

離職 不是找尋快樂的 唯一途徑

撰文／陳郁敏·視覺／L&G·圖片來源／陳郁敏

上期專欄中跟大家分享了客戶MC先生的信，他選擇離開一個很多高階主管嚮往的職位，開啟一段新的旅程。信中也提到，離開現職對此時此刻的他是個正確決定，但這對其它人來說並不一定是個對的解決方法。每個人都

快樂Retreat」（註1）：過去二十年她的生活中就只有工作，沒有其他東西。她喜歡自己的工作，從來不認為這樣有什麼不妥，但朋友都認為她是工作狂，常勸她要在工作跟生活間找個平衡，令她感到困惑。

使命（calling）（註3）。這三種工作態度能指出我們對工作的滿意度與成就感。好好地檢視你對工作的看法，可以幫助自己找出在職涯這條路上需要些什麼，或想要什麼。

所以當我以「工作與生活的整合」為主題撰寫《漣漪人》專欄時，花了很多心思選擇恰當的實例來做分享，不希望大家誤以為非得離開工作，才能找到快樂。所以這裡分享一個工作態度的研究，讓我們識別不同的工作態度，以及它們對工作滿意度的影響。希望讓大家對「工作態度」有更清晰和深入的了解。

三天的Retreat給她一個空間探索這個問題。最後得到的結論是：「問題不是平衡與否，因為她不介意為工作投入大量時間，她熱愛工作。而是以前只為工作而工作，沒意識到可以賦予自己每天所做的事情更寬廣、更崇高的意義。」

把工作當作一份「差事」的人，工作目的在於獲得金錢，也會控制花在工作上的時間。我所認識這類型的人通常對工作感到不滿意，也不覺得自己的工作有什麼意義。他們普遍心不在工作，有機會的話希望能做別的事。

為工作創造更多的意義

橘子小姐帶著一個問題來參加我的「更

Job – Career – Calling

正向心理學的學者艾美·瑞斯尼斯基（Amy Wrzesniewski）（註2）將人們看待工作的態度歸納成三種：將工作視為差事（job）、事業（career），或

把工作當為一種「職業」的人，關心的是升遷、報酬與名望地位。我觀察到這一類型的人，從工作中得到的快樂與滿意度有很大差異。如果他們認為自己是贏家，便會感到滿足。當升遷步調不如自己所期望，或是沒有擔任自己想要職位，便會感到擔心。即便不是全盤不滿

意，但他們常在想：自己是不是獲得公平地對待？或是還有什麼機會讓他們能有更高的發展？

將工作視為「使命」的人則與前者大異其趣。他們很喜歡工作，認為自己的工作有崇高的目標，投入越多便能從中感到滿足。這當中的奧妙在於：這一類人對工作有更高的滿意度，比較少換工作，有更好的工作表現。因為工作對他們來說充滿樂趣，也樂於投入更多時間。

用寬廣的角度看待自我職務 使工作充滿意義

身處組織高層的人，確實比較會用使命感的方式看待工作，但我認為不論是擔任執行長或基層人員，每個人都能改變對工作的態度，使工作產出有最大的收

穫，那麼我們就能體會實踐自我志業的快樂。即便這是一份固定平淡的工作，改變工作態度的員工也能在工作精髓上有所發揮。

瑞斯尼斯基早期以醫院清潔工為研究对象時發現，其中一群清潔工覺得清潔工作無聊、毫無意義，只是一堆雜務。但同樣的工作對另一群人來說卻有趣而充滿意義。後者發揮創造力雕塑 (craft) 自己的工作，他們常與護士、病患、探病者互動，覺得自己能讓病患與醫護人員都感到快樂許多。他們以一種寬廣的角度看待自己的職務，使工作充滿意義。所以，他們不是只倒垃圾、清洗骯髒的床單，他們對病患的福祉、醫院運作的順暢極有貢獻。

