意向上级谎称我的岗位无可替代，背地里却长期孤立我、不让我参与核心工作，只为强行把我困在身边。

为了顺利调动，我主动找他沟通，他特意支开同事、关闭房门，单独对我进行威胁。直言只要我不肯顺从他的意愿，就永远别想调离岗位。他还嘲讽我的工作状态，贬低我的能力，暗示我只有依附他才能在单位立足，甚至出言评判我的外貌，言语低俗又冒犯。

早有防备的我，悄悄完整录音了整场威胁对话，这也成了我后续顺利脱身、反击恶意的证据。后续面对上级领导的调解问询，我没有多余争辩，只是冷静提交了这段录音，如实说明他长期职场霸凌、越界骚扰、利用职权刁难员工、恶意卡住人事调动的全部经过。录音里真实的语气和威胁内容，彻底打破了他以往“只是脾气不好、身患疾病”的借口，让上级看清了他品行不端的真实面目。铁证如山，他再也无法颠倒黑白、继续拿捏我，上级不再偏袒包容，直接责令他依规配合我的调动流程。凭借这份关键证据，我终于摆脱了他的控制，顺利办完所有调动手续，决然离开了这个压抑扭曲的环境。

来到新的单位后，这里风气清正、同事正直纯粹，没有勾心斗角和恶意打压，让我可以安心工作、提升自我。前段时间，我收到了大快人心的消息，曾经处处刁难我的主任，连同仗势欺人的小薇，双双被公司辞退。那一刻我更加笃定，守住底线、不向恶意妥协，永远是最正确的选择。

情感专家“包包”分析



这起职场遭遇，是典型的权力越界、职场霸凌的案例，极具现实参考意义。事件中的主任手握基层管理权，却滥用职权，将职场规则当作个人拿捏他人的工具，通过利诱、骚扰、针对性打压、职场孤立等方式，试图逼迫员工妥协依附，完全丧失了管理者的职业底线与职业素养。而依附特权、仗势欺人的同事，最终也为自己的趋炎附势付出了代价。

女主全程清醒独立，踏实勤恳做好本职工作，面对不公和骚扰始终坚守底线、保留证据，不卑不亢、绝不妥协，是当代职场人最该有的姿态。很多人遭遇职场霸凌时，常常选择隐忍退让、自我内耗，害怕得罪人、影响工作，但一味退让只会助长对方的嚣张气焰，让自己陷入更深的困境。

职场立足的核心永远是实力和底线，面对权力越界、人身骚扰、刻意打压等不公待遇，不必自我怀疑、委屈妥协。要学会及时留存证据、勇敢维权、果断抽身，远离负能量和不公的环境。真正稳定的职场安全感，从来不是依附他人、顺从妥协，而是自身的专业能力与绝不退让的底线思维，坚守本心，终会拨开阴霾、遇见光亮。

