

職場一族心情調色盤

- 你是不是老覺得工作不順心？
- 你是不是常常換工作？
- 你是不是老覺得找不到好工作？
- 你是不是怪罪老闆讓你失業？
- 你會不會因為失業而心情鬱卒？
- 你會不會因為常常找工作而心煩氣躁，甚至遷怒他人？

上述問題，你回答「Yes」的有多少？如果超過半數，那就要小心了，你的生涯不但已經拉警報，而且還面臨「無法控制自己」的地步！

失業一族變成遊民

因為景氣低迷，企業合併、裁員、減薪事情時有所聞，使得原先穩穩當當的上班族工作變得沒有著落，這類人如果短期內可以找到工作還好，若導致長期失業，又喪失自信心，性格很容易就變得極端。

君不見街上的遊民多了起來，

他們有些就是失業人口流入的。因為，失業時間一久，變成家裡的「依賴人口」，在自信心不斷遭受打擊的情況下，逐漸變得「怯志」、「喪志」，最後不敢回家，於是成為「街友」，而且日子一久，有人乾脆連家都不回，更嚴重的是如媒體常常報導的，因為心理不平衡而傷害到自己家人或善良老百姓的案例，都是令人怵目驚心的，若到了這個地步，想要把他們帶回社會崗位，恐怕是難上加難了。

了解自己的壓力調適度

一個人對於壓力的抵抗與調適度到底有多少？一般來說，主要是取決於對刺激容忍以及解決問題的能力。這兩種能力如果夠強，就容易應付各種壓力，否則就容易受到打擊。

對刺激容忍的能力主要影響的

因素包括是否可以掌握局勢、是否可以控制信念、是否有外界的支持、是否有不同的思考角度及是否有健康的身心。分項說明如下：

1. 是否可以掌握局勢：例如參加考試時能掌握何時舉行、應考科目、錄取率等內容；經商時因為熟悉景氣的好壞、淡旺季，對業績的高低起伏較能接受。
2. 是否可以控制信念：也就是相信自己可以掌控整個事件，但姑且不論是否真能控制權局，不過擁有這種信念愈強，威脅感就會愈低。例如找工作時相信自己可以有一份適合工作，那麼「怕找不到工作」的念頭就會減淡。
3. 是否有外界的支持：如果面臨刺激時，有父母、配偶、師長等人可以傾訴，即使沒有實質上的幫助，也可以有精神上的鼓舞力量。
4. 是否有不同的思考角度：也就是面臨刺激時可以換個角度與立場想事情，如果可以，就能將問題的嚴重性減低。
5. 是否有健康的身心：多多吸收

健康的訊息，看看勵志小品，都有助於身心健康。

至於解決問題的能力，主要取決於你是否有面臨刺激的勇氣、解決問題的信心、分析問題的能力、建立假設的能力及假設驗證的能力。看起來似乎一派學理，不過，說白話一點，如果你正好面臨刺激，具備這些能力可以让你變得更有彈性：

1. 有面對壓力的勇氣：例如有人面試失敗就不敢面對現實，怕別人瞧不起他，說他能力太差，以後的面試變得得失心很強，無法好好地面對。
2. 有解決問題的信心：必須要有自信，才能將壓力減到最低。
3. 有分析問題的能力：客觀面對壓力，去分析癥結點到底在哪裡，才能抽絲剝繭，找出有效的解決方案。
4. 有建立假設的能力：清楚了解問題發生前後的徵兆，提出可能的假設試著解決。
5. 有假設驗證的能力：如果找出的解決方案正確，就可以繼續執行下去，否則，還是要耐著性子重新調整，再做評估。

工作低潮是每個人都會面臨到的問題，當面對工作低潮，甚至是失業的壓力，就要有調適心態的準備。這裡有幾項方法提醒你鼓起勇氣面對難關：

1. 了解自己對壓力的感受。
2. 了解壓力的嚴重性，並且可以分析輕重緩急。
3. 了解壓力的本質，並且可以做適當的反應。
4. 參考別人應付壓力的例子，可以作為學習的依據。
5. 將壓力寫下來作為抒發心情之用。
6. 和他人交換意見並作為參考。

大老闆的壓力紓解法

連續幾年威風凜凜的半導體產業，最近連連碰釘子，被全球景氣低迷的氣息重重打擊，每每面對的都是產值下滑、訂單減少的壞消息，尤其是景氣波動最大的DRAM（動態隨機存取記憶體）產業，過去一年廠商可以輕易賺一個資本額的風光不再，如今已經「豬羊變色」，一年虧損金額可以到達上百億元。

這種情況使得員工不但面臨裁

員、減薪命運，叫生活太沉重；身為掌控整個公司營運狀況的老闆，背負的可是整個公司成敗的命運，心情也好不到哪裡去，壓力可想而知！這些企業界大老闆如何面對這些壞消息呢？

