



拒當職場魯蛇， 盲點解析帶你突破職場困境

案例故事

Bob 是個知識豐富的萬事通，可說上知天文、下通地理，從各地的溫泉質地、到哪裡的快炒店好吃，他都能信手捻來，時常帶給大家創意的新知和歡樂的氣氛，人緣頗佳，是大夥們談天說地的好對象。但是，這樣的創意能力卻總是無法展現於工作上，每當業務執行遇到困難，Bob 總是採取迴避策略、逃避責任，不願面對眼前的問題。

「我連這個都會出錯，千萬不要讓我負責專案，一定會死得很難看！」

「我不喜歡談到工作時候的壓力，我心臟會痛耶」

「還是得過且過就好，我不想在工作上爭什麼表現，我就是注定會失敗，我做不來啦。」

Bob 遇到問題時，總是用消極的方式回應，若是獨立作業則無法順利完成；甚至在團隊合作時影響其他同事造成進度延宕。長期積累致使團隊的執行成效下降，共事夥伴的合作願意也因而降低。

打破負向思維循環

生活上，我們偶爾會驗證自我預言的失敗，如同故事的主角 Bob，因為預期自己的失敗，就連嘗試都不願意了，這樣的循環，只會讓自己更加挫折。

當發現自我陷入這樣的情境，請不要直接歸因於自己是個失敗者，在面對問題的過程中，試著透過正向學習累積自己的經驗，再次遇到類似情境時，就可以避免因內在壓力失衡而採取迴避的策略。

現在開始，讓我們一起從事件中學習，透過客觀分析與狀況拆解找出困境關鍵究竟來自於個人能力、專案資源、同事合作或是主管溝通，並透過漸進式地練習，問題解決就不是那麼難了！

職場困境解析與突破

當在工作執行遇到以下情況時，可以試著參考建議，進行客觀的情境分析、思索因應方向：

1. 資源不足

若發現因資源問題而面臨困難，請在行動前讓自己先沈澱一下，想想在過去的經驗中，是否有可運用的資源？如何聯結相關資源？可以和哪些單位進行聯繫，以及聯繫時，適合用什麼方式提出需求？若身旁同事有相同經驗，也可先詢問同事建議的處理方式或可能面臨的狀況。

2.團隊合作僵局

同事間的衝突，對於解決困境並沒有幫助，面對不願配合的同事，先深呼吸、放緩步調，嘗試讓自己冷靜，排除個人的負向情緒，並溝通彼此的共同目標，透過開啟對話以利問題排除。

3.與主管的溝通障礙

在認知差異的情況下，可能會產生難以對話的情形，在這種時刻不妨先想想，自己是否已確實掌握問題的核心？個人與主管對於目標的期待是否有所不同？或是尚未掌握和主管溝通的默契？辨識了問題之後，可以漸漸透過釐清，進行溝通方式的調整。

4.業務負荷失衡

當工作延宕時，除了檢視上述的因素，同時也建議進行自我職能檢視，因為在能力不堪負荷時也可能產生相同的結果。這時，適時的自我調整和尋求支援是很重要的，透過提問以及夥伴的經驗、資源分享，除能解決眼前難題、提升個人經驗值與能力，更可以透過互動提升團隊互助力！

「時間用在哪，成就就在哪！」抱怨或逃避並無法讓事件改善，若發現自己正處於工作延宕的情況，或想跳脫思維盲點，可以試著參考以上建議，練習用另一種方式面對困境。如果在練習的過程希望有顧問一起參與討論，歡迎使用 EAP 服務，讓員工協助方案陪伴你面對挑戰！

~ 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，旨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。

桃園市政府員工身心關懷網址

<https://df.ffceap.com.tw/taoyuantraining/>

