

基隆市政府員工協助方案服務簡訊



「張老師」專欄

憑什麼是他？為什麼不是我？擊破3大盲點，避免「認知地雷」！

小茶是任職十年的員工，經過漫長等待，終於迎來主管退休，他以為即將輪到自己展現領導才能的時刻，但老闆卻挑選年資不如他的小春，小茶敢怒不敢言，打從心底認為小春的能力不如他，只是靠阿諛奉承上位罷了！

小茶下班返家激動地向妻子抱怨：「如果是我，一定會做得比小春好，她竟然連出貨的常識都不懂，憑什麼當主管啊！」原來是小春今天中午才要求他明早出貨，但只剩半天，根本做不完，小茶迫不得已加班趕工。

沒想到妻子卻說：「你是哪來的把握，認為做得比她好？」小茶更憤怒了：「拜託，要是我，一定不會去接這麼急的訂單，笨蛋才會！」接著，小茶回想起過去常與小春意見相左，認定小春是故意來找麻煩、報舊仇的！

所有人都是你的鏡子，「投射」出你的內在狀態

不知，你是否曾遇到那資歷與能力都不如你的主管嗎？你可能會像小茶一樣，抱怨他能力與效率差，甚至刻意找你的麻煩。你心裡也想——若是換自己來做，肯定表現更加出色！

在客體關係理論的觀點中，我們對於他人的觀察、想像與看法，實際上是自身內在狀態的投射，並不全是對方真實面貌。當然，他人對於我們的觀察、想像與看法，也是來他人自我內在的投射，並不全是我們的真實面貌。因此，在我們評價和判斷各種人事物時，均深受自身內在狀態的影響。

以小茶來說，他打從心底認為小春不適任，這使他更容易觀察到小春不好的地方，或下意識忽略小春表現得不錯的地方，誤踩「認知地雷」而蒙蔽雙眼。

(1/2)

**踩到「認知地雷」，恐使你失去精準的判斷能力**

塔拉·歐里希是知名的組織心理學家，他在《深度洞察力》中提到，人們容易踩到的「認知地雷」，有知識、情緒與行為等三大盲點，使我們做出失準的判斷。

「知識盲點」：人們對自身能力的看法，多半基於對自己「個人基本能力」的評估，而非「表現出來」的能力，然而他人往往看見的都是表現出來的能力。

以小茶來說，他認為自己在公司待了十年，雖然綜合能力與專業知識優於小春，但他忽略的是在老闆眼中，他「表現出來」的能力並不一定優於小春，因此他得更加謹慎與中立觀察，他與小春的「表現能力」的差距。因此，我建議當我們越是有把握時，就越要留意自己的「表現能力」。

「情緒盲點」：人的判斷常受情緒的干擾，並非完全出自理性分析。例如，你喜歡與討厭的同事，不約而同在會議上，提出與你立場相反的意見，你會認為喜歡的同事一定是在為你著想，但那討厭的同事肯定是故意麻煩的！因此，在做判斷或決定時，為了避免產生情緒盲點，我建議試著變換成其他對象，來檢核自己是否受到情緒的干擾。

以小茶來說，他本就不滿小春，很有可能把不滿的內在狀態，投射到小春的身上，下意識認為小春故意刁難他。因此，小茶可以想像其他較為喜歡的同事，若做了同樣的行為，他是否也會有相同的感受與看法？

「行為盲點」：人們往往無法清楚或客觀看到自己的行為，就如同瞎子摸象般，每個人摸到的角度不同，觀點自然不同。

就如同小茶一樣，他站在下屬的位置，只能看見自己工作上的困難，但他很難想像小春擔任主管，所承擔的業績壓力。

因此，我們可以試著多「換位思考」，或者蒐集不同人的角度與觀點，來看待事情，才能較為全面。所以，小茶可以試著去詢問其他的同事、主管或家人的感受與看法，來幫助自己擴展思維，避免誤踩認知地雷。

(2/2 完)



