

如果屈原當年去了心理諮商， 我們今天還有粽子吃嗎？

沈晏羽 臨床心理師

端午節的習俗就是吃粽子跟觀賞龍舟比賽，以此紀念在汨羅江畔抱石一躍的愛國詩人屈原，屈原少年得志，年紀輕輕就當官，且深得楚懷王信任，他有專業、有抱負，一心想推動變法、聯齊抗秦，然而，屈原功高震主以及其直言敢諫的個性，讓他成了同儕的眼中刺，最後被同儕造謠抹黑、皇帝罷黜，並兩度流放到異地，最後有志難伸的屈原選擇以死明志。

屈原的故事拿到現代來看，其實演示著職場適應與同儕霸凌議題，而皇帝就是無法明辨是非的主管。說到這裡，我們不禁會想：如果屈原當時沒有選擇寫下《離騷》走向江邊，而是轉身走進員工心理諮商室，今天的故事會怎麼寫？我們還會有粽子可以吃嗎？

假想：屈原在諮商中會發現什麼呢？

如果屈原進到諮商室裡，心理師可以協助他梳理目前身處的職場狀態：

1. **有毒的職場文化：**屈原會發現，職場出現問題並不是自己造成的，而是在當時的國家關係裡充滿明爭暗鬥及權力爭奪，導致身在其中的人皆盲目追求及迎合上位者，因此在一個集體盲目的組織裡，清醒的人反而會充滿壓抑與怨懣。
2. **主管的管理方式：**屈原將國家的興亡全背在自己一個人身上，而忽略了身為一個員工，不必為所有決策負全責。屈原以救楚國為己任，但他忽略了身為主管的皇帝，如果決定聽信讒言，不去思考對國家最適合的政策與做法，那其實是楚懷王自己的「課題」，並非是屈原能夠干涉及決定的。

現代屈原生存指南：在職場被誤會、排擠時，你可以怎麼做？

我們雖然不是屈原，但每個人在職涯中，多多少少都會遇到被同事誤解、被主管冷落、甚至被冷凍的時刻。如果遇到類似的狀況，可以試試看以下幾種方式：

1. 在職場上，事實比情緒更有力

當我們被抹黑或誤會時，多數人的第一反應是委屈和憤怒，甚至會急於辯駁，想讓別人知道自己是清白的，但太過情緒性的發言往往會讓我們顯得占下風。有兩個原則可參考：

■ **對事不對人：**不需要直接跟主管反應自己對他人的想法，而是直接拿出數據、對話紀錄或成果，才能讓主管更能理解你遇到的困難。

■ **直接提出策略：**屈原當年直接對楚懷王說「你這樣做會亡國」，這其實只有跟老闆說後果，沒有提出具體的解決方法，甚至有時候老闆會覺得「你是不是在指責我」，因此在職場上，要將自己的建議包裝成「如何幫主管解決痛點」、「如何幫公司省錢或賺錢」，這樣才能有把方法實踐或討論的空間。

2. 別把「職業」當成「人生」的全部

屈原最大的致命傷，是他把「楚國」當成了他生命的唯一核心，當這個核心崩塌，他的自我價值也跟著粉碎了，因此在生活中建立多元的自我價值，非常的重要，

也就是說在工作之餘，還要有興趣、嗜好或是其他成就感的來源，這樣才不會讓職場上的挫折，定義了整个人生的成敗。

若主管因為他人的流言蜚語而冷凍你，換個角度想，或許我們能夠利用這段時間沉澱，甚至進行跨領域的學習，說不定能開啟職涯的其他選擇。

3. 善用專業資源

屈原當年只能在江邊跟漁父說話，但現在的企業其實有許多專業資源是可以使用的：

企業員工協助方案：許多中大型企業都有提供免費、匿名的心理諮商或法律諮詢服務，這是員工應得的權益。

■ **企業人資或地方主管機關申訴管道：**如果涉及惡意職場霸凌、不實指控或不合理調職，請記得保留證據（如郵件、對話截圖），向公司人資部門申訴，或尋求地方勞動局的勞資爭議調解。

■ **社區心理諮商所/精神科：**當發現自己出現長期失眠、焦慮、對原先有興趣的事物失去興趣時，請尋求專業醫療協助，可進行藥物治療或心理治療。

總結：如果屈原當年去做了心理諮商…

如果屈原當年去做了心理諮商，他學會了放手與自我調適，他也許會遞出一張辭呈，離開那個充滿抹黑與權力鬥爭的楚國官場，也許他會遊歷各國，成為像孔子、孟子一樣周遊列國的學者；他也可能會專心當個純粹的文學家，寫出更多溫暖、浪漫的詩篇，而不是充滿悲憤的告別之作，這樣一來，我們可能就沒有端午節這個節日，也沒有粽子吃了，但對於屈原而言，他可能就會有機會活出一個真正屬於自己的人生。

文章出自：https://mental-health.gov.taipei/News_Content.aspx?n=AAC728154AF14339&sms=D7C906BCBC57377D&s=860C2815018186DD

人事室關心您