2020-03-16

**陳如月**

**辦公室裡千萬不要說的7句話**

你在辦公室裡說話的方式和你說話的內容有著同樣大的影響。你與同事或老闆溝通的方式可能傳遞出微妙(或明顯)的訊息，比如你對工作的投入程度、你對幫助他人和作為一個真正合作者的興趣、你對同事的態度，甚至你的性格或正直。

如果你想表現的更專業、更有能力、更主動積極，以下是你在辦公室裡聽到的一些較常見的句子，應該禁止使用：

1. **這可能是個愚蠢的想法 但是**……

如果你發現自己經常「限定」你的想法，或者為你的意見或建議道歉，請儘快採取措施改掉這種不良的溝通習慣。說「對不起，如果我錯了，但是……」，或者「我知道這可能說不通，但是……」之類的話，表明你對自己的價值觀或想法缺乏信心。

1. **事情就是這樣（我無能為力）**

這句話表示你對尋找創造性的解決方案或新的更好的工作方式不感興趣，即使你的方法沒有得到好的結果，你也會滿足於順其自然。它告訴你的同事，沒有辦法改善，他們應該停止試圖尋找解決問題的方法，就接受它們吧。

1. **那不關我的事**

如果發生在你的組織中，那就是你的「課題」。儘管該問題可能不屬於你的直接權限範圍，也不屬於你的工作職責範圍，但你仍然可以透過建議將其傳達給特定的同事或團隊成員解決，從而成為解決方案的一部分。你的語氣和措辭都很重要，因為這可能表示你根本不在乎。與其用「那不是我的工作」或「那不是我的問題」來回答問題，不如說「我在這方面沒有『某某人』那麼精通……如果我們向她/他尋求幫助，也許我們可以更快地解决這個問題。」

1. **這是我們一貫的做法**

就像「事情就是這樣」一樣，這是一個職場常用的句子，除了可能向你的同事顯示出你並不是很有遠見或不太注重成長，實際上對對話沒有任何幫助。如果「你一貫的做法」行不通，唯一明智的作法就是尋找新的方法。這樣的句子表示你不願意這樣做，同時也表示你對把事情做對並促進團隊、部門或整個公司的目標完全沒有興趣。

1. **我早告訴過你了**

對那些嘗試過新東西但效果不太好的同事說「我早告訴過你了」會讓人覺得器量小、懷有惡意，簡直是粗魯無禮。這句話不會增加任何價值，不會有助於找到解決方案，甚至不會提供任何建設性的批評來幫助你的同事在未來的嘗試中獲得成功。如果你處於管理層或領導層的位置，這一點非常重要，在這種情況下，你當然不希望在員工犯錯時羞辱他們來打擊他們的創造力、創新、解决問題的能力或主動性。

1. **我真的很忙**

你知道嗎？你周圍的人也一樣。如果你發現自己正處於異常忙碌的時間，或者你的工作負載是過分的要求，讓你的同事知道你手頭有很多額外的任務 - 這是最重要的部分 - 誠實地告訴他們你什麼時候能對你們一起工作的事情做出回應。你不會想給人留下一個「太忙」而不願被打擾的印象，因為這可能會引起憤恨。

1. **我不在乎**

這句消極的話不言而諭，不難理解這會給你的老闆或同事帶來什麼不好的印象。事實上，與其他人相比，你可能對組織中的某些方面不感興趣或投入–這很正常。在一家公司裡，很少有人在每件事情上都有個人的利害關係。但是，在這裡重要的是你表達缺乏關心或興趣的**方式**。在這種情況下，與其承認你不關心辦公室裡發生的事情或同事正在處理的問題，不如什麼都不說。

(取材自BioSpace)

–End–