

# 職場 軟實力



## 助你如虎添翼

「三十而立，四十而不惑」，人到中年，幾何能達至不惑？事業路上障礙重重，要縱橫馳騁，資歷、技術和經驗都缺一不可；若能身懷職場「軟功」，建立職場「軟實力」，就能做到遇困難而不惑。所謂職場「軟功」，是指溝通能力、工作態度及處理情緒等軟技巧，這些都並非單從書本上可以學會，而是要通過實踐、領悟、不斷完善才能掌握。修練好以下三大基礎「軟功」，有助充分發揮你的「硬實力」，自能在職場上無往而不利！

### 1

#### 妥善溝通 提升工作效率

建立良好的溝通是上司和下屬之間的潤滑劑，純熟而靈巧的交際手腕不但能化解職場上可避免的矛盾和衝突，更能提升工作效率。主動打招呼、說話時看着對方、遇到問題主動跟同事坦誠商討，看似簡單的溝通小技巧卻是致勝之道。抱著彼此尊重、互相配合的精神來溝通，有利於建立一支團結互信的團隊，令工作氣氛融洽，上下一心，工作效率定能大為提升。

### 2

#### 保持積極學習的心

工作經驗固然重要，但切忌故步自封。面對日新月異的行業知識，特別是資訊科技的普及和應用，電子化的工作模式是大勢所趨。要趕上時代步伐，便要不斷進修新知識、新技能，更要好好掌握運用電子器材的方法。坊間不乏各行各業的技能提升課程，不妨利用公餘時間好好學習；亦可嘗試放下身段，請教身邊的年輕人。學海無涯，認清自己工作所需，保持積極學習的心，與時並進，光明前路就在眼前。

### 3

#### 調整負面情緒

在職場打滾多年，肩負的責任越來越多，壓力也越來越重。除了要應付繁重的工作，還要處理複雜的人事問題，身心疲累加上負面情緒必會影響整體工作表現。因此，懂得自我調整負面情緒尤其重要。處理壓力不可只靠強忍和抑壓，適量的運動有助減壓，週末跟家人或朋友到郊外旅遊放鬆心情，抱著樂觀、欣賞的心態感受身邊美好的人和事，自能再次輕裝上陣迎接挑戰。不同年紀的僱員各有所長，能互補不足、互助並進才是企業長遠發展之道。許多僱主都樂於聘用「軟實力」了得的中年人士來融入團隊，帶動年青僱員成長。「而立」和「不惑」的你，只要積極投入職場，定必能盡展你的一身好本領。