



親密關係

最親最甜的關係，難免有摩擦、衝突，遇上瓶頸，如何進退？「Life 健康」與香港大學社會工作及社會行政學系牽手與你一起走過。

編按：與上司的關係，是職場重要一環，足以影響仕途。與上司建立良好關係，並不靠卑躬屈膝、阿諛奉承，除努力工作，還需一點小智慧。一旦與上司不和，升職加薪無望，辭職是否唯一出路？

插圖：SIUKI

新上司三把火 下屬嚇到病

文：香港基督教服務處註冊社工
吳艷華（香港大學社會工作
及社會行政學系合作機構）

胃痛、頭痛、心口痛、手震

子晴自從大學畢業後，一直在同一崗位工作。這幾年生活過得愜意，工作上也沒有大問題。直至好幾個月前，因為人事調動，公司新聘了一個男士，取代她的現任上司。新上司上場後，子晴頓時壓力倍增，愈來愈抗拒上班，甚至想過一走了之；奈何她需要這份工作來維持生活，所以內心掙扎萬分。最終她接受同事建議，致電給「僱員支援服務」的諮詢及輔導熱線，安排了首次面談。

初見面時，子晴容顏憔悴，眼泛淚光，一口氣地訴說困擾：「由於剛放完年假，現在已好轉一點。放假前的我周身病痛，除了胃痛、頭痛、心口痛、手震，更會無緣無故緊張，對於工作、生活擔憂不已，總覺得最壞的事即將發生……」

鑽牛角尖「災難化」聯想

她深呼吸一下，繼續說道：「我真的很害怕！新的男上司要求很高，平時態度也很兇，我很怕自己能力不及，被大罵一頓！」不說不知，這數月內，子晴已陸續出現焦慮症狀，包括呼吸急促、暈眩、手顫、失眠等。每當和上司開會、報告，甚至只是收到電郵，症狀也會出現，一到星期天晚上，更是睡不安寧！



重拾嗜好 知己分享心事

詳談過後，發現子晴對上司抱有負面，甚至有鑽牛角尖的想法。例如當上司找她討論時，她慣性「災難化」地聯想到，肯定是自己犯了錯，即將大難臨頭；導致面對上司時，總是神經兮兮、詞不達意，上司能留下好印象才怪！

另外，子晴透露她完全沒有休息，每天回到辦公室，便精神緊繃、埋頭苦幹。周末卻疲累得什麼都不想做，以往的興趣全部擱置。明白她的思考、生活模式後，不難理解她為何如此焦慮，身體常常不適。

首三節輔導中，我們協助她理解焦慮、身體間的相互影響，引導她客觀檢視個人想法，建立有助放鬆的習慣。她很快明白箇中道理：積極面對焦慮、適時放鬆，才是工作的成功之道。第四節時，她更主動分享和好友傾談時得到的啟發，不再鑽牛角尖，成功減低對上司的恐懼。最近，她正準備重拾游泳、烹飪的嗜好，好讓公餘時能夠充分放鬆。

經此一役，子晴對自己的「抗逆力」更有信心，深信只要尋求適當協助，落實執行解決方案，勇敢面對情緒，很多事沒有想像中的困難呢！

啞忍？辭職？

自覺被上司無理針對？
啞忍或辭職，絕非僅有出路。除了向人事部、高層投訴，也可尋求專業機構的協助。

知多啲 文：陳雅君

辭職，唯一出路？

遇上「惡頂」上司，辭職是否唯一選擇？

「感覺上司針對，憤而辭職，這是十分普遍的現象。建議先靜下心，反思自己的工作表現，是否真的有待改善，才招致上司批評？要知道，上司對下屬有要求，是正常不過的事。」香港基督教服務處註冊社工吳艷華指出，若沉澱下來，仍覺上司無理針對，可先作反映或投訴。

向人事部、高層反映

「若於大企業工作，建議先向人事部、高層反映，看看能否和解或調組。不少人擔心，投訴使關係進一步惡化，更難面對直屬上司。我常鼓勵他們，選擇吞氣忍氣，情況只會變得更壞；勇敢向高層表達，對方反而不敢明目張膽地針對、陷害你。投訴後，若發現情況毫無改善，高層上司相互包庇，才應考慮辭職。」吳艷華說道。

和上司的關係，需要時日耕耘。「最理想是互相信任、相處融洽，上司安心交託任務給員工，員工則信任上司可保護、帶領他們。想獲得上司的信任，努力工作是第一步，更重要的是摸熟上司脾性。例如，上司性格急躁，自己手腳便要更俐落；或上司不希望員工「每事問」，便應在匯報工作前，先思考各種解決方案。」吳艷華說。