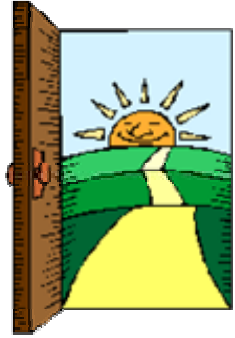




工作動力



活動一 上班族要從工作中得到些什麼？

有一項有趣的調查，分別於 1946, 1981 及 1995 進行，每次調查活動要一千位上班族，依序列出十大影響工作動機的項目；結果發現主管對部屬極不瞭解，一些「本少利大」的管理技巧他們是少做的，反而他們較注視一些自己操控權少的東西，令他們在管理上，事倍功半。較竟員工最需要的是什麼？請按照你個人的意願，對下列的目排出先後次序：

	需要項目	先後次序 (首 3 項，以①, ②, ③ 顯示)	
		個人次序	小組次序
1.	有晉升、發展機會		
2.	工作保障		
3.	有趣的工作		
4.	私人問題得到協助		
5.	(上司) 對部屬忠誠		
6.	工作成果獲得充分賞識		
7.	高薪		
8.	對工作有操感		
9.	高明的管理技巧		
10.	良好的工作條件		

資料來源:

Kovach, Kenneth A. 1995. "Employee Motivation: Addressing a Crucial Factor in your Organization's Performance." *Employment Relations Today* Vol. 22, No. 2. New York, NY: Wiley & Sons, Inc. or Wiley – Liss, Ince.

人生最快樂的事莫如如找到一份既賺錢，又能發揮自己所長的工作。那份創作和爆炸力，可以加強士氣，感動別人，所以今天起問問自己，我已找到一份自己喜歡愛的工作嗎？不適合的，快部署轉行，不要磋跎歲月！

試看看你有沒有以下的工作士氣低落之表現，請把和你有關的行為圈出來。

1. 唔想返工
2. 返工遲到
3. 工作心煩氣燥
4. 厭惡工作
5. 一味拖
6. 唔想與其他人(同事、上司、客人)溝通
7. 渡日如年
8. 無目標/有一日、過一日
9. 工作率低
10. 返工時做其他東西/
如煲電話粥、發白日夢
11. 身體容易不適
12. 枯燥乏味

工作士氣低落之因素

1. 近期突發之事件，如失戀、經濟拮据
2. 個人之士氣高低週期
3. 工作本身，如刻板工作、長時間同一職位
4. 與同事、上司不和
5. 不能體現工作本身之意義
6. 不能盡展所長
7. 自我認定 vs 角色混淆
8. 太多「非理性」思想

積極思想

理性思想的特徵

1. 客觀的，有事實根據的，不是絕對的
2. 有助於維繫愉快的身心
3. 有助於訂實際的目標
4. 避免不必要的內心／環境衝突
5. 減低個人的心理壓力

非理性思想的特徵

1. 主觀的，沒有事實根據，是推想出來的
2. 令心情困擾難受
3. 追求完美，不能訂立實際目標
4. 產生不必要的內心／環境衝突，形成壓力
5. 凡事從負面或壞處著想

常見的非理性思想

1. 過海做工就非常慘哉！
2. 初上班時，對新同事應比較多提點、多照顧、多體諒
3. 初上班時，上司會教我做嘢
4. 如果比上司話，他一定睇我唔起
5. 大公司會好有規律，指示會好清楚
6. 沒有足夠資料，很難開展工作
7. 經驗愈多、能力愈高，薪酬愈高
8. 勤力工作，對公司有貢獻，會受到同事及上司欣賞

提高士氣之方法

1. 學習自我輔導

- 接受士氣高低之週期(Accepting the cycle)
 - 停止負面思想、敘述(Stop negative thinking, statement)
 - 以正面思想、自我敘述取代(Positive thinking, positive self-statement)
- 思想的威力：

$$\begin{array}{ccccc} \text{Imagination} & \times & \text{Vividness} & = & \text{Reality} \\ \text{想像} & \times & \text{迫真} & & \text{現實} \end{array}$$

- 若遭到別人誤會，爭取澄清機會，別讓自己有含冤莫白的感覺

2. 自我充電

- 工餘進修、拓展興趣 / 技能。

3. 朋輩輔導

- 不要壓抑情緒，可跟一些能了解自己能力和工作性質的朋友講出心底話，作自我釋放。

4. 昇華作用

- 唱歌、音樂、繪畫、書法等藝術活動，可以紓解壓力、鬆弛神經。

5. 從事義務工作

- 多了解社會，幫助一些比自己更困難人，並從而肯定自我的價值。

行為治療法

6. 訂立行為目(Goal setting)
7. 忘我地工作(Task overload)
8. 自我獎勵((Self-reinforcement)
9. 立刻作少許改變(Minute behavioral change) 如剪頭髮

10. 改變競爭方向

- 只向自己挑戰，不與別人比較、競爭；全神貫注，把潛力發揮至頂峯。

11. 轉換工作環境

- 如果工作壓力過大，漸漸令人失去生命力，心臟病、精神病、神經衰弱亦會隨之而來，健康受到威脅，即使高薪厚職亦得不償失，故此，必要時便應轉換工作環境甚至轉工，以找尋新機會。

小組討論

1. 一個經常用腦工作的人，例如每天需思考 8-12 小時的員工，他體內的血液會否產生一種疲勞毒素 (fatigue toxin)，導至他感到疲倦、精神緊張？
2. 一名懂得「盡量躲懶、拖延」的工人，他今天又幾乎什麼工作也沒有做過，但放工回家後，他又如往日一樣，感到疲倦、精神緊張、甚至出現其它壓力癥狀如胃痛、頭痛、肌肉酸痛、失眠等，為什麼？
3. 阿輝是一名 OA，天天都如常送信、聽電話、替同事買飯盒、替公司購物....等等，他感到工作單調、刻板，但礙於自己學識有限，加上經濟市道不景，轉工不容易，於是便終日自怨自艾。假如你是阿輝的好朋友，你會如何開解他？
4. Amy 是一名文員，她已累積了大量積壓已久的工作，但每天仍要面對新工作的降臨，她自己的辦事能力不算太高；有時老闆又會叫她幫手做一些私人工作，如買禮物給他的兒子作生日禮物，她開始情緒變不穩定，容易發脾氣，面對如此情況，你會如何建議她面對工作上的苦惱？

— 完 —