

Enlighten 04

www.recruitonline.com

■ 張錦紅

激發正面思想

現今商業世界人才輩出，要成為有質素的人才，個人的工作態度是重要因素，若懂得利用正面思想力量，好好操控自己的工作態度，有助步向成功。

Profile

張 錦 紅



香港基督教服務處僱員發展服務總經理。香港基督教服務處於 1991 年成立「僱員發展服務」，另於 2005 年設立「富達盟信顧問有限公司」，致力為各大公司及機構的僱員提供專業個人諮詢及輔導服務、員工發展、培訓、管理諮詢及突發危機事故壓力管理等服務。

網址：www.fourdimensions.org

工作態度正面的人能集中和提升正面的觀點，當問題出現時，亦能迎刃而解。相反，負面的工作態度只會令你一直圍繞問題打轉，忽略解決問題的方法。持負面觀點的人經常存有一些不必要的疑惑，把期望降低以致失敗，繼而引發更多擔憂和焦慮。

無故失信心

以下就是個典型例子，說明負面思想如何引致負面的工作態度，進而影響工作能力和表現。

阿強是一位資訊科技專家，十分擅長做自己的工作。在公司工作首三年，阿強屢次獲發年尾花紅，可是這一年卻沒有。阿強覺得這是因為他過往犯錯所致，並開始懷疑自己的工作效率。漸漸地，他每天被這種思想困擾，並開始犯下一些從未犯過的錯誤，這令他那種不濟事的感覺更加強烈。最後，阿強的自信心和自尊心都受到傷害。從這例子可見，阿強是在沒有合理原因之下，失去自信心，影響工作表現。

在現今天就業環境，假如你享受工作並保持積極開朗的態度，將有很大機會獲上司賞識。相反，如只把注意力放在問題或自身弱點之上，便會因負面思想而影響自我形象，因此感到很無助及沮喪，可能不再勤力工作，或過分作出補償而再犯錯。

既然正面工作態度這麼重要，那麼有何重要因素可助你培養正面思想和感覺呢？以下是一些指引性的原則和步驟，可助你成為一個持正面觀點和態度的人。

加強正面信息

若要創造正面思維，必須刻意追尋每樣事情的正面元素。

正面地面對工作——

例如欣賞同事的開朗笑容，成功做好一項工作，客戶的一張感謝字條，上司一句鼓勵說話等；

每天重複檢視工作態度——

在某種情況下，你可能特別想檢視一下自己的態度是否有改變，好像是在員工工作評核會議之後，又或在重要演講之前等；

鎖定一件誘發正面思想的事物——

尤其當處於放棄邊緣時，你可能想回憶一件成功或愉快事情，以加強繼續堅持的信念；

相信自己——

利用自我肯定的技巧，確定自己是個與眾不同的人。若想加強自我肯定，你可重溫自己的「信心建立列表」，例如：「我善長電腦工作」、「我能準時在限期內完成工作」等。

消除負面信息

專注正面信息之餘，減少沮喪的意念同樣重要。運用技巧排除負面信息，避免嚴重影響工作態度：

- 運用深呼吸、鬆弛技巧以減低緊張及憂慮的情緒；
- 集中正面思想；
- 擱置問題，待恰當時機再作思考。

控制及克服懼怕

當你對環境有所掌握，便會有信心，從而減少懼怕。當你有信心、有正面的思想時，就算沒做過甚麼，都會感到有力量去控制環境：

- 作好準備、預先計劃；
- 把工作設定優先次序；
- 預期最好但亦要作最壞打算；
- 讓自己生活得有樂趣。

態度正面的員工不單生產力高，亦能較容易帶動團隊成員保持正面態度和生產力。要成為有質素的人才，個人工作態度是重要因素。因此，讓我們從今天開始，好好利用正面思想力量，好好操控自己的工作態度吧！