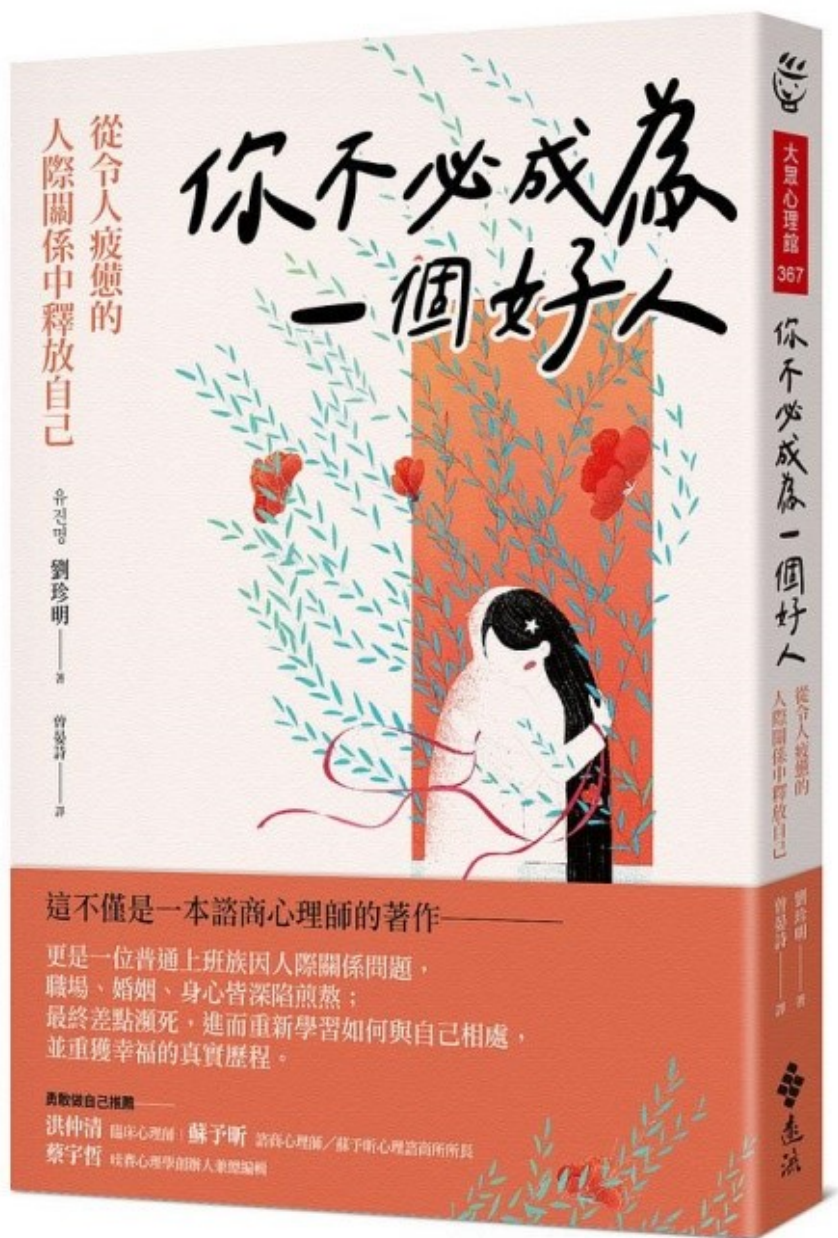




問題不在工作
因為人事關係想離職該怎麼辦？



你不必成為一個好人

從令人疲憊的人際關係中釋放自己

社會新鮮人

概述

1



二〇一〇年大學畢業前夕，我歷經重重關卡、終於找到工作，即使別人沒特意問起，我還是開心地到處散播自己找到工作的消息。我很興奮可以成為公司的一分子，抬頭挺胸地踏出第一步，更令我欣慰的是：從此以後可以經濟獨立，不需要再向父母伸手求援。

