

## 人際關係系列(一)： 工作間分享感受的技巧



促進人際關係的方法多不勝數，在職場上有重大作用。「人際關係系列」會為大家介紹在工作間分享感受的技巧、聆聽技巧，以及如何認同和鼓勵他人。恰當地使用這些技巧，有助促進與同事的關係和鞏固精神健康。

### 分享個人感受的好處

大家可有主動與同事分享個人感受？這可以是談及自己的想法、喜好、目標、恐懼、夢想、經歷或弱點。適當地分享感受，可帶來以下好處：



#### 1. 保持身心健康

讓別人了解自身感受能疏導情緒，有助減少抑壓，紓緩壓力，也可讓自己整理想法和釐清思緒，更認清問題和自身需要，提升解決困難的能力。

#### 2. 建立社交關係

傾訴感受能讓大家互相了解、認同和接納，也能讓彼此之間的信任更深、聯繫更緊密，令關係更密切。

#### 3. 增強社交支援

分享心聲有助開展和維持社交關係，減低孤獨感，增強社交支援。

#### 4. 促進團隊合作

坦誠說出感受能減少衝突，有助隊友互相扶持之餘，亦可提升解決困難的能力，有利團隊建立良好的工作關係和提高工作效率。

# 傾訴有法

在剛剛入職或與同事不太熟稔時，想要妥善地分享個人感受，可採用下列建議：

## 1. 物色合適的傾訴對象

- 先觀察同事，再評估誰人值得信任

## 2. 注意分享感受的時機

- 要顧及同事的需要，避免在對方專注工作或忙碌時說話，否則容易被對方忽略，甚至不獲理會
- 可選擇在大家心情較輕鬆的時候傾訴個人感受，例如是休息時間或午飯後

## 3. 面談溝通

- 一般而言，面談較以文字溝通為佳。面談能讓自己觀察對方的身體語言和反應，有助判斷對方是否樂意了解自己的感受

## 4. 漸進而不急進

- 與新認識的同事攀談時，不妨先以打招呼或問候作開場白。我們不宜急於傾訴，否則容易引致反效果
- 與同事的日常互動增多後，可逐漸與對方分享感受

## 5. 由淺入深

- 與同事初相識時，宜先談及較簡單的話題，例如：個人或共同興趣、喜愛的電視節目和食物
- 當大家熟絡後，才逐漸分享較深入的個人感受

## 6. 從開心、正面的話題開始

- 要建立良好的社交關係，宜在開始時多分享正面或快樂的事情
- 過早傾訴負面的事情或感受，容易令人感到壓力或產生抗拒



## 7. 切忌傾盤而出、喋喋不休

- 說話速度不宜太快，否則令人有壓迫感
- 分享宜由少至多，但要避免傾盤而出、滔滔不絕或不斷重複。太多或冗長的傾訴，容易令人吃不消、感到煩厭或有壓力，甚至使對方迴避自己
- 可與數個同事分享，以免令某一同事累垮或難以容忍，又可擴闊社交網絡



## 8. 明白每人的承受能力不同

- 每個人對聆聽秘密、私隱或敏感話題的承受能力各異，因此要選擇合適的對象
- 一些話題容易帶有較強烈的負面情緒，令同事不知所措、難以招架或感壓力，例子包括同事間的比較、對同事的負面感受、批評、責怪、怨恨、婚姻衝突、煩惱或自憐
- 若有較複雜或強烈的負面感受，宜尋求專業人士的協助

## 9. 保持情緒穩定

- 避免使用粗言穢語，以免令對方不安或尷尬
- 保持情緒穩定，有助建立正面形象和良好的社交關係



精神健康職場約章  
Mental Health Workplace Charter

[mentalhealthcharter.hk](http://mentalhealthcharter.hk)



「精神健康職場約章」網頁



工作間分享感受的技巧



人際關係之傾訴有法

精神健康諮詢委員會  
Advisory Committee on Mental Health



衛生署  
Department of Health



勞工處  
Labour Department



職業安全健康局  
OCCUPATIONAL SAFETY & HEALTH COUNCIL