因為這波景氣受害頗深的茂矽，董事長胡洪九在這陣子已經不見笑容，而是忙著替公司籌錢、和投資人溝通以及要應付不時出現的中傷流言。不過生活頗規律的他，因為沒有應酬，也不打球，唯一的嗜好只有是散步，因此「散步」變成胡洪九減壓的方式。每天散步，便讓他沉澱一天的疲勞，想想明天及未來。再看看半導體業雙雄其中的聯電，也全面進入「備戰狀態」，別看董事長曹興誠表面上談笑用兵，其實背後一樣積極盤算企業的未來。

而工作壓力也很大的精業董事長黃宗仁，手上除了精業及轉投資的多家公司之外，還管理一家總金額達七億多美元的永威創投，面臨許多海外投資人緊盯著永威的投資績效，黃宗仁的壓力可真沉重。因此，每逢周末、周日，他都到美僑俱樂部打網球，一邊健身，一邊減

壓。

面對壓力的時候，人都是需要信心及勇氣來支撐自己繼續走下去，尤其是面臨生涯不得不轉折的你，更要有這種體認。

生涯發展 DIY

人的一生，有長達 20 年以上的時間都在工作，其中至少有 7 至 10 次的轉業經驗。所有成功的工作者都樂在工作，喜歡自己的工作，因此，若沒有找到一份自己喜歡而且能勝任的工作，一定會過得不快樂。

想要找一份適合自己的工作並不是一件難事，你可以用「DIY」的方式捫心自問，探索內心自我，看看自己屬於什麼個性的人。下列幾個項目，請你先誠實自問：

- 我是誰？
- 我的興趣是什麼？
- 我有哪些技能是不平凡或可以賴以維生的？
- 我有哪些人格特質是獨樹一格的？
- 哪些事情是我生命中不可或缺的？
- 我的優點是什麼？缺點又在哪

裡？

- 我的人生态度及價值觀是什麼？
- 我未來想變成什麼樣的人？

或者向父母、親人、朋友、師長請益，甚至可以利用專業的職業性向測驗了解自己。如此一來，就可以更容易了解自己適合的工作性質及興趣了。

另外，請你依據自己身處的政治、經濟、社會和文化等環境，了解你所要從事的「職業」，以及相關領域到底是什麼？例如：

- 你知道目前社會需求的職務及熱門行業有哪些嗎？
- 你想要從事的職業或相關領域，它的分類與內容是什麼？
- 你想要從事的職業或相關領域，它需要的技能有哪些？
- 你想要從事的職業或相關領域，它需要的人格特質有哪些？
- 你想要從事的職業或相關領域，它的報酬率有何不同？

從生涯諮詢找回自己

上述問題，你能回答出幾項呢？如果你還不清楚自己性向，可以利用公私立生涯諮商機構來「找回自己」。一般來說，公私立就業

服務機構設置的相關業務包括下列幾項：

1. 職業介紹。
2. 職業輔導及就業諮詢。
3. 就業後輔導工作。
4. 被資遣員工再就業之協助。
5. 雇主服務。
6. 就業甄選。
7. 應屆畢業生等專案就業服務。
8. 職業分析。
9. 就業市場資訊蒐集、分析及發佈。
10. 就業服務宣導。
11. 雇主申請聘僱外國人辦理國內招募之協助。
12. 特定對象之就業服務及就業促進。
13. 上級政府交辦事項。
14. 其他有關就業服務及就業促進事項。

什麼是生涯諮商？所謂的生涯諮商也叫做生涯輔導，指的是一套有規劃的輔導計畫，在諮商人員協助下，從中建立並接受一個完整而適當的自我認知觀念，並將此觀念轉變為實際的生活方式。

生涯諮商以終生長程的發展為主，不同時期有不同的主張及發展

的重點，實施方式因對象等等因素而不同，為了達成生涯輔導的目標，都應該以有系統的規劃訂定妥善的計畫，並且評估輔導成效。

生涯諮商的規劃一般可分成籌劃、設計、執行與評鑑等步驟，而實施上有兩種不同的方法：

1. 短期的職業輔導，以協助當事人馬上解決所面臨的生涯問題為主。
2. 長期的職業輔導，因為當事人尚未直接面對生涯問題，但輔導員可以用生涯發展的觀點，為求職者提供適當的協助，增進生涯自我發展。

生涯諮商單位如下：

臺北市府勞工局就業服務中心

<http://www.okwork.gov.tw/>

行政院青年輔導委員會

<http://www.nyc.gov.tw/>

臺灣心理諮商資訊網

<http://heart.ncue.edu.tw/>

張老師

<http://www.cyc.org.tw/>

臺北市生命線協會

<http://www.lifeline.org.tw/>

從就業諮詢發現性向

就業諮詢的目標，是為需要協助的求職者提供職業輔導，同時，對那些必須轉換或調適新工作的人予以輔導，防止出現職業失調的現象。就業諮詢是就業服務中一種專業性的服務工作，成敗關鍵在於諮詢人員對人類行為、職業世界、諮詢技巧等是否有豐富的知識，以及如何將這些理念應用到實際面對面的諮商上。

