

stress

李博士解釋調節能力，亦即是個人的適應能力有多高，有壓力時如何面對，面對壓力時會否處變不驚。影響個人適應能力的，包括以下三項：

- **個人控制能力 (self control)**：如何自我控制，包括面對自己的負面情緒。有些人會拍柏責罵其他人，如果這不是辦公室的政治技巧，就是這人自我控制能力較弱了。



- **受壓能力 (stress tolerance)**：人像橡筋一樣，有忍受壓力的能力；有些人抵受壓力後能發揮無比的韌力，經歷強大的外力扭曲，放鬆後仍可以回復原狀，受壓能力極高。

- **適應力 (adaptability)**：適應力強的人，能夠適應不同性質的工種，或與不同老闆及性格的同事一起工作。

第三項 調節能力 (adjustment)

第四項 責任心 (responsibility)

擁有責任心是任何工作都需具備的條件，但有些人強，有些人弱。有責任心的人，擁有以下四項特質：

- **可靠性 (dependability)**：準時、投入、信守承諾，答應了就一定能做到，是一個可靠的人。

- **留意細節 (attention to detail)**：即是細心，留意細節，無用漏。有些人粗心大意，或掛一漏萬的，這方面評分會很低。

- **正直 (integrity)**：有原則，有道德，不是為求達到目的而得過且過，或接受一些不符合道德操守的事情。

- **認真盡責 (conscientiousness)**：按良心辦事，盡好自己本分，具有自我鞭策能力。



*以上資料來自Working Styles Assessment

第五項 解決問題 能力 (problem-solving skill)

任何工種都會遇上困難，當困難出現便需要解決問題。具有以下三項條件的人，解決問題能力高。

- **獨立能力 (independence)**：靠自己去解決問題，這些人如被掉入大海中，有相信自己不會沉的信念。

- **創新意念 (innovation)**：不會因循，如這條路行不通，自會找其他出路，不會固執因循。當問題出現時，自會找出方法解決，如試過都無法解決，就要嘗試其他方法。

- **分析能力 (analytical thinking)**：能分析，抽絲剝繭，權衡事情輕重，從而找出重點。

工作志趣評估 免入錯行



自己的志趣在哪？以下由養和醫院臨牀醫療心理學中心主任李永浩博士為大家分析。

撰文：陳旭英 攝影：張文智 設計：霍明志

第二項 人際溝通能力 (interpersonal skill)

絕大部分工作都牽涉與人溝通，故人際溝通能力相當重要。評估自己的人際溝通能力，有以下四個方向：

- **領導能力 (leadership)**：很多時一些需要團隊工作的工種，個人的領導能力就顯得重要，這些人在會議中會擔當領導討論的角色，在團隊工作中，亦能領導各單位人士共同完成工作。

- **合作能力 (cooperation)**：在人與人共同合作完成的工作中，能互相合作是非常重要的，如一味只想擔當領導者但不懂合作，這方面便不會高分。

- **關心別人 (concern)**：工作講能力亦講心，是否關心其他人，是否心地好，亦屬這方面的評估範疇。

- **社交定位 (social orientation)**：有些人放假時喜歡孤單一人，有些人則喜歡與不同朋友一起，這方面的定位，影響到個人有多著緊去參與社交活動。

養和醫院臨牀醫療心理學中心主任
李永浩博士



為何有些人帶着滿腔熱誠工作，有些人卻帶着苦悶鬱結上班，究其原因，可能與以下條件有關。

「最佳的工作配套，是人盡其才，令每一位員工都能發揮所長。一些調查亦發現，能讓每一位員工都滿意又沒有投訴的工作，有幾項條件，包括適當的薪酬、令人滿意的上班時間、舒適的工作環境等。但就算齊備以上不讓人投訴的工作條件，員工都不一定做得開心。

「令人滿意的工作，在於該員工在其工作上有適當發揮、得上司信任、被重視、感到工作有價值、被尊重，工作才有滿足感。」

所以，如果我們想找一份有滿足感的職業，就是根據個人能力、優點長處，在工作上得到適當發揮，從而得到上司信任及重視，自然會感到工作有價值之餘，亦同時感到備受尊重，工作有滿足感。

要認識自己的工作志趣，發揮所長，就要評估自己在以下五項的能力，找出自己的所長，認識自己的弱項。



第一項 個人動力 (drive)

李永浩博士請大家問一問自己：個人有否大的動力，去推動自己做到最好呢？如閣下不懂回答，可以從以下四點去了解自己：

- **追求成就感 (achievement)**：個人希望能做到多好？有多強的超越別人的決心。

- **進取心 (initiative)**：個人有多大的主動力，有多大的興趣嘗試新工作、負起新責任、面對新挑戰。

- **毅力/持久力 (persistence)**：個人有多強的耐力或持久力去完成工作？有時某些工種較沉悶，表面像沒有成果似的，需時長時間守候、等待，最後才會成功，故個人的持久力很重要。

- **信心 (confidence)**：常言道有信心，才會成功。如果自己都沒有信心達到工作要求，這件工作大多會失敗。



選認
合識
適自
工作

李永浩博士解釋，當了解以上各種能力後，可以了解個人的長處與短處。而上述評估並不是每一項都高分就是好，重要的是認識自己的能力、優點，志趣，從中找尋一些可以讓自己發揮所長的職業。

他舉例，最近一位從外國回流的年輕人，在工作中十分不如意，向他求助，經上述工作志趣評估後，發覺他有很強的自我控制能力、獨立處事能力、責

任心、適應能力高、有原則、不爭辯，是一個非常靠得住的員工。他感到不開心，原來是患了社交焦慮症，以致明明約了人辦公事，卻因為社交焦慮而爽約。

經填寫問卷了解自己，及進行輔導後，這位年輕人已找到自己的志趣，正計劃修讀電腦課程，日後或會選擇一些獨立工作的職業。

在了解自己的個人志趣，如何配套上合適的職業，李永浩博士建議大家可參考美國網站<http://www.onetonline.org/>，內有接近一千種職業，只要輸入有興趣的職業，網站會列出具備此行業人士要求的個人條件。

