

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

職場性騷擾心理界線：不是沒拒絕，只是沒有辦法拒絕

黃暉超 心趨勢管理顧問公司 執行長 & 心理師

茶水間裡，幾位同事一邊等咖啡、一邊閒聊。「欸，昨天主管又在開Mary玩笑喔？」「對啊，說她穿成這樣是不是晚上有約，還誇她身材保持得不錯。」「哈哈，我有聽到，Mary不也笑了一下嗎？」「對嘛，如果真的不喜歡，應該當場就會講了吧。」「而且主管人那麼好，應該也沒什麼其他意思啦。」大家笑成一團，話題很快轉到下週的聚餐要吃什麼，沒有人注意到，Mary就站在茶水間外，手裡的咖啡早已沒了熱氣；其實，類似的情況已經不是第一次發生。每回感到不舒服，心裡總有許多念頭拉扯著她：「會不會是我太敏感了？」「是不是只有我覺得怪怪的？」「如果真的說出口，會不會影響工作氣氛？」「大家會不會覺得我很難相處？」想了想，最後還是把話吞了回去，而她的沉默，卻在別人眼中變成了默許，她的勉強配合，也被誤解成沒關係。

談到職場性騷擾，我們很容易把焦點放在哪些行為不能做、哪些話不能說，但比起急著去判斷對錯，更值得思考的是：為什麼有些人明明感到不舒服，卻沒有說出口？因為職場不只是人際互動，還牽涉到權力關係、工作合作、績效評價與未來發展等考量，許多人不是不想拒絕，而是很難自在地拒絕。也因此，近年越來越重視「Only Yes Means Yes」的概念，沒有拒絕不代表接受，微笑、沉默或客氣回應也不等於願意。職場互動中，真正重要的往往不是自己有沒有惡意，而是對方感受如何。畢竟每個人的成長背景與界線不同，同一句話、同一個玩笑，有人覺得輕鬆自然，有人卻可能感到壓力與不舒服。更重要的是，受到影響的往往不只是當下那一刻，而是之後開始懷疑自己是不是太敏感、是不是反應過度。當一個人連自己的感受都不敢相信時，流失的不只是心理安全感，更是對職場環境的信任，如果想讓職場成為一個讓人安心工作的地方，或許可以從幾個簡單的提醒開始：

(1) 不要把沉默當成同意：

有時候一個人沒有反對，不是因為認同，而是因為擔心關係變得尷尬、害怕影響工作，或當下根本不知道該怎麼回應，尤其在面對權力差異的情況下，沉默往往反映的是顧慮，而不是接受，因此，沒有拒絕，不代表願意；沒有反對，也不代表認同。

(2) 不要習慣用自己的標準去判斷別人的感受：

我們很常聽到一句話：「如果是我，我不會介意。」但問題是，你就不是對方，每個人的成長背景、價值觀和人際界線都不一樣，對同一句話、同一個玩笑的感受也可能完全不同，真正的尊重，不是期待別人接受自己的互動方式，而是願意理解彼此本來就存在差異。

(3) 當心理出現疑問，請先暫停：

當心裡曾經閃過一個念頭：「這樣說會不會不太適合？」或是「這樣開玩笑好嗎？」其實就是一個很好的提醒，很多越界的情況未必出於惡意，而是忽略了那一瞬間的猶豫；與其事後解釋，不如當下多停一秒、多想一下，尊重界線不是讓人變得拘謹，而是讓彼此相處得更自在。

(4) 當有人表達不舒服時，先聽懂，再解釋：

最後，當有人鼓起勇氣說出自己的不舒服時，先別急著證明自己沒有惡意，很多時候，對方冒著風險開口，並不是為爭論誰對誰錯，而是希望自己的感受能被理解，一句「不好意思，我會更留意我的行為」或「抱歉讓你有這樣的感受」，往往比急著解釋「我不是那個意思」更有力量，也更能展現對彼此界線的尊重。

職場性騷擾，從來不只是一個法律議題，更是一個關於心理安全感的議題：當我表達自己的界線時，會被尊重；當我說出自己的感受時，會被聽見；當我感到不舒服時，不需要懷疑自己是不是太敏感、是不是想太多。友善的職場文化，來自每個人願意看見彼此的感受，並尊重彼此的界線。若你正因為遇到類似經驗感到困擾、委屈或不知所措，也不需要一個人撐著，可撥打 0800-299-988，好好的跟心理師聊聊。