

撞牆期？我卡關了怎麼辦？

懷抱著理想進入複雜的職場，人性的多元面向，一一在面前展開。
進入職場的不適應、撞牆期，總是有的，以下分享給正在撞牆期的夥伴。

和善迎人

整潔的外表、精神抖擻的姿態、親切的點頭微笑絕對是加分。但並非要人人都喜歡你，每個人的性格、境遇不同，總會有合的來、合不來的，不須因為無法融入某個小圈圈而患得患失

了解定位

你得先了解自己單位的團隊任務、自己的定位和職責。組織裡人多必定得管理，和主管的關係很重要，即便你怒火中燒，也得避免正面衝突，讓上司下不了台階，權力不對等的情形下，即便爭了一口氣，對你也不值得

廣結善緣

人際資源是職場珍寶，好同事教你職場潛規則，讓你少走冤枉路，避免踩到誰的地雷。在職場中廣結細水長流的善緣，等待時機在他人需要時真誠的表達關心、伸出援手，才能建立穩固綿密的人際支持

懂得協商

不必驚訝責任劃分不清的工作或是最難搞的工作，指派給你。想過怎樣的日子，取決於自己的決定，記住「決定什麼都不做，也是一種決定」。站穩立場、想好你的論點，客氣禮貌的和同事協商，和緩的表達你的感受，讓工作可以達到最佳狀態

尋求資源

除人際資源外，組織內外部的資源也很重要。目前較具規模的組織都有員工協助方案，若能善加利用，在有需要的時候尋求心理諮詢、法律協助等，維持良好的生產力

衝破撞牆期

在職場中，要學要適應很多事情，總有心力不足的時候，覺得趕不上別人、自己的期待。凡是量你度過這段時間。了解組織的願景、使命，也要去思考在這份工作上，你尋求的是什麼！薪資、經驗值、自我價值得提升等等，在遇到瓶頸時想想初衷，想想充滿目標與熱血的你，清楚自己是為什麼而辛苦，溫柔堅定的走下去

討論停損點

思考轉變未必能解決所有的問題，並非每一份工作都適合自己。在心裡設下停損點，和信任的對象共同討論，避免能量耗竭。但也要告訴自己，若這是你想做的工作，在逆境中的學習有時也是一種助力，給自己海闊天空的機會

「照顧自己是你的責任，照顧別人是你生存下來的方法」，主動積極、圓融彈性，能幫你在職場上過得更好，持續進修專業能力，不要吝於投資自己，提升自我價值才能立於不敗之地



桃園市政府人事處



桃園市生命線協會

共同關心您