建立正向的人際關係

財團法人「張老師」基金會周鈺家顧問與編輯群

小羅是位注重效率的人，在職場上總是專注工作，避免過多社交，他認為完成工作作才是重點，沒必要花時間在社交上。相反地，阿芬是一個非常重視人際關係的人，她總是微笑主動跟同事打招呼，願意花時間聆聽別人的心事，她認為好的人際關係有助於建立信任、促進合作，最重要的是工作氣氛開心愉快。

最近兩人受主管的指示一起合作專案，小羅對阿芬的熱情感到有些不耐煩，他覺得她花太多時間在聊天，甚至有些感覺刺探他的隱私，而不是專心處理工作。而阿芬則感覺小羅冷漠又缺乏團隊精神，若不是她幫忙接洽，其他同事根本不想參與專案來幫他，不懂感謝就算了還嫌棄，到底要怎麼好好地合作？



兩人的磨擦越來越明顯，兩人再也不直接溝通，都是用E-mail或Line文字聯繫，團隊氣氛被兩人弄得很僵。主管發現狀況，要求兩人好好溝通，不然兩個人都要被調離專案，對兩人的考績會有負面影響。面對這樣的局面，小羅怒氣沖沖、阿芬則感到沮喪，兩人都感到相當挫折

檢視自己，你是小羅派？還是阿芬派呢？

職場不僅是實現個人職涯目標的舞台，更是各種人際互動和心理挑戰的集中地。職場中的人形形色色，個性、價值觀、工作經驗及職業發展目標都不同，也因此容易產生磨擦。職場人際關係的好壞影響到工作效率與職場氛圍，如何拿捏人際互動的親疏遠近，成為了許多職場人士面臨的重要課題。

小羅跟阿芬，誰對誰錯呢？

兩人的方式沒有對錯，而是兩人彼此都調整後，讓工作順利進行





小羅派要注意

重視工作當然好，基本禮儀要做到。在職場上禮貌是基本要求，主動打招呼、微笑點頭致意，使用「請、謝謝、對不起」等禮貌用語，就可以為自己加分。觀察他人的需求，例如幫忙加影印紙、遞衛生紙，就可以讓同事感到溫暖，為自己的人際關係儲值。

阿芬派要注意

重視人際關係當然好，記得保持剛剛好的距離。尊重私人空間、避免談論八卦，既能培養良好的關係，又能避免過度密切導致尷尬，與同事保持適當的距離。

除此之外，「正向心理學」作為一門研究人們如何茁壯成長、感受幸福並實現個人潛力的學科，提供了許多實用的策略，幫助我們在職場中建立更健康、更積極的人際關係：



1、建立正向溝通

在溝通過程中，無論是面對面交談、E-mail 還是 Line，都應保持正面、建設性和尊重的態度。正向溝通強調的是在尊重、理解與誠信的基礎上，進行開放和建設性的對話。傾聽對方的意見和需求，尊重不同觀點，並表達自己的想法和感受。即便立場不同，也要用非攻擊性且具支持性的方式。

例如：面對意見分歧時，從鼓勵和肯定的角度出發，而不是批評和指責。可以用「我感受到...」而不是「你總是...」開頭，來減少對方的防衛心理。給予回饋時要注重平衡，提出批評或建議時，也要一併指出對方的優點和已經取得的進步。這種「三明治」方法——先說優點，再提建議，最後再次強調優點，可以讓對方更容易接受。

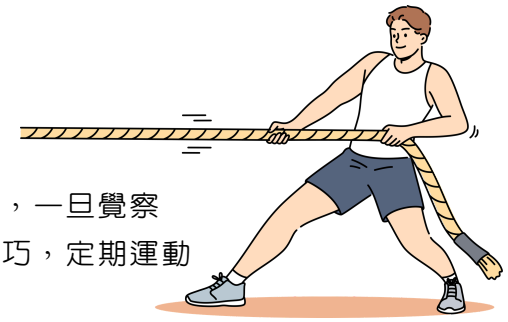
2、培養同理心



同理心指能夠理解他人感受和需要的能力，從他人的視角出發去考慮問題，是人際關係中很重要的一個技能。同理心不僅能增進社交互動，還有助於創造一個更加和諧的職場。

透過傾聽、仔細觀察，與人交流時保持全神貫注，嘗試理解對方的非語言信號，並透過開放式問題來探討對方的想法。同理心除了可以改善人際關係，還能更有效地解決衝突、建立信任。

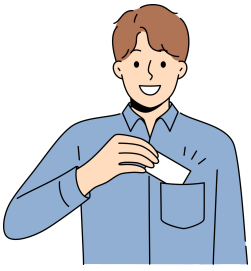
3、發展抗壓能力



包括學習時間管理、排定任務的優先次序來減輕工作負擔，設定合理的工作目標和學會說「不」的藝術。對壓力有所覺察，一旦覺察到壓力時，使用合適的紓壓方式，例如深呼吸、冥想等放鬆技巧，定期運動、適當的休閒娛樂等。

重要的是，尋求情感的支持，無論是和家人朋友吐露心聲，或是借助專業，都是應對壓力的有效途徑。面對困難時，將注意力轉向解決問題的策略，而不是問題本身。

4、實踐感恩



在職場中實踐感恩，感激那些幫助我們成長、支持我們工作的人。不僅是直接相關的同事和上司，也包括那些在日常工作中提供間接支持的人。可以透過簡單的言語表達感激，或是寫一張感謝卡，這些小舉動不僅能夠幫助建立人際關係，還能增進整個工作環境的和諧跟積極性。

總之，在職場中應用正向心理學的原則，不僅可以幫助我們建立和維持健康的人際關係，還能提升工作效率和個人幸福感。通過培養正向溝通、同理心、積極心態、感恩和抗壓能力，我們可以創造一個更加和諧、支持和高效的工作環境。



＃如果你想找人聊聊

＃工作、生活、親子、婚姻、人際、情緒、壓力、健康、財務、法律
＃任何心情，我們都可以聽您說喔！

＃不論是否確定預約面談，都可以先聊聊或洽詢預約細節！
＃您和我們分享的心情故事將依心理師法保密，請放心！

＃預約諮詢專線 02-2993-6180

個別諮詢面談服務 周一至五　09:00-22:00

周六　14:00-22:00

