

他不難相處，他是我同事

03-14

人們可以選擇朋友，但通常不能選擇同事。大多數的工作關係沒有太大的問題，而這層關係也常演變成長期的相互聯絡及友誼。但當同事間相處不來，而你可能就是其中一個與人相處不來的同事時，就必須採取一些行動來改善情況，否則工作環境就會變得很糟。

當你必須應付不好相處的同事時，要好好小心處理。目標是要解決問題，而不是讓情況更糟，所以你必須在面對對方之前先想好要說些什麼。試著簡單寫下三到五個要說明的重點，如此一來你就能抓到談話的重點，況且，這種令人不自在的談話會花較少的時間，也給人較小的壓力。

與難相處的同事說話時，避免用指責性的言語。不要選擇一些像「你今天必須完成」這樣帶有人身指責的詞句。而是說像「這個必須在今天完成」這樣詞句。同時也要謹慎用字。人們聽到像「粗魯」、「你從來不……」、「不對」和「你才不在乎」這類帶著情緒字眼的詞句時，火氣就上來了。那些字眼會引發怒火，進而關閉有效溝通的大門。如果你開始有點兒火了，說話時也千萬別提高音量！這麼做的目的是要讓每個人冷靜，好讓已經很緊繃的氣氛不會惡化下去。那麼，問題就可以解決了！

03-15

阿妮塔和貝瑞以前曾共事，現在她在新公司當專案經理，他們正在一塊用午餐。

貝 瑞：嘿，新工作怎麼樣啊？經理不好當吧？

阿妮塔：還不錯啦，但我今天下午不太想回去上班。

貝 瑞：為什麼？

阿妮塔：我必須跟我們裡面一個小組組長談談。他是有很棒的想法，但總是愛與每個人爭辯。

貝 瑞：真糟糕。你知道，你應該和他當面談這件事。

阿妮塔：噢，一定要的。雖然寄電子郵件或寫小紙條會比較簡單，但卻於事無補。

貝 瑞：你知道要跟他說什麼嗎？

阿妮塔：開始我會先謝謝他給的那些好點子。你知道的，先讚美一下。

貝 瑞：當你要告訴他你對他的作品有了激賞時，試著用「專業」這個字。這話總是讓人聽了舒服。

阿妮塔：我甚至會跟他說他有些挫折可能是我造成的。我沒有對關於他負責的專案做清楚的說明。

貝 瑞：好主意，那你要怎麼讓他改變行為呢？

阿妮塔：那是最棘手的部分了，不過我還是有些想法，可能真的有助於讓他與整個團隊合作。

貝 瑞：很好啊！沒有人喜歡為批評而批評。

阿妮塔：我倒不會與你爭辯這句話。公事聊夠囉，該點餐了。

貝 瑞：太好了！我們也不必為點不點餐而爭辯。我餓死了！