

基隆市政府員工協助方案服務簡訊

你遇過職場霸凌嗎？ 在職場中碰到不舒服的事情，該如何 面對、如何處理？

- 本文轉載自生涯設計好闺蜜網站 / 佐編茶水間 podcast 與廖怡玲心理師之文字綱要

何為職場霸凌？

職場霸凌指的是可能會讓被霸凌者感受到不安，甚至會有羞辱感的情況，也可能會有肢體上面的碰觸，大家馬上想到的可能是性騷擾，性騷擾如果在職場發生，其實也算職場霸凌的一種，但我們在職場上面看到的霸凌現象，比較多是來自於言語上。

它很特別的地方是，在進行的時候可能沒有違法，所謂沒有違法是一切都在體制下發生，比如主管要求部屬達到某個工作績效，這是合理的，可是過程中主管如果用一些羞辱性的言語，持續的時間又很長，就變成了職場霸凌。

遇到主管不願意協助職場困難的狀況時建議要怎麼做呢？

我們就很客觀的來描述，不能說主管有錯，可是感受上就會很尷尬，當我們求助的時候，對方給的回應很重要，如果讓我們覺得有溫度的話，就代表主管有同理心的能力，如果主管願意幫我們多打聲招呼，我們的感受是完全不一樣的。

當我們求助的時候，會很希望求助的物件可以立刻給予我們想要的協助，可是當我們拋出求助訊息，對方接受到之後，是有權利決定要不要幫我們的，這是很重要的概念，當對方不願意時要怎麼自救呢？如果我們平常就有能力去跟別人建立關係，是不是也可以主動其他人建立默契？

例如自己先打個電話告訴對方自己的狀況，如果我們發現 A 沒有辦法給我們溫度，要記得世界上還有 B、C、D、E 到 Z，我們可以換個人求助，不一定要局限在職場上面的主管或是同事，如果合作單位願意伸手給我們協助也很棒。

你覺得被霸凌的人要怎麼樣自我調適呢？

我們都希望遇到的所有人都是好人，但很遺憾這世界上就真的有壞人，我們希望在職場上面遇到的每個人都能互相合作，但即使再怎麼能合作，偶爾也會有小小的不對盤。如果這間公司整體都讓我覺得很棒，值得我繼續提升自己的能力，我們是不是能夠讓自己的焦點多放在讓我們很有正面能量的這一群人？至於那一、兩個老鼠屎就把它淡化掉。

我們碰到不好的事情時，很容易把焦點放在不愉快的人事物上，當我們把所有的焦點都放在這些不愉快的人事物上時，就看不到那些美好的事物，可是我們的幸福感是來自我們有沒有能力去看到那些美好的事物。碰到一、兩個讓自己很不舒服的人時，就把他當成是一面鏡子，我們可以問自己：「他吹毛求疵的這些事情上，是不是真的有些可以進步的空間？」，如果同樣的做事方法，10 個人裡有 8、9 個都說我們做的很棒，就只有這個人有意見。

那恭喜你，是老天爺派一個人來幫你練修養的，經過這樣子的思考，你就不用太在意別人說的話，因為他說的可能不是那麼準確。

當自己成為職場霸凌的旁觀者時，可以做什麼樣的改變呢？

(1/3)

有時候我們會希望別人能夠為我們伸張正義，可是站在旁觀者的立場，他如果要挺身而出，是不是也會害怕？害怕自己成為被霸凌者 2 號，旁觀者能夠做到中立其實就很棒了，所謂的中立是旁觀者看到職場霸凌時能夠不被影響，不要跟著這些人做同樣的事情。我會特別強調能夠做到就很棒了，是因為在某個氛圍底下，我們可能會不自覺地慢慢變成跟霸凌的人一樣，這時自我覺察就是非常重要的智慧。

被霸凌者要怎麼培養自我覺察的能力呢？

當我們開始覺察自己不舒服的時候，我覺得有幾件事情可以問一下自己：

■ 我有沒有為這個不舒服去做一些努力，讓自己稍微冷靜一下？

■ 這個人跟我講的事情裡，有沒有哪一些是有道理的？

■ 我能不能針對這些有道理的地方做些提升？

找人討論也是很棒的方法，每個人都會有自己思考的習慣跟盲點，尤其是在有強烈的負面情緒的時候，跟別人討論就可以看到別人有其他面向的想法，當我們有機會開啟不同的視角，自我覺察的能力才會慢慢被展開開來。



