

扮熟嚟埋身

Say No 護私隱

與同事朝見口晚見面，除討論公事，少不免會談到自己的私人生活。透露一點生活細節的確可以增進同事間的友誼，但若果身邊同事經常問長問短，過分關心，就絕對會令人反感。小編盤點5個令人討厭的辦公室行為，同時請來在職場打滾超過20年的職場人精May，分享5大應對方法，讓你學識擊退嚟身同事，保持最佳的職場距離。

文章由SEEK旗下領先的
香港網上求職招聘平台JobsDB提供

5個令人討厭的行為

辦公室自由講

工作環境過於自由，原來也不一定是好事。網民M小姐分享她在一間Start up公司的工作情況，辦公室內年輕人居多，同事經常都會高談闊論不同的話題，例如足球、娛樂新聞、政治，有時更會激動得講起粗言穢語，最麻煩的就是會要求M小姐參與討論。M小姐雖然都喜歡歡樂的工作環境，但太過放鬆的氣氛令她覺得非常不專業，自己又不敢拒絕大家，所以有時也會不知所措。

無謂身體接觸

不少人也慣用身體接觸來表達熱情，例如搭膊頭、擊掌、說話時會靠近人等等，但就不是所有人都會接受。網民H先生就分享，他公司有同事常與人有身體接觸，例如下班時會拍拍他的頭說再見，有公事要交代時，又會捉住他的手臂跟他說話，令他非常不自在。他明白同事沒有惡意，但自己真的不習慣別人與自己有太多身體接觸。

關心感情狀況

過分關心你的私生活，會令人周身不自在。網民A小姐在公司算是年輕，幾位「媽媽級」同事就對她事事好奇，尤其關心她的感情狀況。有一次她回到公司，就聽到一位同事話見有男友送她回家，然後就開始問她男友的職業、家境，令A小姐十分無奈，究竟這是關心還是八卦？相信答案顯而易見。

跟出跟入嚟身

對跟出跟入、不斷想入侵你私人空間的同事同樣令人反感。網民B小姐分享，因公事與某同事常合作，久而久之，該位同事就愈來愈常找她。曾要求單獨食午飯，放工時又會跟住走，甚至不分晝夜地訊息轟炸，總之用盡方法想成為B小姐的好朋友，但B小姐一點也不願意，嚟身行為令她非常苦惱。

偷窺工作進度

有些同事關心的，卻是閣下的工作進度。網民K先生分享指，有位同事會經常走到他的工作枱和他聊天，他會慣性地看K先生的電腦屏幕。有幾次K先生正在準備工作報告，該位同事就走到他旁邊，讀出他撰寫的報告內容，甚至直接給意見，令K先生尷尬又生氣。

打工仔的5個應對方法

公私分明劃下界線

May縱橫職場多年，發覺不少後生仔太易信人，為了與同事建立人際關係，就不懂得拒絕。要保護自己，May教路將工作和私生活劃出一條明確界線，是保護自己的第一步。使用兩個不同的電話號碼，一公一私，將所有公司的對話都集中在一個號碼，更好地管理工作與生活的平衡。同樣，你可設立另一個社交媒體賬戶，是公司同事專屬的，當然你分享的內容當然也是要篩選過。

人人都留三分距離

May認為在職場的生存之道，就是與每個人都留有三分距離，你太過熱情會令人以為你在拉關係，但你太過冷漠又會令人覺得你扮清高。要取得平衡，May就分享了兩個原則：一是不拉攏別人亦不被人拉攏；其次是不對不喜歡的同事表現出明顯的厭惡。最好是做到人人平等，不結黨營私亦不孤立自己。

政治宗教絕不過問

在辦公室內有兩個話題應盡量避免：政治和宗教。May認為兩者都不是打開話匣子的好選擇：「這類富爭議性的話題很容易會導致同事之間出現意見分歧，若果大家立場和看法一致當然沒有問題，但萬一大家持相反意見，就好像容易令關係變得緊張，甚至會影響大家的工作。」

懂得拒絕尋求協助

若果同事的行為令你帶來不安，或者令你感到不受尊重，就要學懂堅定地說不，或者向別人尋求協助。例如你不喜歡與別人有太多身體接觸，就可以直接Say NO。May認為這是維護自己必須學懂的一步：「若果你一直忍氣吞聲，對方可能會認為他們的行為是可以接受，往後可能會更變本加厲。」

佛系心態不太上心

以上所講的都是處理人際關係的實際行動，但其實先調整自己的心態是最重要：「公司的事就留在公司，踏出門口就要集中在自己的生活，不要讓公司的情緒影響自己。無論發生任何事，都提自己一句『Don't Take It Personally』，凡事不要太上心。」佛系心態的煉成是要經過歲月的磨練，只要見多點人和事，自然會慢慢把一切看化。鍛煉過後，你都可以成為下一個職場老手。