衛教資訊 二手菸迷思

迷思一：室外空氣污染比室內吸菸污染更危險？

事實一：吸入二手菸造成罹患癌症的危險性大於室外致癌污染物引起癌症的 100 倍。

迷思二：大部分的二手菸有害物質，來自於吸菸者說話或吐到空氣中的廢氣？

事實二：相較於吸菸者說話或吐出的煙，燃燒中的菸末端產生有更多高濃度的危險有毒物質和致癌成分。

迷思三：二手菸不會危害兒童，所以在有小孩或孕婦的環境中吸菸沒有問題，只要不在小孩面前吸、並且打開窗戶就好？

事實三：讓孕婦或小孩暴露在二手菸環境中是虐待兒童！13% 的新生兒猝死是因為從母體吸收了二手菸。從母體吸收二手菸的胎兒罹患氣喘、下呼吸道疾病是未吸到二手菸的胎兒的 2 倍。二手菸更會使幼兒肺部發育變慢。

迷思四：二手菸相當普遍。雖然會引起一些人不舒服，大體說來是非常安全的？

事實四：二手菸危害個人和大眾健康。以美國為例，二手菸害造成每年大約 3,000 名非吸菸者肺癌死亡病例，和 36,000 名非吸菸者死於心臟病。事實上，除了吸菸死亡外，預防二手菸害是全世界最重要的可預防死因。

迷思五：在另外一個房間吸菸不會傷害到任何人？

事實五：二手菸會從一個房間飄散到另一個房間，即使當門或關閉的情況下。此外，潛在的毒性化合物附著於地毯、窗簾、衣服、食物、家具等，在吸菸者抽完菸後仍然會瀰漫於空氣中。

迷思六：在室內或車內打開窗戶或門，可以除去大部分的二手菸？

事實六：你可能曾經想過，藉由打開窗戶或電風扇除去車內或室內的二手菸。研究指出，在任何程度的通風情形下，還是不能完全避免二手菸的危害。此外，打開車內或室內窗戶導致氣流回流，反而會造成非吸菸者直接吸入二手菸。

迷思七：當小孩不在室內或車內時吸菸，不會影響到他們？

事實七：許多父母認為不要在小孩面前吸菸就好，他們可能不知道二手菸會盤旋在空氣中一段時間。最近研究發現，二手菸會吸附於灰塵和物質表面，持續約數天至數個月！

迷思八：只要使用空氣清淨機或過濾裝置，二手菸就不會影響到其他人？

事實八：空氣清淨機只擋住煙霧中小分子，仍然無法去除菸害。二手菸是由粒子和氣體組成，大部份的空氣清淨機只能降低空氣中的微粒，但不能去除有害氣體。這意謂著：空氣清淨機不足以消滅有害氣體中的致癌物質。



◇基隆市政府人事處關心您◇

課程預告

本府及所屬機關學校 113 年度員工協助方案推動計畫載以，員工協助方案服務內容區分為工作面、生活面、健康面、組織面、管理面等 5 大面向及其他特定議題層面，其他特定議題層面之其中 1 項即為關懷員相關議題，包含傾聽關懷員需要、辦理關懷員訓練等。

為協助解決本府及所屬機關學校各關懷員遭遇之實務問題與需求，將辦理關懷員訓練，請各關懷員一起來參加喔！

時間：113 年 7 月 8 日下午 1 時 40 分

地點：本府 4 樓禮堂

講座：漢翔航空工業股份有限公司人力資源處員工協助服務中心—張文慧主任

心理諮詢服務

本府員工協助方案心理諮詢洽詢專線(由財團法人「張老師」基金會台北分事務所提供服務)：(02)25326180 分機 142

基隆市衛生局社區心理衛生中心洽詢專線：(02)24566185



【資料來源】

財團法人「張老師」基金會(台北分事務所)

基隆市立醫院衛教園地

(<https://www.kmh.klcc.gov.tw/tw/kmh1/3730-251242.html>)

【圖片來源】

<https://www.irasutoya.com/>

<https://illustcenter.com/>