



“獨食”工作狂催旺人緣法

多口建奇功 怕醜變長處



想深入了解自己，可至美國賓夕法尼亞州立大學的網站，完成突顯優點問卷 (VIA Survey) 找出自己的優點，問卷有 240 條問題，約需半小時完成。網上問卷為英文版本，也可在網站右上方的「select language」項，選擇繁體中文版：
www.authentic happiness.sas.upenn.edu

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：和同事關係疏離，最是惱人。同事結伴午膳，自己形單影隻；茶水間相遇，彼此相對無言。苦惱得想辭職之際，才發現欠缺的，只是沒好好善用自己的優點。

無論你是主動健談或是內斂害羞，在交朋結友上，各有優點，只是自己沒有發現和運用。

插圖：SIUKI

文：香港基督教服務處註冊社工張瑜
(港大社會工作及社會行政學系合作機構)

James 任職銀行金融業，工作方面十分成功，上司欣賞他的熱誠拼搏及認真進取，一直給他很多機會。

衝勁十足 為人幽默

最近，James 卻致電「僱員支援服務」的諮詢及輔導熱線，表示自己近來飽受壓力，原因是和同事關係愈來愈疏離。同事對他十分冷淡，很少主動與他交談，這對於本來健談、喜愛群體生活的 James 來說，每天上班變成了苦差。特別是在午膳時間，看到同事歡歡喜喜地一起用膳，自己卻未獲邀請，便倍感孤單失落。他希望透過輔導，改善與同事的關係。

輔導時，James 甫坐下不久，便開始自嘲道：「你看我的髮線不斷向後移，就可以想像我壓力有多大，我以前可是太太心目中的英俊小生呢，哈哈！」傾談當中，我們發現 James 不但非常健談，而且富有幽默感；為了找出他和同事疏離的原因，我們請他完成一份問卷，藉此了解他的「突顯優點」。分析問卷後，我們發現 James 最突出的三項優點，分別是思維開放、富衝勁、為人幽默。

埋頭苦幹 常板着臉

明顯地，James 工作時衝勁十足，思維開放，所以事業上十分成功，深得上司欣賞。我們進一步追問 James：「工作時，又有否善用你的幽默感？」他低頭認真地想了想，才覺察自己工作、生活的表現截然不同：平時的他，喜歡與家人朋友開玩笑，加上

常常自嘲，逗得身邊的人十分開心，樂意與他交往；但當回到公司，他卻只懂埋頭苦幹，常常板着臉，甚少與他人溝通。

意識到疏離的成因，James 承諾善用他的幽默感，嘗試和同事重建關係：「活了這麼久，還是第一次深入認識自己，發掘自己的優點。過往面對挫折，立即歸咎自己有所不足，從沒想過運用優點來解難。」

無聊笑話 打破隔膜

一個月後，James 笑容滿面地踏入輔導室，已料到他帶來了好消息。「最近，我每天都讓自己稍作休息，與同事們「吹吹水」、說說無聊笑話；主動邀請他們一起午膳，食飯時更無所不談。同事常說，以往我常常板着臉，沒料到我竟如此「搞笑」！我們更相約帶上家人，下星期一起到西貢食海鮮呢。」James 邊說邊笑。

與此同時，James 亦意識到，拼搏進取雖然是優點，但如果表現得過度、不恰當，卻可淪為同事的壓力，最終影響關係。如何維持工作表現，同時顧及同事感受，他仍在摸索改善中。

正向心理學家認為，每人都有與生俱來的優點，這正是我們解難的得力助手。認清自身優點，並將優點應用於生活、工作、家庭各方面，人生自然快樂豐盛。

(編按：正向心理學家認為，每人也有自己的「突顯優點」，例如懂感恩、具創造力、勇敢等，若能加以善用，有助改善情緒及生活)

知多啲 文：陳雅君

笑一笑 溝通更容易

外向健談的人，職場上容易贏盡友誼。沉默內斂的人，又應如何處世？

「如果不擅辭令，不妨靠肢體釋出善意，最重要是保持微笑。例如在電梯、茶水間碰到同事，一時間想不到話題，可以微笑點頭，對方或主動展開話題。」香港基督教服務處註冊社工張瑜指出，渴望被重視、被聆聽是人之常情，「若感到對方重視自己，自然樂於結交。內斂的人大多不急於分享，所以有更大空間聆聽、肯定他人，不擅辭令並不打緊，最重要是避開弱項，強化自己聆聽者的角色」。

樂當聆聽者 日久得人心

聆聽時，應隨說話內容，適時地微笑點頭，「從眼神表情告訴對

方，我重視你，我正在聽」。需要搭話的時候，與其長篇大論，倒不如巧妙、簡短地作答。「舉例而言，同事 A 正在選擇甜品，一時間未能作出決定，煩惱不已，這時不妨輕聲建議：『會否選擇綠茶口味？你平時很喜歡綠茶的樣子。』短短兩句，讓對方感覺你日常有在留意他。」

和同事相處久了，感覺較舒服自然，不妨嘗試主動展開話題。「日常多留意對方的喜好、習慣，例如同事熱愛滑浪，雖然自己不諳水性，也可主動問及滑浪是否困難，有何難忘經歷等。值得注意的是，無論你屬健談或內斂，最重要的還是工作表現。任你滿舌生花，但是工作「卸膊」，也難以獲得同事信任。」張瑜說道。