

致同事：我們不缺一起吃飯的好人， 缺的是能做好本分的夥伴

作者：阿飛

當你能夠處理好職務內容，甚至可以協助同事的工作時，你想要的尊重與友情，就會伴隨而來。

同事，是能共同做事的人

在職場上與同事之間的互動，不只我們小員工在意，其實連公司的管理者也十分重視，因為這會影響辦公室氣氛、工作品質、團隊士氣與合作關係。除非家境優渥，只想出門打發時間、交朋友，否則，大部分的人選擇工作，都是為了賺取穩定收入。既然如此，會在辦公室裡破壞和諧氣氛、到處樹敵的人，實在是損人也不利己，根本是吃飽太閒才會這樣惹來一身腥。

樹敵很笨，可是四處討好同事的人也讓人不舒服。想要與共事的夥伴建立良好關係並沒有錯，但過分去迎合他人或拍人馬屁，只會讓人心生疑慮與警戒。有些人喜歡在下班後，找同事一起聚餐、遊玩，確實可以增進彼此感情、加強彼此默契的方法之一，可是，單靠應酬、取悅並非維繫同事之間情誼的唯一方法，這樣的關係不會長久、牢固，**我們該做的，應該是創造自己存在的價值，並且建立獨特無法被取代的位子。**

同事，本該就是共同做事的人，並非要成為一同玩樂的咖。

想要與同事成為好朋友並非錯事，不過，之所以成為同事，就是為了完成工作而串連的一種關係，因此，這樣關係的基礎，就是做好該做的職責。當你能夠處理好職務內容，甚至可以協助同事的工作時，你想要的尊重與友情，就會伴隨而來。

不需要一直想著怎麼跟同事成為好友，若是任由這個念頭來主導，很可能與自己的喜好與感受相違背，工作時怎麼會快樂呢？又怎麼能將手上的細微做到最好呢？做一個自己會喜歡、能認同的人，這將關係到你待在公司、甚至在生活上是否感到開心的最主要原因。

同理，你所需要的同事並非跟你一起吃飯、聊天與玩樂就可以，而是能夠在工作上做好本分、不會造成團隊的困擾的夥伴。

真正難得的好同事不是只和你談天、玩樂，而是會在你需要幫助時適時伸出援手、在你得意忘形時幫你踩煞車。我們不缺一起吃喝玩樂的人，而是需要在手忙腳亂與面對工作難題時，願意與我們分勞解憂的好夥伴。

總會有那樣的人，在公司裡只想打混摸魚、見不得他人認真做事，他們會用幼稚的話語排擠那些只是想完成工作的人，會用無聊的行為嘲諷那些只是想對得起職責的人。當你決定不再在乎別人的看法，為了工作績效與對得起自己而努力，難免會有看不慣的同事疏遠你。最後，那些在你身旁陪你一起奮鬥的人，都是真心支持你並願意好好做事的人，那才是值得交往的好同事。

可能也會遇到不少自以為是、認為別人就該協助他的人，如果把自己該做的工作丟出來，還用一種誰來幫忙都是應該、必然的態度，那麼，就用半成力氣來完成就好，以不傷身心的方式去處理；反之，若對方的態度是客氣的、感激的，我不但會盡心盡力，更願意多想多做。

人與人的相處靠的是感覺，你要與人有良好的互動，就要先給對方良好的態度。一起共事，先做到尊重彼此。

為了好好工作，更要好好玩樂

不可否認，工作很重要，面對工作，我們必須付出勞力、腦力、技術與創意來換取報酬，然後用辛苦得來的酬勞打造自己理想的生活。然而，我非常不喜歡

鼓吹大家「工作第一」的言論，以及那種「因為你不肯犧牲多一點的時間，才無法成功」的觀念。

工作有成就固然很好，但它絕對不會是衡量一個人成功與否的唯一要件。而且，想要有良好的工作成效，更需要良好的休息品質。

有人盡力把工作當成一切在生活著，也有人把生活當成工作過日子，這兩者皆不可取。無論如何，都要讓工作與生活取得平衡，才有機會擁有成就感與幸福感。

有時候，我們只顧著埋頭拼命工作，只知道不能偷懶，卻不明白值得努力的目標是什麼，到最後沒有得到心中真正想要的，反而是努力地摧毀自己的健康。

請記得：別以為某些事、某些人很重要，但他們再怎麼重要，也比不過你自己重要。

我曾經閱讀過工作狂的相關研究報導，報告指出，休假對於熱愛工作的人在面對工作相關思考與情緒的調整上，具有正面的效果。長時間的假期確實可以讓工作者有好好復原的機會；而且重返工作崗位後，還能恢復到比之前更佳的水準表現。

休息，不代表無所事事；輕鬆玩樂，並不代表放縱或懶惰懈怠，而是願意正視內心的疲乏，以及為了保有對於夢想的動力，都在提醒著：不要太過虧待自己。

千萬不要認為「休假玩樂好內疚」，休假是你的權利，到底有什麼好內疚的？不要想著「自己可能會被取代」，如果你的能力這麼容易被取代，那是否該換工作了呢？也不要認為「我不在就沒有人可以處理」，你真的沒那麼偉大，這世上沒有什麼是非你不可的。沒有做不完的事，只有做不完事的人。大部分的問題不是我們的工作如何，而是抱持的心態如何。

如果在休假時沒有好好安排、好好放鬆、好好充電，反而會讓自己容易胡思亂想，可能會感到焦慮、孤單，或沒安全感，既然都有時間能休息了，請妥善安排，找出適合自己的假期計劃與休息方式，避免出現「休假不知做什麼，乾脆回去工作好了」這樣的想法。

休息，不是浪費時間，反而是善用時間，那是下一個驚嘆號前的頓號，那是下一段直線衝刺前的過彎，那是下一次躍起前的蹲低。

有些解決不了的問題，在平時忙得手忙腳亂的日子裡，光是處理眼前一件接著一件的鳥事就已經耗盡全力，根本沒有多餘的心力可以思考那些問題。反而是在放鬆休息的時段，可能是在閱讀實用的文章、欣賞怡人的美景之後，沒有其他煩惱的事情擾亂，也沒有急迫處理的壓力，就這樣靜下心來，腦中便會出現如何破解難題的方法。許多靈光乍現，都是在這樣極度放空的時候跑出來，嚇你一跳。

我曾經說過：「真正的愛自己，不是自私，而是在不影響他人的前提，願意善待自己，正視自己的感受，無論環境或遭遇如何，你還是會選擇好好過日子。」無論工作對你來說多麼重要，沒有好好照顧到自己的身心狀態，沒了健康，你不只沒了工作，也同時沒了人生。

~ 人事室 關心您 ~

文章摘自 Cheers 雜誌/悅知文化

更多好文章可至「Cheers 快樂工作人」閱讀。