

促進職場精神健康 善用認同和讚賞



認同和讚賞可謂職場人際關係的潤滑劑。由衷的稱讚不但能肯定同事的工作表現和對機構的貢獻，同時亦令他們感到歡欣鼓舞，提升自我價值。此外，認同和讚賞使溝通和互動變得正面，是促進工作間精神健康重要的一環。

認同和讚賞的好處

善用認同和讚賞對上司和同事均有裨益：

1

促進正面情緒，提升工作表現和效率

真誠和正面的評價令同事感到愉悅，使他們較易從工作獲得滿足感和成功感。透過了解自己獲賞識的範疇，同事的自信心會有所提升，更有動力和熱忱工作，提高工作表現和效率之餘，團隊的生產力亦因而增加。

2

建立良好形象和人際關係

對別人表示欣賞是友善的表現，除了給人親切感外，亦令對方感到備受重視和喜愛。這有助促進彼此接納，建立緊密和良好的合作關係。

3

增強工作投入度和參與度

讚賞能提升同事對機構的歸屬感，使同事更積極工作和更關心機構的長遠發展，有助降低缺勤和員工流失率，令機構運作有序和保持穩定發展。



運用認同和讚賞的小技巧

不妨使用以下方法，有效地表達認同和讚賞，為人際關係添加潤滑劑。

1 善用不同形式

- 給予認同和讚賞的方式多不勝數。一般而言，使用言語稱讚較清晰和直接，同事的感受亦會較強烈和深刻，更容易達致正面效果。若難於面對面溝通，也可透過電郵、短訊或心意卡來表揚對方。
- 關懷對方也能表達認同，例如在對方有需要時主動提供協助或騰出時間傾聽對方的想法和感受，都能讓他們感到獲接納、關心和重視。
- 同事間亦可送贈小禮物以示讚賞或認同，在鼓勵對方之餘，也可促進彼此的關係。



2 留意優點和長處

- 除了表揚成果和業績外，同事的工作態度也值得欣賞，例如稱讚他們處事認真、勤奮和有責任感。
- 多留意和觀察同事，發掘並讚賞他們的優點和長處，有助他們發揮潛能、盡展所長和積極工作，也有助建立良好人際關係。



3 個人化和具體說明

- 讚美別人時可先稱呼對方以示禮貌和尊重，這樣也能建立親密的關係。
- 避免千篇一律的讚賞，宜就各人所長，給予個人化的稱讚，這樣除了可突顯他們優秀的表現外，還可顯示讚美是由衷和真摯的，有助建立良好的關係。
- 清晰明確地表達同事的可取之處，讓對方明白獲肯定的範疇，例如指出某項工作表現出色，這樣可鼓勵對方繼續做好獲讚賞的事。



4 精練簡要

- 讚美的說話宜精簡，讓對方容易掌握自己做得好的地方並加以努力。

5 即時表達

- 盡可能即時肯定同事的表現，有助加深他們良好感覺，令他們做事更積極和力求卓越。



6 與工作有關和合乎事實

- 稱讚宜與機構的業務或運作有關，這樣代表明白和了解同事的工作範疇並認同他們的表現。
- 稱讚不宜誇大，否則容易令人有虛偽的感覺。



7 選擇適當場合

- 每個人在不同場合獲得讚賞的感受不盡相同。有些人喜歡私下獲得讚賞以免感到不知所措和尷尬，有些人則喜歡在公開場合（例如團隊或客戶面前）得到嘉許和認同。因此可根據同事的喜好而選擇適當場合來表達心意。

8 多互相稱讚

- 多些彼此欣賞和稱讚，除了能建立良好的人際關係外，也有助營造互勵互勉的職場風氣，促進同事之間的精神健康。



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）

