

補湯 讓你在辦公室百病不侵之二\記者張毓純企劃採訪

專題報導

全方位就業

步出校門走入職場，進入一個完全不同於校園象牙塔的複雜環境，剛剛畢業的稚嫩新鮮人，

必須先接受層層人際關係的考驗，才能漸漸適應這個大染缸。這也就是有人會說方帽子磨久了就會變圓的道理。

全方位就業補湯這期要提供新鮮人在辦公室的基本食補，從人際互動、有效與主管溝通、降低工作壓力、預防辦公室色情、辦公室禁忌等，在吸收後的效益上，保證比迷信呆伯特生存之道要強的多！

人和是你的第一步棋

藥膳：活絡人脈湯

食補效能：有助和諧的人際互動，讓社會新鮮人不論在同事和主管間皆能應對合宜。

材料：主動問好、彼此尊重、謙虛、多看少說

作法：

會計系四年級的游億萍，畢業後就可到會計事務所擔任查帳員一職，她說，最擔心是和同事間的關係，一上職場同事間的友誼不像大學時期那麼單純，多少有利害關係難免心生恐懼，深怕一不小心就掉入辦公室政治圈中。

其實本身不論是否情願，都會在不知不覺中，被捲入公司派系或小團體之爭，新人要察言觀色，了解身邊發生的事，才能採取有效的對策。除此之外對於同事，儘量一視同仁對待，不要盲從跟隨他人道人是非，保持客觀中立，尊重每個人有不同的個性和做事方法，多建議、少批評才有助溝通。

主動向人打招呼，雖然人生地不熟，遇到同事時最好先問好，不但可以先留給人良好的印象，也可有更進一步積極互動的機會。

虛心接受前輩的指導，新進一個公司對於工作性質，專業領域難免還是比菜鳥還要懂得多，新人即使自認工作能力很強，尊重他人的經驗是必要的。懂得放下身段，謙虛求教，有助於自己儘速進入狀況，對於建立和諧人際關係有很大助益。

航太系校友何春緯，目前擔任東元科技公司的市場產品專員，他建議初起步的社會新鮮人，多了解公司的企業文化，才能適當的處理溝通上的障礙。他舉例，不了解企業文化的後果，就像處在一個大家都說台語的環境下說英語的人，當然不被了解。此外，要看清自己的地位、清楚公司要你做什麼，何春緯說，通常滿腔熱血的新鮮人被派任比較不重要的工作下，挫折感重，說話語氣會因此衝了點，造成溝通阻礙。曾擔任本校社團研習營執行長的他，鼓勵在學時多累積社團經驗，有助未來了解企業部門間運作與溝通協調模式。

用說宣洩用動解壓

藥膳：強身不老粥

食補效能：有效減低工作壓力、促進身體健康及工作表現。

材料：想以達變、用說宣洩、用寫抒發、用唱開懷、用動解壓

作法：

一天八小時的班、加班、加來回通車都會占去了很多寶貴的時間，時間不夠用的壓迫感，一切不同學生時代的改變與體認，對還在摸索期的新人而言無異是一大衝擊。

如何宣洩工作壓力呢？不要固執一成不變的思考模式、做事方法，條條道路通羅馬。有壓力時最好找有經驗長輩好友傾訴心聲、諮詢方法。遇到不如意時，拿起紙來，寫下所有不滿，心裡自然會舒服多了。看一些有趣的書、唱歌、打球運動、多吃富含維他命C的食物，少吃甜食、咖啡皆可減輕精神壓力。新鮮人得學會了解現實面、調整自己的認知與心態，不斷的衡量、修正，在事業與個人生活之間取得一個平衡點，作適當的應變才不至於工作壓力過大反而影響工作績效。

目前任金頂證券襄理的國貿系校友吳瑞元，從事壓力大的證券業，他表示平日工作壓力真的很大，但是屬於生理上的累，在心理上他其實是樂在其中的。他說，做自己喜歡做的、有興趣的工作，讓自己投入其中，不失為減壓的一種好方法。放假時，吳瑞元利用看電視、看漫畫、看電影、打球等休閒來調適身心。

有些新鮮人滿腹雄心壯志，卻發現有志不能伸、無用武之地，理想與現實之間的落差造成相當大的挫折與工作壓力，其實面對這種情形不必太失望或感到挫敗，大部分的公司在新進人員為證明能力前，沒有足夠理由和擔當，將重要、需負責的工作分派給新鮮人。把它視為工作生涯的必經階段，你的工作會進行的更順利。

地雷，小心！

藥膳：避邪趨寒糕

食補效能：掌握辦公室禁忌，避免踩到辦公室地雷。

材料：謹守規矩、公私分明、積極進取

作法：

牢記以下十條辦公室禁忌，且發誓絕對不犯：

1、上班遲到

2、背後批評同事、上司

3、私人電話掛不斷、聊天、摸魚

4、公辦私事、公物私用

5、濫用公司資源

6、做事拖拉、推卸責任

7、被動、不積極、不願助人

8、太情緒化影響工作

9、小心眼大嘴巴、無知的傳聲筒

10、做事一板一眼、沒彈性

你可以大聲說不

藥膳：防色大補湯

食補效能：成為預防辦公室性騷擾的最佳捍衛，順利完成份內工作。

材料：平等看待兩性、態度堅定

作法：

這年頭，不論男女都可能遇到一些存有性別偏見的人或遭遇「手腳不乾淨」的人侵襲。首先，除非本身必要，不然工作上暫時忘了性別差異，避免用性別區分專業能力，如：醫生和女醫生，並平等對待兩性。

當對方有過於親暱的行為或稱呼時，你那無辜的樣子或置之不理的態度只會增長對方的惡行，此時，要作出明顯反擊，告訴對方你十分厭惡他說什麼、做什麼，已造成工作上的困擾。此外，對付騷擾你的人，不要附和他們的笑話、回應任何暗喻，增強他們的動機，和工作無關的對話能省就省吧！

擺出「非常公辦公事」的臉，是遏止對方想進一步行動的妙方；不要含蓄，對想請你喝喝咖啡、下班後逛逛的人，勇於說「不！」。切記，無須掉入解釋原因的泥淖中。繼續完成自己的工作，而且和對方保持距離。

2010/09/27