✓重點整理

#1 怎麼改善職場霸凌

假設職場霸凌的情況已經維持好一陣子，廖老師建議可以去思考職場的整體性，究竟是只有一、兩個人讓你很不開心，還是多數人都對你有霸凌的情形？如果只是一、兩個人，那公司的其他價值，是否還值得你留下？如果是，我們可以學著去轉移和淡化焦點，因為我們的快樂和幸福感來自於我們有沒有能力去看到美好的事物。如果職場的多數人都讓你覺得在相處上很心煩，或許就不值得繼續留下，也許離開會是更適切的選擇。

#2 旁觀者該做的事情

我們是不是旁觀者？是不是無心的加害者？或是促成公司有有毒文化的貢獻者？這一點值得每一位有在職場工作的人一起來思考，很多人會覺得：「我也沒有特別做什麼，我就是冷眼旁觀」，但或許冷漠就會變成公司的文化。

廖老師說受害者通常會希望旁觀者可以為他伸張正義，但是旁觀者如果挺身而出，也是冒著被霸凌的風險，所以能夠做到最好的幫助，就是儘量的看見事實、保持中立，因為我們在某個氛圍底下變成加害者可能是不自覺的，自我覺察是很重要的智慧。

在職場中要覺察自己的情緒變化，還要覺察別人對你說話時怎麼思考？怎麼判斷？，同時也請試著用更友善的態度去給予支持、陪伴和鼓勵，並不是要你選邊站，而是透過例如幫別人倒杯水等方式，去打進比較有溫度的職場環境，也許這是現階段的我們最有掌握且能夠做好的事情。

#3 被霸凌者如何自救

說穿了就是為自己做點什麼。如果在求助時沒有得到期望的回應，在當下肯定會覺得被冷落、很無助，但與其怨天尤人，抱怨社會不公平、沒人幫助你，更有力量做法，是對自己展開自救的行動。

廖老師說，我們每個人都要對自己正向支持的概念，因為事實就是，對方很多時候沒辦法有效接收到我們的求助訊息，就算接收到了，他還是有權利決定要不要幫助你，並不是說對方不幫助你，他就是霸凌你，老師說霸凌不能只單看單一情況和面向。

很多時候，職場霸凌會有模糊地帶，構成的條件通常也是比較複雜的，因此最重要而且最實在的方式，還是先思考如何支持自己，以及你有沒有為自己的不舒服做些努力？做點快樂的事情？讓自己更冷靜？被罵的內容中有沒有有道理的地方？需不需要自我提升？

最重要的是找信任的人討論一下，不要閉門造車，因為每個人都有思考上的習慣跟盲點，尤其是在負面情緒的籠罩下更不容易察覺，記得還要觀察你每次跟這個人講完話的情緒是好的、還是不好的，如果負面情緒不減反增，換個人聊聊也很重要。

(3/3 完)



張老師專欄

檢視與金錢的距離，看到財富的意義

在閱讀本篇文章之前，請就您個人狀況，回答下列問題

- (1) 整體而言，您對目前生活狀況的滿意度如何？
- (2) 您對目前資產的多寡的滿意度如何？
- (3) 您對自己金錢使用方式的滿意度如何？
- (4) 如果有一天存夠錢了，你想過拿這些錢做哪些事情？

上述 4 個題目，並非對你的資產狀況打成績，如同減重要從體重、體脂與檢視生活習慣開始調整起，那麼理財也需要從理財的原因、想要達成的目標檢視起。資產多寡不代表幸福與否，透過檢視財富狀況、用錢習慣與理想生活，探索與覺察自己的金錢觀、理財觀，才能學著做錢的主人，讓財富成為追求幸福感的助力。

