害怕跟主管互動？和主管好好相處的方法

財團法人「張老師」基金會特約心理師吳姮靜與編輯群



我和主管講話總是很緊張，這問題已經困擾我很久，都還沒有找到方法克服。

有時候我講完話他沒有立刻回應，我就擔心他是不是在生氣；主管用比較嚴肅認真的口氣跟我說話，我就會擔心我是不是犯了什麼大錯；我如果沒聽清楚他交代的事情，也不敢追問；我也不太敢請假，怕他覺得我怠惰……。

也從同事那邊聽說，主管對於我的反應也很頭痛，不知道怎麼跟我溝通……

首先，先了解自己最常感到壓力的情境—

是一對一的業務進度回報？



不清楚主管的個性或風格？
不確定主管對我的工作有什麼期待或要求？
擔心主管對我批評或指責？

組織內或跨部門的正式會議？



擔心我的表現是不是沒有其他人優秀？
擔心說的錯話被主管質疑會不曉得如何反應？
擔心自己在眾人面前的發言若不當會影響形象？

茶水間或電梯的偶遇？



除了公事之外不曉得如何跟主管開啟對話？
或是擔心被誤會是在偷懶？

老闆最在意的三件事：

事情有沒有做好、有沒有帶給他麻煩、您能不能讓他放心

掌握黃金三原則，就能相安無事，維持一定程度的和諧。

與主管的互動，不需要疏離到讓彼此猜忌不安，也不需刻意黏膩讓彼此渾身不自在。

這時我們可以怎麼做呢？

步驟一、調整心態，主管不是你生活裡的那個誰誰誰！

職場中握有權力的主管，常常會勾起我們與家庭權威者的互動及情緒經驗，例如：您原生家庭的爸媽、公公婆婆或是岳父母。若您發現自己與主管的相處，幾乎複製了您與某個人的互動模式，表示您可能不自覺將兩個人混淆在一起了！切勿因此把主管視作是敵人或威脅，讓自己總是處在備戰狀態。

步驟二、主動出擊不難，從簡單的打招呼開始就好！

其實您的閃躲、畏懼跟害怕，主管都是感應得到的。日常在茶水間或電梯偶遇，不需要想著「一定要抓緊向上管理的機會」刻意攀談，或刻意談一些公事顯得積極過頭。主管也是人，也許主管也只是想稍微休息一下，這時主動微笑點頭問好，接下來尊重主管的節奏即可。

若他主動詢問您的日常，表示主管也想緩解此刻略顯尷尬的氣氛，保持禮貌地分享您願意揭露的部分即可；若主管提及工作進度，已充分準備的您可以當場回覆，若手邊沒有資料，則可以回覆：「等會回到座位、拿好資料後，我到您的辦公室跟您回報。」可以確認主管方便的時間及時長就更完美了！

步驟三、遇到困難時，主動找主管討論！

當工作有明顯的進度跟成果時，可用訊息或E-mail主動跟主管回報進度。當然工作不會總是那麼順利，遇到困難時，主動與主管約時間當面討論，不要慌張閃躲地等到主管來追問。先自己消化整理資訊、做好事前功課，想像主管大約只有3-5分鐘的時間可以耐心聽你說，講話先講重點：業務內容弄清楚、資訊講明白、如實呈現，同時也準備幾個因應的選擇給主管參考，並把最後決策留給主管。邀請主管一起合作、拆彈，避免讓主管對您貼上「不定時炸彈」的標籤，這些基本功幾次下來，相信可以逐漸建立老闆對您的信任。

最後，很多人會誤解「向上管理」就是巴結拘腿

其實我們更建議您自然展現「自己的樣子」。為什麼這麼說呢？能當到主管甚至老闆，大多自己有一套看人的本事，也自有一套帶人的辦法。當您越刻意、越客套，反而越讓主管覺得您不真誠、有所圖，您也沒辦法演太久。與其被主管猜忌、或是演到自己疲乏倦怠，不如就回來做自己吧！

回到黃金三原則：**把事情做好、避免帶給主管麻煩、讓主管放心**

職場的人際互動，關乎我們對工作的滿意度。當我們少花點心力在緊張、焦慮，就有多點心力在好好把事情做好，在職場上工作起來的壓力就會大大降低，工作滿意度也會提升。對我們自己和老闆來說，都是雙贏！

張老師員工協助方案諮詢預約專線：2993-6180*35

信箱：S191210@CYC.TW

服務時間：週一至週五(上班日) 09:00-1200，14:00-17:00