就業諮詢的目的是協助每位需協助者做好職業調適，讓他們盡可能達到一定的工作調適水準。至於他們所選擇的職業，也儘可能與興趣、個性、價值、及能力因素相結合。

想要尋求專業的諮詢人員，應該具有幾項特質，包括善於與人相處、豐富的知識與判斷能力、良好的道德素養、尊重別人的信心、心胸開朗且具自信、對自己能力極限的洞察力、會談分析的的技巧及溝通的能力等。

事實上，就業諮詢的主要目的，是希望經由諮詢服務，協助個人解決選擇職業、轉業及工作適應問題後，能順利找到一份適性工

作，或者參加適合個人性向、興趣、性格的職業訓練，甚至可以重返學校繼續進修，再重返原來的工作崗位。一般而言，接受就業諮詢的多是遭遇就業障礙較多的求職人，不過經過諮詢後，推介就業成功比率通常很大。

就業諮詢單位如下：

1. 行政院勞委會

<http://www.cla.gov.tw/>

地址：臺北市民生東路三段 132 號 6 樓

電話：(02)87701866、0800-211459

2. 行政院青輔會

<http://www.nyc.gov.tw/>

地址：臺北市徐州路 5 號 14 樓

電話：(02)23566232、23976988

3. 臺北市政府勞工局職業訓練中心

<http://www.tvtc.gov.tw/>

地址：臺北市市府路 1 號 5 樓

電話：(02)27596661、27209339

4. 臺北市勞工局就業服務中心第一課

<http://www.okwork.gov.tw/>

地址：臺北市承德路三段 287 號

電話：(02)25942277 轉 101

5. 行政院退輔會就業輔導服務

<http://www.vac.gov.tw/>

地址：臺北市忠孝東路五段 222 號

電話：(02)27255700、27255749

亦可自行洽詢各民間人力網站及人力資源顧問公司。

根據專家研究發現，一個人的性格特質與工作表現是有絕大的關係，從一個人的行動力、團隊能力、持續性、指導能力、挑戰性、創造性、情緒安定性、獨立自主性等的強弱，都可以看出適合從事方面的工作。因此，如果可以及早透過各種職業性向測驗專業管道，了解自己的興趣、專長、潛在能力及人格特質，對於評估自己對於未來的選擇及期望，都有很大的幫助。

以命理遏止生命的衝突

而從命理的角度來看，性格是一個人先天稟賦和後天成長學習及週遭環境影響下所形成的。因為是長期累積下來的，所以並不容易改變。但是如果能夠經過分析及深入剖析，了解箇中的優劣性及互補條件，並且做有限度的調整與改善，就可以避免因為人格缺失所造成的內心衝突和與他們外在互動時帶來的困擾。

一個人的性格，如果能夠和其他人取得協調，而且不偏離社會主流價值，就很容易融入社會團體中，受到大眾的歡迎，對於自己的生涯，也可以開創寬廣有利道路。一般來說，性格大致可以分成下列幾個類別：

1. 陽剛性格：

優點是樂觀進取，率真正直，容易取得他人的信任，獲得群眾的認可和擁戴；缺點則是思考事情不是很周詳，遇到阻礙和困難較不會變通或反向思考，往往陷入剛愎自用的境地。這種性格的人往往是推動人類社會生存發展的原動力，可以擔任開創事業的工作。

臺塑董事長王永慶就是屬於陽剛的性格，工作愈煩忙、愈艱鉅，他們愈有精神和鬥志去接受挑戰。要和這類人爭利益需要用「循循善誘」，否則如果來硬的，恐嚇敲詐無所不用其極，必然會遭致毫不留情的反擊。

2. 柔順性格：

屬於行事思慮周密的人。優點是講起道理事事詳盡，容易寬恕容忍他人，不過膽量較不足，

做事緩慢不積極，一旦遇到阻礙和困難，往往陷於優柔寡斷，最後退縮放棄，錯失了良機。不過因為擅於調解人與人之間複雜的糾紛，並且可以協調人與人間相互的矛盾關係，而讓負面社會趨向正面，並且防止或降低因為人際關係不協調而造成的破壞。

臺南企業家奇美食業董事長許文龍便是。他的性情溫和可靠，並充滿慈悲心，所以一直有貴人相助，不過因為眼神並不是屬於犀利型，因此對外在環境的變動和反應，並非很敏感，不過一生穩紮穩打，不貪求，也不躁進，是個殷實企業家的典範。

