2019-07-15

**陳如月**

**職場友誼的重要性**

根據一項關於「Global Work Connectivity」的新研究，如今超過半數的員工一直或大部分時間在工作中感到孤獨，他們還表示希望在職場進行更多的社交活動。該研究調查了10個不同國家的2000多名員工和經理人。研究還發現，遠距職位、男性或比較年輕的員工在工作中更容易產生孤立感和缺乏參與感。花費大量時間與使用技術(而不是面對面交流)的專業人士也表示，整個或大部分時間感到孤獨。

但是，在工作中感到孤立或孤獨的後果是什麼，為什麼工作中交朋友很重要？如果你不和同事交往，這真的有那麼重要嗎？對於大多數職位和員工來說，答案是肯定的，原因如下。在工作中有朋友可以極大地影響你的：

1. **生產力水平**

該研究發現，如果工作中有更多的朋友，60%的員工會更願意留在雇主身邊。相反地，他們對目前的工作沒有參與感、正在尋找或是對尋找其他工作持開放態度。毫無疑問，這種不滿會對工作負荷或生產力水平產生負面影響。當你因為與他人缺乏真正或積極的聯繫而感到孤立或不快樂時，你更可能感到沮喪，導致你的工作質量和精力水準驟降。

1. **公司文化**

偉大的公司文化與乒乓球桌、休閒星期五或帶狗上班無關。健康的公司文化首要的是涉及**人**以及他們互動、聯繫、溝通和協作的方式。公司文化的系統性崩潰幾乎總是可以將這歸因於同事、經理和公司領導人之間不健康或不存在的關係。

1. **工作滿意度**

當你與每天與之互動的人相處愉快時 - 讓我們面對現實吧，有時我們和同事在一起的時間比和家人或朋友在一起的時間還要多 - 這種快樂轉化為工作滿意度的整體提升。在工作中有支持你的朋友可以豐富你的經驗，給你歸屬感和積極的態度，這可以創造一個良好的工作環境。

1. **效率**

在職場良好的人際關係往往意味著你工作得更好更快。當你身邊的人降低你的壓力水平，給你誠實和建設性的反饋，幫助你實現你的目標，而在一般情形下，照亮你的一天，讓你興奮地每天早上來工作，你更有可能被激勵去完成你的目標。

1. **創新能力**

這是老生常談，但三個臭皮匠勝過ㄧ個諸葛亮。有工作中的朋友，你可以和他們交流想法，他們會支持你的創造力或創新，這會給你做大事所需的信心和外部觀點。

1. **支持系統**

任何工作或部門或組織都面臨挑戰。當你周圍有一個堅實的職場朋友的支持系統時，你所面臨不可避免的困難或障礙就會更容易處理。

1. **溝通技巧**

與同事保持良好的關係意味著你更有可能定期與他們溝通，這反過來又會帶來更好的業務成果。直率、誠實、積極和建設性的溝通是良好協作的基礎，當你有堅實的友誼作為基礎時，你們能夠共同完成的事情是無止境的。

所以，現在你明白了職場朋友的重要性，那麼如果你還沒有建立這些重要的關係，你該如何著手呢？如果你是這份工作的新手，不認識很多人怎麼辦？你如何主動出擊，開始建立一些有意義的職場友誼？

* 不要獨自吃午餐

這是一個很容易實現的方法，不管你是第一天上班，還是已經在那裡工作了10年。請同事共進午餐或喝杯咖啡時，你不應該感到尷尬 - 這是一種很自然的聯繫方式，可以讓你更深入地了解一個人，但仍處於專業的環境中，這樣他們就不會措手不及而被「嚇了一大跳」。

* 自願者

在機會出現時，積極主動地做自願者，打消自己孤立在自己的工作負荷或團隊中的衝動。起初你可能會感覺有點偏離你的舒適區，但把自己置身於專業但社交環境中是享受與同事之間積極和更加個人互動的好方法。

* 提供幫助

你是否看到同事正在努力完成一項任務？他們是不是工作忙得不可開交，趕在最後期限前完成任務？注意你周圍的人、他們正在處理什麼、以及在哪個地方，你可以提供幫助或支援。這可能意味著幫助他們按時完成專案並承擔一些工作，甚至是像給他們端杯咖啡或說幾句支持或關心的話這樣的小舉動。看到你真正關心他們的拼搏，會為你打開一扇潛在友誼的大門，而且，至少，肯定會在你們之間建立一種善意的關係。

* 啟動

不要等別人請你吃午餐或自我介紹。主動出擊，積極主動地發展健康的工作關係。讓自己心胸開闊和願意參與的，試著表現出一種平易近人的態度，能引起互動、交談和友誼。

(取材自BioSpace)

–End–