



什麼決定你的價值？

-淺談你的職場自尊

案例分享

財務部小王每天要上班前都覺得意興闌珊，很不想去上班，覺得不能勝任工作要求，總要花很多時間才能完成工作，常被主管點名要改進，也感到公司同事好像不太喜歡自己！在這裡工作讓自己感覺很糟！

案例解析

您可能也感覺到這位同仁真的不太符合對工作的要求與期待，需要改善的部分很多—如工作效率要提升、需要學會與同事建立關係…等，今天與大家分享一個核心議題需要關心，就是“如何提高其職場自尊”！

什麼是職場自尊？

「職場自尊」是指個人對於自己身為職場組織中一員之價值與能力的看法。我們來看看自尊、職場自尊對生活、工作的影響：

自尊對個人生活的影響

- 覺得自己是漂亮的，就會穿上亮麗出色的衣服
- 覺得自己姿色不佳，就會傾向衣著保守，免得讓自己看起來更糟
- 覺得自己是受歡迎的，就會對人笑容以對
- 覺得自己是被討厭的，就容易自我封閉、不想熱臉貼冷屁股，免得更受傷

職場自尊對工作表現的影響

- 覺得自己是重要的，就會很有責任感
- 覺得自己的工作成果很有價值，動力就會很強
- 覺得自己是傑出的，就不允許自己有低劣的工作表現，才不會壞了自己的招牌
- 覺得自己是受主管或同事歡迎的，就更願意展現自己
- 覺得自己是公司或部門可有可無的一員，工作動力只剩為換取薪水，就不會願意更多付出
- 覺得自己不受主管或同事歡迎，沒有歸屬感，就會獨善其身，不容易與人合作，甚至抱著隨時都有可能離開的心態

影響職場自尊的因素

為什麼影響這麼大呢？原來人們對信念、態度和行為，會維持認知一致性原則，否則就會帶來壓力，也就是說：你會表現出你認為的自己！所以只要你對自己的認知被改變了，你的工作動機、態度都會改變！以下提出三個容易影響個人職場自尊的因素分述如下：

1.公司或部門的團體認同信念：

當工作團隊整體都以身為公司或部門一份子為榮時，個人也會有較高的職場自尊。如任職國家前十大企業的員工之職場自尊可能較小公司的員工來得高。

2.自己的表現：

以成敗論英雄是人之常情，有績效就是英雄、反之，就是狗熊！除了客觀數字呈現的績效，個人主觀的評價也會影響職場自尊。

3.對主管、同事評價、接納自己的解讀：

覺得被主管、同事肯定、欣賞、接納、支持，這種歸屬感的滿足會提高職場自尊，讓個人更多投入在工作中。但關鍵在解讀！常常，我們會誤解他人、或放大他人對自己負面態度的意涵，而形成低職場自尊。

提高職場自尊-你可以拿回自己價值的決定權！

這麼說來，如果表現不傑出、感到不被主管、同事肯定及接納，終將帶著低職場自尊，甚至是低績效過一生嗎？事實不然，以上的描述是一個常見現象，但可以不是一個必然結果！關鍵還是你對自己的想法。當你看見自己的價值其實是獨立於外在他人的評價，你將可以跳脫暫時的不佳績效表現、主管的負面評價、同事的不友善，繼續提昇自己的能力！這樣的獨立自我認同可以讓自己不受外來阻礙影響，繼續往目標前進。

工作表現不等於你的生命價值

如果你觀察大部分剛在學走路的嬰幼兒，會發現他們無所謂自己走得穩不穩、無所謂他人的評價，即使一再跌倒，就是要走，就算跌倒了會痛，也不會讓他們停下來，頂多變得謹慎一些。你我就是這樣不在乎短暫的跌倒，樂意不斷的練習中而學會走路的。不斷成長、突破是人與生俱來的本能，會阻止人行使這種本能，其中一個原因是羞恥感，覺得自己表現不好、不被喜歡很丟臉，為了避免這種丟臉的感覺，就是不要再繼續努力，維持現狀。嬰幼兒還沒學到社會化的標準，沒有感到羞恥的心理負擔，所以可以繼續前行。

行文至此，難道要各位同仁沒有羞恥心的工作？當然不是！但是，要鼓勵各位將自己的外在表現及個人價值分開，以避免沒有建設性的羞恥感。達到主管要求是工作目標，盡力、努力是本份，如果暫時不能達標，仍要像孩子們一樣，看見自己的生命值得更多的投入、更多的練習，直到可以完全獨立那一刻。

換言之，對公司需要營收而言，績效當然是需要達成的目標，因為那是公司得以生存，也是大家得以生存的必要條件。但是對個人而言，那是一個重要也必要的努力目標，但不需以表現界定自己的價值！你的價值因著你呱呱落地那一刻就存在了！那是生命本身珍貴的價值！而你工作上的價值則會隨著你不斷的自我突破而提升。

肯定自己與生俱來的價值，繼續進步

向日葵顏色鮮豔、外型討喜，其向陽的特性更是常讓人用來自我激勵：要一直保持樂觀、正向，因而受到許多人的喜愛！但是如果你的自我價值也像向日葵一樣，總是追逐外來的肯定才能讓自己繼續綻放美麗，必須依附外來的肯定才能找到定位，就不是那麼值得高興的一件事，一味追求外界肯定會帶來越多的迷失，終將看不見自己原有的光采！主管或同事喜歡你、支持你，讓你有歸屬感，願意在工作上更多付出，固然可喜也應心存感恩，提醒我們也應如此成為同事的支持。但旁人的肯定不應是前進的主要動力，負面的評價也不需成為自我否定的原因，應視為讓自己更好的參考。

看見你自己獨一無二的生命價值，發掘你可以帶給公司或部門的貢獻，當挫敗出現時，你不需要自我放棄，只需要對自己說：我還在成長過程，我將會有所突破，想想你是如何學會走路的，原因無他，就是一不斷練習。

您也可以利用員工身心關懷平台，幫助自己更了解自我價值。或聯繫員工協助方案 (EAP)，共同討論您的職場議題、提升您的職場自尊。

員工身心關懷網址

<http://si.secda.info/taoyuantraining>



~ EAP/員工協助方案 關心您的每一天 ~

EAP 聯絡電話：080-002-7858 Email:service@ffceap.com.tw

重要提醒:EAP 文章僅為資訊之分享，目的在提醒讀者對身心靈健康之自我覺察與工作生活平衡之認知，無法取代相關之專業性建議；任何服務需求，請洽詢 EAP 服務單位或相關專業資源。