不論你是屬於哪一種人，如果經過後天的學習和社會環境洗禮，並且互動適應之後，通常都會有所改變。性格並非不能修正或改造，只要能拋棄自我、放下身段，就比較容易看清事件的始末，為自己創造有利的契機。

變動的趨勢、變動的能力

你知道嗎？趨勢顯示，同樣一項工作每3年會變動一次。尤其21世紀新潮流轉換和變動正快速進

行，尤其是資訊時代來臨，產業自動化的衝擊、技術和知識的發達，以及經濟政策與結構的時時改變衝擊更大。在這個快速變化的大環境中，如何使自己永久保有競爭力而不被淘汰是非常重要的。因此，你必須體認到，就業的遠景不是靜態的，而且機會是不斷在流動的，唯有擁有知識、主見與自信，才不會被就業市場淘汰。因此，自己必須不斷自我修練，厚植實力，應該做的事包括下列幾項：

1. 強化外語能力：國際化是未來的趨勢，很多公司已有實施外語面試的新規定，也有些公司將外語能力做為考核的標準之一，因此，加強自己的外語，等於多一項競爭的優勢。
2. 持續學習，儲備雄厚資本：職場的成功關鍵在於是否保持旺盛的學習慾望，個人在掌握專業知識外，再依興趣選擇學習領域，培養持續學習的精神，是上班族的另一項職場利器，任何職業都可以讓它適合我們的需要，只要終生不斷地學習，就能確保個人的自我成長。
3. 培養團隊合作的能力：每一單

位或公司的團隊單靠個人單打獨鬥是不易成功的，與同事合作才能展現對工作的熱忱，也更容易受主管重視。

4. 強化溝通能力：溝通不但是加強彼此的互動，促進人際關係融洽的關鍵，更是化解衝突與解決事情必備的能力。
5. 掌握工作流程：如果能在進行工作之前先了解整體流程，會更清楚工作的目標與方向，用最適切的方法處理事物的先後順序。
6. 擁有電腦技能：現今企業幾乎要求每一位員工都必須熟悉電腦，千萬不要讓自己成為最後一個學會如何使用電腦的人。
7. 有效的時間管理：避免被臨時安排進來的事情弄得團團轉，試著以 80/20 原則處理事物，也就是重要的事情花 80% 的時間處理，不重要的事情用 20% 的瑣碎時間去完成。

在了解自我、認識自己的工作世界以及整個大環境的變化之後，還要整合個人及週遭各種主客觀因素，評估它的可行性，並且擬出一套具體可行的目標與方案，如此一

來，對於自己的生涯發展必然有決定性關鍵因素的影響。

北部地區心理諮商機構：

臺北市張老師中心

www.cyc.org.tw/teacher-chang.htm

地址：臺北市松江路 219 號

電話：(02)2502-5858

臺北市生命線協會（1995 專線）

<http://www.lifeline.org.tw/>

地址：臺北市建國北路二段 92 號 9 樓

電話：(02)25059595、(02)25024242

臺北市社區心理衛生中心

<http://mind.health.gov.tw/>

地址：臺北市金山南路一段 5 號

電話：(02)33936779

臺灣區家庭教育服務中心

<http://tfec.tia.net.tw/>

電話：(02)25785110、25703665

臺北市家庭教育服務中心

電話：(02)25781885、25775968

臺北市青少年關懷專線

電話：(02)25451100

現代人力潛能開發中心

電話：(02)27184367（收費）

歸心工作室

電話：(02)2364-1698（收費）

馬偕協談中心及平安線

電話：(02)25718427（電話諮商
不收費，面談諮商收費）

宇宙光輔導中心

電話：(02)23627278（電話諮商
不收費，面談諮商收費）

呂旭立文教基金會

電話：(02)23639425（收費）

臺北市佛教觀音線協會

<http://www2.seeder.net.tw/kuanyin/>
電話：(02)27687733、(02)276852056
（電話諮商不收費，面談諮商收費）

懷仁全人發展中心

<http://www.geocities.com/Heartland/Prairie/1522/>

電話：(02)23117155（收費）

觀新心理成長諮商中心

電話：(02)23633590（收費）

輔仁大學醫學院附設社區諮商中心

電話：(02)29046743（收費）

臺北縣張老師中心

電話：(02)29896180

臺北縣生命線協會

電話：(02)29679595、29671621

臺北縣家庭教育服務中心

電話：(02)22554885、22569234

基隆張老師中心

電話：(02)24336180

基隆市生命線協會

電話：(02)24659595、24659596

桃園張老師中心

電話：(03)3316180

中壢張老師中心

電話：(03)4256180

桃園縣生命線協會

電話：(03)358-9595、3580121

桃園縣家庭教育服務中心

電話：(03)3334885、(03)3366885

<本文節錄自：臺北市政府勞工局
就業服務中心編印之“2002 就
業專刊”>