

工作與生活共融

根據公益企業剛發表的一項調查報告顯示，香港人每周平均工作時間為48.4小時。毋庸置疑，「工作」已成為很多人生活中的一個重要部分；或許有人會感到被工作壓迫得透不過氣來，有人卻認為工作是快樂和成功的泉源。你究竟希望成為前者還是後者呢？

其實這是可以操縱在個人手中的。你想提升個人競爭力，從而愛上你的工作嗎？請參考以下的竅門：

其一

建立良好人際網絡

在工作間建立良好人際網絡，往往能使你工作得更加稱心順意。與同事保持良好關係，互相幫忙和合作，有助建立高效團隊文化，使工作事半功倍。另外，上司和下屬保持良好溝通，既可達致互信和彼此尊重，亦能增加同事對工作的歸屬感。

清除工作障礙

有時候看著似乎沒完沒了的工作清單，確實令人感到相當頭痛。若時刻都能清晰確定各項工作的優先次序，按緩急輕重去安排處理，以及適當地運用現有資源，便能不慌不忙地把工作逐一完成。此外有條理及妥善處理文件和檔案，不但有助你更加得心應手地完成各項工作，更能給管理人員或重要客戶留下良好印象。

我可以做得更好

當在同一工作崗位做得愈久，愈容易感到每天所做的工作也不外如是，好像每天也在重複過往所做過的工作，沒有甚麼新挑戰。若你對這種穩定的狀態感到沉悶或不安，希望事業能更上一層樓，那麼你便想想在現時的工作範疇如何可以做得更好；這樣一方面可以為自己訂下新的目標和挑戰，另一方面可以令上司對你刮目相看和爭取晉升的機會，對你的前途百利而無一害。

自我增值

即使現時經濟不景氣，公司可能大大縮減培訓和晉升的機會，但千萬不要放慢「自我增值」的腳步，因為機會只會留給有準備的人。想知道自己應該朝著哪一個方向自我增值？首先要仔細檢視目前工作，再計劃將來事業的目標，想想自己的學歷和經驗與理想中的事業目標是否還有些距離，以及向他人尋求相關意見，以便認清楚增值和進修的方向。

平衡工作生活

要真正做到工作與生活共融，就要懂得平衡工作與生活的時間。如果你經常超時工作，甚或下班後也把工作帶回家，連一些安排私人活動或休息的時間也十分缺乏，試問在這種情況下又怎能發揮出最佳的工作表現？要明白完成工作目標固然重要，但懂得如何善用和分配時間，留一點給工作以外的其他生活範疇，才可以在忙碌的生活中透透氣，讓你重拾朝氣；繼續迎接新挑戰！

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

Work