

# 基隆市政府員工協助方案服務簡訊

## 「張老師」專欄

### 怎麼做都不對，人生好累---談自我價值

不知道你是不是曾有過，做完一件事情，心裡沒有因此鬆一口氣，反而出現更多的擔心和不安呢？當你如期給主管或客戶資料時，內心還是有許多不確定和焦慮呢？跟同事或朋友聊天時，會擔心自己說了這句話，會不會讓別人覺得不舒服？

當你出現以上的想法和感受時，其實在心底深處，因為「不相信」自己是被喜歡的，不相信自己能夠被接納，所以害怕自己「不夠好」的地方被看見後，那些擔心害怕的事會變成真的，自己就是不值得「被愛」。可能在我們很小的時候，當做錯事情不是被大人責罵、就是被嫌棄，那些言語和嘴臉，喚起我們內心深處的恐懼，我們好害怕一群人裡面，變成不受歡迎、不被信賴和看不起的人。所以我們希望在別人面前，表現出好的那一面，讓他們看到有魅力、有能力的部分，以為這樣就能獲得別人的喜歡，就不會被嫌棄、不會被拋棄。如果我們必須努力符合別人的期待，才能感到安心，這樣的關係，是你想要的嗎？

對方是因為你的能力而靠近你，還是因為你的善良和真誠而靠近你呢？

如果為了想要別人喜歡我們，習慣選擇用付出和犧牲，照顧其他人的需求，這樣的關係是你想要的嗎？會不會其實心裡也很害怕，若自己不再被需要，或沒有繼續付出，別人就會不喜歡我們，最後離開了呢？但我們真的是擔心自己做的不好，讓別人不開心嗎？還是我們更在意的是，別人若看到我「不夠好」和「脆弱」的那一面，會不會被理解和接納呢？

### 害怕跟主管互動？和主管好好相處的方法

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

掌握三原則，就能相安無事，維持一定程度的和諧。

#### 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。」

#### 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。這些基本功幾次下來，相信可以逐漸建立老闆對您的信任。

## 心理諮詢服務預約

- ◎在職場環境，不免要面對各種情境與壓力，若無適當地調節或舒緩壓力，可能導致個人身心健康問題，進而影響工作表現。有鑑於此，本府員工協助方案提供心理諮詢服務，由專業人員協助同仁面對或處理當前面臨的困境。
- ◎由財團法人「張老師」基金會台北分事務所提供專業心理諮詢，若您有工作、家庭、健康等方面困擾，可預約心理諮詢服務，且個案之檔案資料皆予以保密，受隱私保密政策保護。

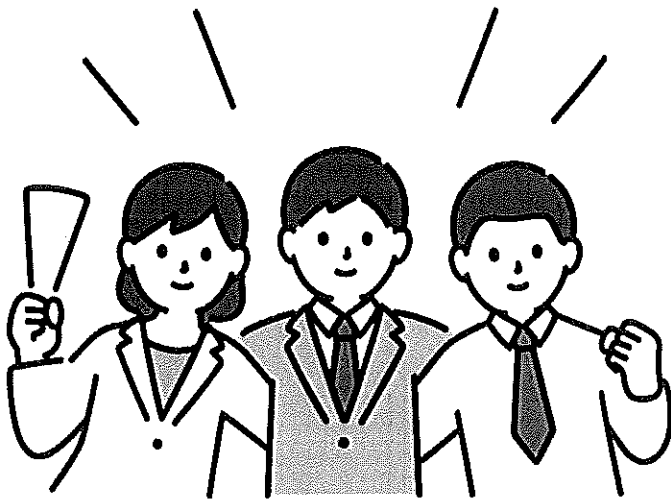


預約專線：02-25326180 分機  
142

## 友善職場

~性騷擾事件被害人資源整合專區~

- ◎**心理諮詢**：由本府員工協助方案之心理諮詢服務提供事件被害人所需之專業心理諮商。
- ◎**法律諮詢**：由本府法律諮詢櫃檯輪值律師提供事件被害人相關民、刑事法律諮詢或建議。
- ◎**協助轉介**：
  - 社政單位**：本府社會處(02)24201122(轉勞資關係科)；衛生福利部(02)85906666(轉保護服務司第三科)；113 保護專線。
  - 警政單位**：24 小時報案專線 110。
  - 民間單位**：現代婦女基金會(02)23512811；婦女新知基金會(02)25028715；民法諮詢專線(02)25028934；勵馨基金會(02)89118595；財團法人法律扶助基金會總會(02)23225255。



資料來源：

財團法人「張老師」基金會

被性騷擾怎麼辦？性騷擾被害人權益說明手冊

圖片來源：

<https://www.shoppingdesign.com.tw/post/view/9875?>