所以，工作的態度比工作本身更加重

要。那些認為工作能有所作為的醫院清潔工，甚至比視拯救生命僅是例行工作的醫生來得快樂。我也認識一些美髮設計師，透過與客人的互動及美髮讓客人更喜歡自己。修車技工不只是修車，更覺得他要為車子整體的安全把關。旅行社人員透過規畫，為那些想探索新去處的人們帶來樂趣。我觀察到他們都與顧客、與周遭的人建立有意義的互動關係。

讀過《漣漪詞》的讀者都知道我曾經離開職場，流浪兩年尋找人生的意義。其實決定離開工作之前的我，完全是以事業導向 (career) 來看待工作。沒得到新老闆的認同，得不到我嚮往的更高職位，認為做下去也沒有什麼意義而決定離開。當時我並沒接觸過艾美·瑞斯尼斯基的研究，不曉得可以改變自己看待工作的態度，也不知道離開不是唯一的選擇。

每個人都能改變對工作的態度，
使工作產出有最大的收穫，體會實踐自我志業的快樂。

即便是固定平淡的工作，
改變工作態度的員工也能在工作精髓上更有發揮。

還記得當時我做人力資源，每天都有獵人頭公司找我，希望我選用他們的服務。我跟他們都只就職位內容作溝通，

完全沒有其他交流。雖然我的解釋是沒有時間，但其實當時我對人、對事的方式都是交易性質（transactional）。離開職場後，某次碰到其中一位獵人頭顧問，聊起來才發現他原來是那麼特別的人，有豐富的人生經驗。事實上他一直都那麼特別，只是現在的我心態不同了，才「看到」他的特別。後來我們還聯手創立基金會，為待業人士提供免費諮詢服務，讓他們都找到適合他們的理想工作。（是的，獵人頭顧問也可以找到更高的目的。）

現在我們知道「工作與生活的整合」不在於工作本身，而是我們看待工作的態度。那我們如何為工作找出目的，創造更高的意義？我們不一定能找到一個讓工作

與生活完美平衡的工作，但是我們的態度，可以決定工作樂趣和意義的多寡。

我們能改變態度，就從現職的工作檢視如何找到更高的目的與更寬廣的動機吧！下一期我會跟大家深入探討改變工作態度，如何使用的態度在工作中，雕塑自己的工作（job crafting），以創造更多的意義和自我實踐。

整合：把生活帶入工作

上個月糖果小姐提出一個需要幫助的地方。她升到了高階主管層級，也開始和全球的同事互動，這包含在英國、美國、歐洲及亞洲其他國家的同事。在一次主管領導力的訓練場合，她發覺自己不懂得如何與不同文化背景的同事閒聊。反觀另一位美籍同事，總能夠在用膳時間，譬如大家一起吃早餐時，跟老

闆與其他同事相談甚歡。糖果小姐覺得自己既沒有什麼話題，也不知道怎麼加入談話，這對她的職涯發展會形成很大阻礙。同事也曾提到希望能更加認識她，因為大家只見到她的專業，卻不真正認識她的為人。這樣的要求令糖果小姐感到困擾，所以跟我談這件事。

我們開始探討哪些話題可以跟同事和上司聊，而哪些不適合。但我發現她好像有更深層的心理阻礙，對於和上司分享自己生活領域的話題，譬如親子活動，家庭度假或一些比較個人的事情，還是感到擔心。原來她在職場待人處事的原則是公私分明。打從初入職場，當時的上司就教她be professional（專業），所謂專業形象就是不能把私人的事情帶到工作上，於是她很努力呈現出最能幹俐落的形象。她的表現如此專業，以致同事只認識工作上的她，卻



對工作外的她完全不了解。

我當下就利用我和她的教練關係為教材，挑戰她這個信念。如果我們持有同樣信念，那她就只會看到教練領域的

我，不會認識接管「Nonzero非零餐廳」的我，也不會認識愛上台東的我；我不會讓她知道我也是一個活生生的人，不會讓她知道我遇到挫折時也會感到沮喪；她不會有機會看到那麼不同

面向，卻同樣真實的我。我問她：「如果我跟你保持最專業、有距離的關係，我們的關係會像今天這樣充滿信任，可以無話不談嗎？」她一聽就開竅了，心裡不再抗拒將更多面向的她帶入工作，接著我們才能開放地探討，哪些事情適合或不適合跟同事分享。

