

LEAP 2025 Issue 3

本期熱話

工作中的心理安全感

如果你周圍有一群說話只會友善的同事，你會感到安全嗎？你有時會因為不想傷害你的同事或者引發衝突而去改變你表達的方式嗎？請想一想，這樣會否阻止您或您的同事表達他們真實的想法？您是否曾經因為在工作場所表達自己的想法而感到焦慮？

想像一下，當你舉行或參加工作會議時，你會否對說出自己的想法感到焦慮，或感覺其他人正在尋找機會攻擊你？那你在會議中的感受或行為會如何？有些人可能會以表現過於友善或以和諧的方式做出反應；有些人可能在整個會議期間保持沉默，這可能顯示工作環境不夠安全，缺乏心理安全感。

心理安全並不意味著你們對彼此或同事友善。心理安全是指「相信一個人不會因為說出想法、問題、擔憂或錯誤而受到懲罰或羞辱，並且團隊在人際冒險方面是安全的」(Edmondson, 1999)。心理安全是高績效團隊和高績效組織的基礎。

工作中的安全感並不代表你們對彼此友善。工作場所的心理安全意味著您可以自由表達自己的想法，公開挑戰現狀，分享回饋，並共同解決分歧。因此，

它是關於協作和包容，並不會引起恐懼。以下是在工作場所建立心理安全的提示：

心理安全不在於

友善

免於衝突

允許懈怠

發牢騷的
許可證

保證您的想法
會受到讚賞

過度分享



今期熱話

我們可以透過以下行動來增加心理安全感：

方便大家暢所欲言

- 「我們作為一個團隊以協作的方式工作，這樣每個人都可以毫無恐懼地說出自己的想法。說出你的想法不會導致懲罰。」

建立如何處理失敗的規範

- 犯錯是正常的。我們都是從錯誤中學習並成長的。

為新想法(甚至是瘋狂的想法)創造空間

- 提出問題以促進反思(先不要禁止)

不要避免衝突，有效地處理衝突

- 不同意見是很常見的，但我們可以尊重的方式處理它
- 探討是什麼導致溝通無效

有意識地努力促進對話

- 以支持性且清晰的方式提供回饋
- 正面地接收回饋
- 創造空間來提出問題(提出問題和挑戰)

慶祝勝利

- 表達感謝和讚賞



當一個人具有較高的心理安全感時，可以幫助減少焦慮和恐懼，並有助於提升學習能力及工作表現。

勤勞蜜蜂的會議



在一個繁忙的蜜蜂社群中，蜜蜂們每天都在辛勤工作。有一隻名叫巴里的蜜蜂，總認為團隊的採蜜策略出了問題，但從不敢提出自己的想法，因為他害怕在討論過程中揭露自己曾經犯錯，也擔心自己的意見不被接納而遭受責難。

有一天，蜂后召集蜜蜂們，鼓勵大家分享自己的意見。她說：「每個想法都能讓我們的蜂巢更強大！請大家放心地說出來！」巴里聽了，心裏雖然緊張，但還是勇敢地表達了自己對採蜜路線的看法，其他蜜蜂也紛紛分享了自己的經驗和失誤。經過討論，大家找到了一些改進的方法，以提高採蜜的效率。蜂后的開放態度和巴里的勇氣讓所有蜜蜂受益，蜂巢的產量因此大大提高。

這個故事告訴我們，心理安全感能促進開放的交流。當人們不必擔心受罰時，錯誤就能迅速報告和修正，創新的想法也能被積極討論，最終為組織創造更多價值。





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

公司簡介

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，致力為各大小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。一直以來，我們致力與企業攜手並肩打造正向工作間，促進員工的身心健康；並提升企業的持續發展優勢。



2731 6350



marketing@fourdimensions.org



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



Four Dimensions Consulting Limited



請掃描此二維碼以
了解更多心理安全
感相關的培訓