



Your Wellness Is Our Business



LEAP 2025 Issue 3

本期热话

工作中的心理安全感

如果你周围有一群说话只会友善的同事，你会感到安全吗？你有时会因为不想伤害你的同事或者引发冲突而去改变你表达的方式吗？请想一想，这样会否阻止您或您的同事表达他们真实的想法？您是否曾经因为在工作场所表达自己的想法而感到焦虑？

想像一下，当你举行或参加工作会议时，你会否对说出自己的想法感到焦虑，或感觉其他人正在寻找机会攻击你？那你在会议中的感受或行为会如何？有些人可能会以表现过于友善或以和谐的方式做出反应；有些人可能在整个会议期间保持沉默，这可能显示工作环境不够安全，缺乏心理安全感。

心理安全并不意味着你们对彼此或同事友善。心理安全是指「相信一个人不会因为说出想法、问题、担忧或错误而受到惩罚或羞辱，并且团队在人际冒险方面是安全的」(Edmondson, 1999)。心理安全是高绩效团队和高绩效组织的基础。

工作中的安全感并不代表你们对彼此友善。工作场所的心理安全意味着您可以自由表达自己的想法，

公开挑战现状，分享回馈，并共同解决分歧。因此，它是关于协作和包容，并不会引起恐惧。以下是在工作场所建立心理安全的提示：



今期热话

我们可以透过以下行动来增加心理安全感：

方便大家畅所欲言

- 「我们作为一个团队以协作的方式工作，这样每个人都可以毫无恐惧地说出自己的想法。说出你的想法不会导致惩罚。」

建立如何处理失败的规范

- 犯错是正常的。我们都是从错误中学习并成长的。

为新想法(甚至是疯狂的想法)创造空间

- 提出问题以促进反思(先不要禁止)

不要避免冲突，有效地处理冲突

- 不同意见是很常见的，但我们可以尊重的方式处理它
- 探讨是什么导致沟通无效

有意识地努力促进对话

- 以支持性且清晰的方式提供回馈
- 正面地接收回馈
- 创造空间来提出问题(提出问题和挑战)

庆祝胜利

- 表达感谢和赞赏



当一个人具有较高的心理安全感时，可以帮助减少焦虑和恐惧，并有助于提升学习能力及工作表现。

勤劳蜜蜂的会议



在一个繁忙的蜜蜂社群中，蜜蜂们每天都在辛勤工作。有一只名叫巴里的蜜蜂，总认为团队的采蜜策略出了问题，但从不敢提出自己的想法，因为他害怕在讨论过程中揭露自己曾经犯错，也担心自己的意见不被接纳而遭受责难。

有一天，蜂后召集蜜蜂们，鼓励大家分享自己的意见。她说：「每个想法都能让我们的蜂巢更强大！请大家放心地说出来！」巴里听了，心里虽然紧张，但还是勇敢地表达了自己对采蜜路线的看法，其他蜜蜂也纷纷分享了自己的经验和失误。经过讨论，大家找到了一些改进的方法，以提高采蜜的效率。蜂后的开放态度和巴里的勇气让所有蜜蜂受益，蜂巢的产量因此大大提高。

这个故事告诉我们，心理安全感能促进开放的交流。当人们不必担心受罚时，错误就能迅速报告和修正，创新的想法也能被积极讨论，最终为组织创造更多价值。





FOUR DIMENSIONS Consulting Limited
富達盟信顧問有限公司

公司简介

香港基督教服务处于1991年成立雇员发展服务，另于2005年设立富达盟信顾问有限公司，致力为各大小公司及机构的雇员提供专业个人咨询及辅导服务、员工发展、培训、管理咨询及突发危机事故压力管理等服务。一直以来，我们致力与企业携手并肩打造正向工作间，促进员工的身心健康；并提升企业的持续发展优势。



2731 6350



marketing@fourdimensions.org



<https://www.fourdimensions.org/>



Four Dimensions Consulting Limited



请扫描此二维码以
了解更多心理安全
感相关的培训