又有一回糖果小姐談到自己對工作目標都做得很好，但一回家教導孩子、管理傭人、操持家務時，卻發現自己很失敗，我們針對這話題也做了教練輔導。糖果小姐是很能幹的職業女性，在她的帶領下，團隊裡每個人都能快樂地發揮所長。透過教練輔導，她意識到還是那條公私分明的界限，讓她沒想過可以把工作鍛鍊出來的領導能力運用到私領域中。這也是一種工作和生活的整合，把自己的能力和強項靈活地跨領域運用及發揮出來。

糖果小姐現在能看到更多生活角色中不同面向的連結。她敞開心懷，讓大家認識更全面的自己，包括她也有脆弱和不足的地方，展現了充滿人性的一面，而不只是個高績效的專業人士，她的為人顯得愈加真實，也更從容地在工作與生活之間轉換角色。



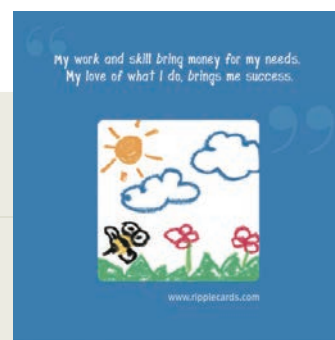
陳郁敏

- 企業教練，《漣漪詞》作者，《漣漪人基金會》共同創辦人
- 美國賓州大學正向心理學碩士MAPP
- 漣漪人相信「先改變自己，讓自己成為漣漪的中心點，成為正面積極思考的人，漣漪的效應就會發生，這社會、世界也會因此而改變。」不只擁有正向思考，我們還必須學習方法，在行動中實踐自己所想要看到的改變，才會產生真正的漣漪。
- 漣漪人專頁 www.facebook.com/lianyiren
- 更快樂體驗營(Happier Retreat) www.dulanretreat.com

測試自己的工作導向

第一類: 差事 (Job)

- 視工作為雜務、例行工作
- 薪水是唯一的報酬
- 非不得已的工作態度



第二類: 事業 (Career)

- 專注於升遷與成就
- 以投資的角度經營事業
- 想要成功



第三類: 志業 (Calling)

- 工作有正向崇高的目的
- 工作本身就值得
- 不辭辛勞，不分晝夜

成就感並不是來自外在因素的獎勵，而是做有益大眾的貢獻，發揮所長，為生活賦予意義，知道自己人生的目的。

家庭作業 Assignment

你不喜歡你的工作嗎？時代雜誌的這篇報導提供你如何重塑工作的建議。

Hate Your Job? Here's How to Reshape It
<http://www.time.com/time/business/article/0,8599,1944101,00.html>

工作的意義是人生重要的課題，我在賓州大學攻讀學位時的同學Kathryn Britton也分享如何加強工作的意義。

<http://positivepsychologynews.com/news/kathryn-britton/20080707827>

我邀請所有《魅麗雜誌》的讀者寫信給我。不管是問問題也好，或是分享你的意見，我都期待與歡迎。有互動就有參與，我們一同參與實踐幸福快樂的人生。

lianyici@gmail.com

漣漪人專頁 www.facebook.com/lianyirenarticle/0,8599,1944101,00.html

註 1.<http://dulanretreat.com> 2013年第一班預計是在秋季

2.Jobs, Careers, and Callings: People's Relations to Their Work by Amy Wrzesniewski University of Michigan
<http://faculty.som.yale.edu/amywrzesniewski/documents/Jobscareersandcallings.pdf>

3.台灣有人把(Calling)翻譯成志業或天職，我到今天還沒找到最適當的翻譯，暫時用使命。但是「使命」可能讓人誤以為是受到召喚及具有崇高或宗教的意義。其實它並不是遙不可及的狀態，它只是「喜歡自己的職務，覺得可以做一輩子，因為有樂趣，有挑戰，又可以幫助別人」。