

嘉義市政府員工協助方案 電子報

讓「霸」歸「零」

-建構友善環境・防治職場霸凌-

2023 Feb Vol.26



何謂職場霸凌

指發生在工作場所中，藉由權力濫用與不公平之處罰，造成持續性之冒犯、威脅、冷落、孤立或侮辱行為，使被霸凌者感到受挫、被威脅、羞辱、被孤立及受傷，進而折損其自信並帶來沈重之身心壓力。



圖片來源：<http://www.freepik.com>
Designed by pikisuperstar

霸凌要件



造成生理或
心理傷害

持續性、
具有欺負
他人之行為

具有故意
傷害之意圖

加害者為
個人或團體

了解霸凌種類



肢體霸凌

例如：被丟公文



關係霸凌

例如：被孤立、同事聚餐不揪我



性霸凌

例如：性騷擾、講有關性別的黃色笑話



語言霸凌

例如：被辱罵、酸言酸語

職場霸凌之影響

個人影響

身體健康

易疲勞、罹患心臟病並有自我傷害傾向

心理健康

易怒、沮喪、工作滿足感降低，失去工作動力與熱誠、失去判斷能力、沮喪無助、喪失自信心和自尊、家庭生活失調

工作表現

注意力難集中，增加工作失誤率、工作行為偏差，倦勤、怠工曠職、表現退步、降低創新能力與創意、離職傾向

(張潯文,2012)

出處：行政院人事行政總處110年度精進人事業務-讓「霸」歸「零」-談桃園市校園職場霸凌之防治與因應策略

圖片來源：

<http://www.freepik.com>、

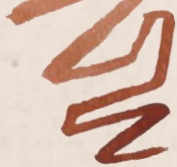
<https://zh.pngtree.com/>

職場霸凌之影響

組織影響

職場霸凌提高員工流動率，
破壞單位和諧氣氛，影響
組織氣候，造成機關形象
受損

出處：行政院人事行政總處110
年度精進人事業務-讓「霸」歸
「零」-談桃園市校園職場霸凌
之防治與因應策略
圖片來源：
<http://www.freepik.com>、
<https://zh.pngtree.com/>



檢測一下，你是否已經被霸凌了？

- 一點點「錯誤」就被無限上綱

- 不合理的工作要求

- 批評你的能力

- 前後矛盾的工作規定

- 動不動就侮辱和貶抑你



- 打壓你的工作表現

- 排擠你或乾脆把你「冷凍」

- 在工作場所對你歇斯底里

- 收割你的功勞、苦勞、心勞

- 常常用不合理的理由不讓你請假





面對職場霸凌，你可以這樣出招



職場專家伍德沃德（Michele Woodward）提出六大戰略

先了解原因

先排除是否自己太過敏感、得罪主管或功高震主，還是主管個人的問題。

面對衝突

別衝動跑去火上加油！冷靜思考處理方式，在溝通協調時保持彈性。



面對職場霸凌，你可以這樣出招



為自己發聲

當遭受到不合情理的對待，不要害怕指控，也不要自責。可以問主管：「是不是我做錯了什麼，以致我們之間的互動產生問題？」。

爭取他人協助

適當地告訴同事或親友，協助判斷這件事情，並且抒發負面情緒。可以考慮運用會議場合，以「對事不對人」的方式，理性地討論事情的解決方法。

面對職場霸凌，你可以這樣出招



向高層申訴

如果私底下非正式的處理，都無法解決時，你得考慮升高情勢，向高層主管或者人事單位請求協助。清楚舉證，避免打小報告式的抱怨。

思考調職

不是所有職場衝突都能夠解決的，請您衡量當前環境，向主管反應職務異動或調整。



心理調適建議

向嘉義市政府員工協助方案尋求幫助



協助轉介心理諮商師



從事身心放鬆活動



保持心情愉快

擁有在工作場所以外的朋友



獲得體諒與傾聽

與相關社福機構保持聯繫



尋找有共同經驗的朋友、部落格、社群



來源：勞動臺北電子報第47期

職場霸凌的認識與自救

淡江大學教育心理與諮商研究所副教授 楊明磊



心理
諮詢

法律
諮詢

財務
諮詢

生活
資訊



EAP員工協助方案



發行單位：嘉義市政府人事處
員工協助專線：05-2770482 # 271或274
信箱：**cycgc@cyc.tw**
更多內容請詳
嘉義市政府人事處員工協助專區 →

