

人際關係之 傾訴有法

我好想同同事分享自己的想法、
喜好、目標、恐懼、夢想和經歷，
但有乜要注意呢？

我們若能在職場上恰當地分享感受，
不但可促進與同事的關係，還可鞏固
精神健康。



傾訴妙法

在剛剛入職或與同事不太熟稔時，想要妥善地分享個人感受，我們可以：

1 物色合適的對象

- 先觀察同事，再評估誰人值得信任。



2 選擇時機

- 避免在對方專注工作或忙碌時分享。
- 可選擇在大家心情較輕鬆的時候，例如：午餐後。



3 面談溝通多觀察

- 面談時，多觀察同事的身體語言和反應，判斷他們是否樂意了解自己的感受。



4 漸進而不急進

- 不宜急於傾訴，否則容易引致反效果。
- 與同事的日常互動增多後，可逐漸分享感受。



5 由淺入深

- 宜先談及較簡單的話題，例如：個人或共同興趣。
- 熟絡後，才逐漸分享較深入的個人感受。



6 從正面話題開始

- 初相識時，多分享正面或快樂的事情。
- 過早傾訴負面的事情或感受，容易令人抗拒。



7 忌傾盤而出

- 滔滔不絕或喋喋不休，易令人吃不消。
- 與數個同事分享，可擴闊社交網絡，又可避免令某一同事累垮。



8 衡量每人的承受能力

- 有些話題容易帶有較強烈的負面情緒，令同事不知所措，例如：同事間的比較、對同事的負面感受、怨恨、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

- 避免使用粗言穢語，以免令人不安或尷尬。
- 保持情緒穩定，有助建立良好的形象和社交關係。



mentalhealthcharter.hk

「精神健康職場約章」
網頁



人際關係之
傾訴有法



工作間
分享感受的技巧

