

促進職場精神健康 工作間分享感受的技巧

促進人際關係的方法多不勝數，在職場上有重大作用。本文為大家介紹在工作間分享感受的技巧，恰當地使用這些技巧，有助促進與同事的關係和鞏固精神健康。

分享個人感受的好處

大家可有主動與同事分享個人感受？這可以是談及自己的想法、喜好、目標、恐懼、夢想、經歷或弱點。適當地分享感受，可帶來以下好處：



1	保持身心健康	讓別人了解自身感受能疏導情緒，紓緩壓力，也可幫助自己釐清思緒，認清問題和自身需要，提升解決困難的能力。
2	建立社交關係	傾訴感受能讓大家互相了解、認同和接納，也能讓彼此之間的信任更深、聯繫更緊密，令關係更密切。
3	增強社交支援	分享心聲有助開展和維持關係，減低孤獨感，增強社交支援。
4	促進團隊合作	坦誠說出感受能減少衝突，有助隊友互相扶持之餘，亦有利團隊建立良好的工作關係和提高工作效率。

傾訴有法

想妥善地分享個人感受，可採用下列建議：

1	物色合適的傾訴對象	<ul style="list-style-type: none">先觀察同事，再評估誰人值得信任。
2	注意分享感受的時機	<ul style="list-style-type: none">要顧及同事的需要，避免在對方專注工作或忙碌時說話，否則容易被對方忽略，甚至不獲理會。可選擇在大家心情較輕鬆的時候傾訴，例如是休息時間或午飯後。
3	面談溝通	<ul style="list-style-type: none">一般而言，面談較以文字溝通為佳。面談能讓自己觀察對方的身體語言和反應，有助判斷對方是否樂意了解自己的感受。
4	漸進而不急進	<ul style="list-style-type: none">與新認識的同事攀談時，不宜急於傾訴，可以先以打招呼或問候作開場白。與同事的日常互動增多後，可逐漸與對方分享感受。
5	由淺入深	<ul style="list-style-type: none">與同事初相識時，宜先談及較簡單的話題，例如：個人或共同興趣、喜愛的電視節目和食物。當大家熟絡後，才逐漸分享較深入的個人感受。
6	從開心、正面的話題開始	<ul style="list-style-type: none">要建立良好的社交關係，宜在開始時多分享正面或快樂的事情。過早傾訴負面的事情或感受，容易令人感到壓力或產生抗拒。
7	切忌傾盤而出、喋喋不休	<ul style="list-style-type: none">說話速度不宜太快，否則令人有壓迫感。分享宜由少至多，但要避免傾盤而出或不斷重複。太冗長的傾訴，容易令人吃不消、感到煩厭或有壓力，甚至使對方迴避自己。可與數個同事分享，以免令某一同事累垮或難以容忍，又可擴闊社交網絡。
8	明白每人的承受能力不同	<ul style="list-style-type: none">每個人對聆聽秘密、私隱或敏感話題的承受能力各異，因此要選擇合適的對象。一些話題容易帶有較強烈的負面情緒，令同事不知所措、難以招架或感壓力，例子包括同事間的比較、對同事的負面感受、批評、怨恨、婚姻衝突、煩惱或自憐。若有較複雜或強烈的負面感受，宜尋求專業人士的協助。
9	保持情緒穩定	<ul style="list-style-type: none">避免使用粗言穢語，以免令對方不安或尷尬。保持情緒穩定，有助建立正面形象和良好的社交關係。



如欲了解更多有關職場上保持精神健康的資訊，歡迎瀏覽：
「精神健康職場約章」網頁：mentalhealthcharter.hk（或掃二維碼）



「精神健康職場約章」網頁



工作間分享感受的技巧



人際關係之傾訴有法