

心靈小憩

歡迎來到心靈小憩！

忙碌工作之餘，片刻寧靜的放鬆時光更顯可貴，心靈小憩邀您一起慢思、享受生活。

未來這裡每個月將提供您聊心、舒心的喃喃心語角落，用一杯咖啡的時間，

從喃喃心語中讀到國內外心理師的精選名言，以及讓您透過不同的紓壓方法及療癒小物，與心更靠近！

若您需要，我們也歡迎您撥打0800-299988 讓專業的心理師陪伴您，傾聽您心裡的聲音。

聊心 · 療心

踩線之前：職場霸凌其實可以被預防

黃暉超 心趨勢管理顧問公司 執行長 & 心理師

Mary和Jasper正喝著咖啡閒聊，Jasper 嘆口氣說：「最近職場霸凌入法之後，我講話都變得很小心。」Mary：「有這麼誇張嗎？」Jasper 說：「當然啊，現在開會糾正同仁，我都會想這樣會不會被申訴；要求進度，也會擔心被說施壓；連提醒工作品質，都有點綁手綁腳的。」Mary聽完沒有急著回應，只是反問：「那你平常會故意羞辱員工嗎？會刻意針對某個人嗎？會把人排除在團隊討論之外嗎？」Jasper 想了一下，連忙搖頭：「都不會啊。」Mary：「那你其實不用那麼擔心。」Jasper 有點疑惑：「為什麼？」Mary：「因為大部分的職場霸凌，都不是突然發生的。」不少人在面對職場霸凌入法後，開始變得更加謹慎，主管會擔心自己的管理方式是否踩到紅線，同仁在彼此溝通與互動時，也會開始焦慮自己說出的每一句話是否合適，但與其過度放大單一行為的風險，不如回到更重要的核心：日常的相處互動，是否是穩定、清楚且一致的，以下和大家聊聊幾個更關鍵的觀察角度：

(1) 冰凍三尺，絕非一日之寒：

從許多職場爭議來看，真正演變成霸凌事件的，往往不是某一天發生的某一句話，而是一段時間累積下來的感受，很少有人會因為主管一次提醒工作缺失，就認定自己被霸凌；但可能會因為一年來在會議中反覆被當眾點名，逐漸產生壓力與不適，同樣地，也很少人會因為一次工作調整就覺得被打壓；但可能會因為長期被排除在重要專案之外，慢慢失去歸屬感與參與感，真正讓人受傷的，通常不是單一事件，而是反覆出現的訊息在累積：「你不被尊重。」「你不被信任。」「你不被重視。」當這些感受長期存在，就會逐漸形成關係上的消耗，而不是單一衝突。

(2) 與其研究紅線，不如打造安全線：

很多人現在忙著討論：哪些行為算霸凌？哪些話不能說？哪些管理方式有風險？換個角度思考，其實更重要的不是「避免踩線」，而是「建立一個不容易走到紅線的日常」。如果一位主管或同仁，平常就能做到：公平對待每一位工作夥伴、批評事情而非否定人格、給予回饋而非羞辱、透明說明決策原因、並且尊重彼此的專業與尊嚴；那麼，其實根本不需要每天去研究法律紅線在哪裡，因為他的互動方式，本來就已經遠離霸凌的風險區，這就像開車一樣，如果一個人長期遵守交通規則、穩定行駛在安全範圍內，其實不需要時時擔心自己會不會超速，真正需要留意的，往往不是偶爾失誤的人，而是那些長期游走在界線邊緣、把例外當常態的行為模式。

(3) 感受到的，從來不只是事件：

心理學有一個很重要的觀點：人記住的，往往不是事情本身，而是自己在當下的感受。同樣一句話：「這份報告需要修改。」有些人說出口後，對方會理解成：「是希望我做得更好。」但在另一種情境裡，對方卻可能感受到的是：「是不是代表我能力不夠？」差別不一定來自於內容本身，而是來自於彼此之間長期累積的互動關係；如果平常的互動是信任與尊重，即使是負向回饋，也比較容易被理解為協助與修正；但如果日常互動充滿否定與挑剔，即使語氣中性，也可能被感受為壓力或攻擊。因此，預防職場霸凌最有效的方法，往往不在於逐句檢視「有沒有踩線」，而是在日常互動中，累積足夠信任感與安全感；當信任足夠時，回饋是幫助；當信任不足時，任何回饋都可能被放大為傷害。

(4) 真正的風險，往往出現在失衡的互動：

許多被申訴的人，在事後往往感到委屈，因為他們記得的是：「我只是要求把工作做好。」但對方記得的卻是：「我永遠只聽到批評。」你記得的是：「我只是在提醒。」對方記得的卻是：「我從來沒有被肯定。」你記得的是：「我沒有惡意。」對方記得的卻是：「我每天都覺得自己被針對。」問題往往不在某一次互動本身，而是在長期累積下來的互動失衡，當負向互動長期遠遠多於正向互動時，即使每一次單獨看起來都合理，再正常的管理或溝通，也可能逐漸被感受到壓迫與傷害。

職場霸凌入法，是一種重要的保障。但如果我們只把焦點放在「不要違法」，其實還不夠；真正健康的職場，不只是避免踩線，而是讓「尊重」本身成為日常文化的一部分，當一個職場能做到：彼此公平對待、溝通直接但不傷人、意見不同時仍保有彼此的理解與尊嚴時，許多潛在的風險，其實早在萌芽之前就已被化解，所謂「冰凍三尺，絕非一日之寒」，同樣地，信任的建立也從來不是單一事件，而是來自每一次被尊重的對話、每一次清楚且公平的互動、以及每一次願意理解而非貼標籤的回應，當這些日常被持續累積時，人們自然不需要時時擔心：「我有沒有踩到霸凌的紅線？」因為一個讓人感到安全的職場，本身就已經遠離了傷害的邊界。如果你正因為類似的職場經驗感到困擾、委屈或不知所措，也不需要一個人承受，可以撥打 0800-299-988專線，和心理師聊聊。