理財作家李哲緯（鮪爸）在專欄文章中分享個人的經驗：他是個清心寡慾的人，金錢所需其實並不高，透過探索，他發現自己投資理財並非為了滿足物質慾望，而是受到父親影響，作為『證明自己』的方法，也提醒我們要重視自身與錢的關係。『財富』不僅是一個具體數字，象徵的意義和目的對每個人來說卻是不同的，如『財富』對某些人來說是養家糊口、滿足生理所需、生活安定的安全感來源；有些人則認為『財富』代表著能力、價值感的展現，或是權力、自尊、影響力的來源；而有些人視『財富』為換取人際關係、時間自由、實踐夢想的鑰匙。對有些人來說，『財富』更是創造人與人的連接有關，也是愛與被愛的經驗。

因此，學習投資與理財，並非僅是累積金錢，而是從審視金錢對我們來說代表的意義與價值中，看見我們與金錢的關係，確定理財想要達成的目的、需要達到多少目標，而能善用『財富』創造生活中珍貴的經驗與記憶。

盤點資產現況，提升透明度與降低焦慮感

你常會擔心賺的錢不夠用嗎？覺得自己賺/存的錢總是不夠嗎？對未來生活感到擔憂嗎？在花錢時能獲得快感，但事後常會感到後悔與懊惱嗎？盤點財務現況，提高財務的透明度與降低不確定性，如編預算、記帳，定期檢視與調整，拿回金錢使用的選擇權與控制力，對於降低金錢焦慮與提升財務幸福感有幫助。

以下幾個方式可提供您做為參考：

(1/2)

資產與負債

如同公司編列財務報表一樣，您也可以做一張自己的資產負債表。盤點您所有帳戶中的資產項目與佔比，如現金、存款、股票、債券、保險與不動產等等資產的項目現值與佔比；列出所有債務項目與佔比，如房貸、車貸、信貸、學貸與卡債等。也許你比你想像中更富有！若發現自己資產不如預期，可以檢視如何減少生活中「想要」、「非必要」的花費，或積極思考增加財富、收入的來源。

收入與支出

收入大致可分為勞務與非勞務收入，前者為工作所得，後者包含投資、專利與中獎所得...等等，透過投資理財來提升非勞務所得，逐步提高非勞務所得比例，有機會可以及早獲得財務與時間自由。支出除了食衣住行育樂外，也要將儲蓄與投資列為必要支出，值得一提的是，進修學習看起來是支出但其實是投資自己、增加自己競爭力，有機會創造未來較高的收入或職務，也是一項必要支出。

預算與記帳

計畫與實踐是天秤的兩端，編列預算是試著練習將財務作謹慎規劃，透過記帳才能更仔細檢視計畫與實際的差異，再視需要進行調整。專家建議將保障、投資與日常所需設定為 1:3:6 的比例來做規劃，兼顧現在與未來，當然，比例也可依據您的狀況彈性調整。理財需要學習，也需要時間來累積經驗，但只要開始記帳、仔細檢視花費到哪去了、確認自己理財想要達到的目標，理財這條路，永遠不嫌起步晚。

看到身邊的人都在買股票、追債券、投資ETF讓你感到焦慮是否該跟風嗎？也許你該回頭檢視自己現在擁有多少資產、平常錢都用到哪去了、為什麼想存更多錢、該存多少錢才夠，透過有系統、有目標的方式整理自己的財務，才能讓你在生活中不亂跟風，讓金錢和財富在你的掌控之中。

如果你還有其他財務相關的疑問或焦慮，歡迎預約專業諮詢，讓專家陪你面對你的財務壓力。

參考資料

※錢很重要，但無法保證幸福美滿！曾有金錢焦慮的過來人分享：內心富足的人，也能跟有錢人一樣快樂：Smart 自學網/財經專欄

<https://smart.businessweekly.com.tw/Reading/IndepArticle.aspx?id=6013261>

※追求財富自由的同時，你是不是得了「金錢焦慮症」？(關鍵評論)

<https://www.thenewslens.com/article/189109>

(2/2 完)

☎員工協助方案專線：(02)25326180 分機 142

(財團法人「張老師」基金會台北分事務所)

☎職場霸凌申訴專線：(02)24249863



圖片來源

<https://www.irasutoya.com/>