想起第一天上班，我穿著乾淨整齊的西裝，滿心期待會負責什麼樣的工作，並想像著會遇到什麼樣的同事，內心既興奮又緊張。

作為一個新鮮人，我很幸運，遇到的同事和主管都很善良熱心，我也和大家維持不錯的關係，過著相當愉快的職場生活，負責的工作也很能發揮自己的專長。

概述

2

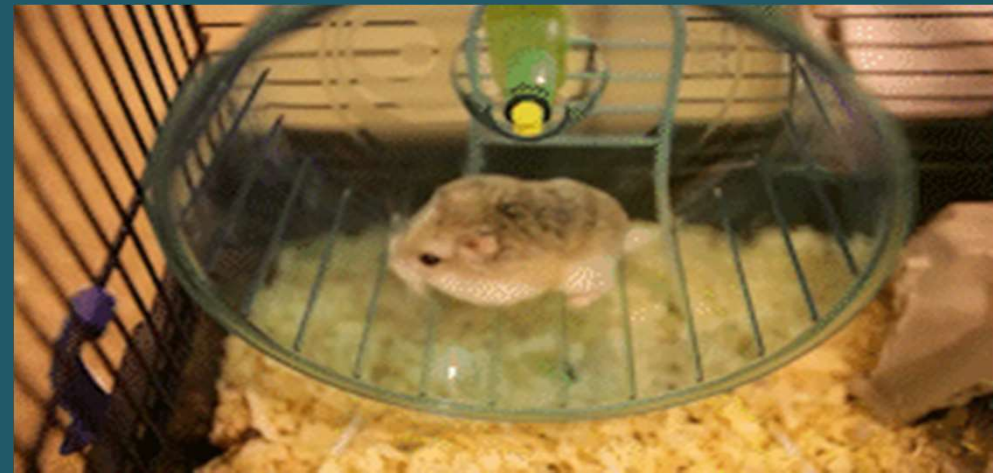
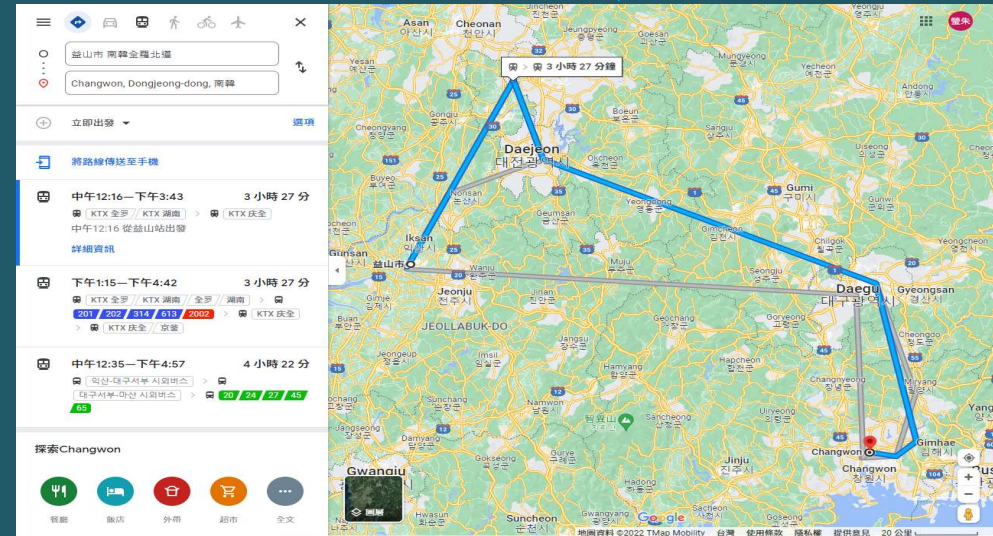
任職滿一年後

第 4 頁

因公司內部狀況，從全羅北道益山調派到慶尚南道昌原。從此，我的職場生活開始急遽走下坡。

昌原的工作強度和組織氣氛，與益山截然不同。工時很長，超過午夜才結束是家常便飯，我的日常忙到只剩下往返公司和住家之間，彷彿踩著滾輪的倉鼠，每日無限迴圈。那時的我初出社會，工作還未上手，突然的人事異動，又讓我沒時間和其他同事培養感情。導致還很菜的我必須看很多人的臉色，整天神經緊繃，健康甚至因此亮起紅燈。

連好好睡覺的時間都不夠，更別談有什麼休閒時間，我感到筋疲力盡，漸漸產生工作倦怠。可是所幸時間久了，我開始適應工作，本來每況愈下的身體狀態也逐漸恢復健康。



概述

3-1



這時又出現一個完全出乎我意料之外的問題——**我和主管的關係**。只要我的工作表現有他不滿意的部分，沒能按照他的標準處理工作，他就會**當眾對我大小聲**，毫不修飾地在每句話的話尾，掛著讓人聽了**極度不舒服的髒話**。

新手處理事情肯定有不成熟之處，在學習過程中的任何指教和鞭策，我都樂於接受。偏偏這位主管的情緒永遠凌駕於理性，發洩不夠就會口無遮攔地惡言相向。

面對主管如不定時炸彈的咆哮，我總如履薄冰、惶惶不安。他無法給我適當的評判，每每暴戾指責，讓我每天都過得痛苦不堪。

「我有必要在這間公司接受這種對待和侮辱嗎？」

「還是我乾脆明天就辭職呢？」

概述

3-2



我對主管的埋怨和壓力累積日多，索性開始擺爛，對主管下的指令愛理不理，展開被動式反擊，甚至演變成拒絕和主管有任何溝通。**最終我還是辭職了。**

三個月後我找到了另一份工作，但是**又**遇到和前東家同類型的主管，於是第二間公司我也因為**和主管發生衝突**而心灰意冷。當時，我只顧著怨天尤人、滿腹委屈，埋怨命運為什麼讓我連續遇到同一種人，讓我這麼痛苦。可是，就算我再怎麼抱怨，事情仍不會好轉，反而心裡累積了愈來愈多憤恨，對任何事都感到煩躁。

韓國 Incruit 調查結果

上班族離職第二名：

「因與同期同事或主管等公司同事而發生問題時」

2019跳蚤市場求人求職網「新年新希望」

第2名：「順利圓滿的人際關係」

問題不在工作，而是人際關係

- ✓ 我深感自己不能再這樣下去了，於是下定決心無論如何都要克服這次危機。我求助專業，接受諮商，才了解到，一直以來我的溝通方式有多不成熟，並嘗試一點一點地改善。在此過程中，和主管的關係漸漸好轉，職場生活也迅速地穩定下來。
- ✓ 首先，你可以和我一樣，從客觀的角度看待自己如何和他人溝通，分析自己的溝通方式，並且開始學習如何改善。當你渾身無力時，補充營養能讓你活力充沛，學習溝通就好比能夠幫助你改善和對方「關係」的營養補充劑。溝通順利，關係自然而然獲得改善，所有問題也都能迎刃而解。你會發現，解決問題的答案就在自己身上。