
115 年第 4 期
基隆市政府
員工協助方案(EAP)
服務簡訊


其實是你遺失的自由
「沒Sense」同事，
那些讓你火大的
職場生存學：
耘心心理諮商所
YunXin Counseling Center



文/鍾瀚陞 諮商心理師

「心理師，我真的很看不慣那個人。我覺得他完全不懂人情世故，甚至有點自私。」

坐在對談室裡的，是一位經營機構多年的負責人。他一向以「律己甚嚴、親力親為」著稱，深受員工愛戴。但他最近卻被一位新進的合作夥伴徹底激怒。

「他在前一家公司時，就傳出會跳過主管直接找大老闆攀談，完全沒 Sense。後來他來投靠我，我給了他位置，結果他只挑想做的事做，所有的行政庶務、麻煩的報表，他都理直氣壯地推給助理，甚至要我這個負責人順手幫他處理。我最受不了的是，他竟然一點愧疚感都沒有！」

這位負責人越說越氣，那種不平衡感幾乎要溢出房間。

榮格心理學: 看見你心中的「陰影」

我聽著他的憤怒, 心裡想著榮格 (Carl Jung) 說過的「陰影投射」。我們對一個人產生的強烈厭惡, 往往是因為他在光天化日之下, 活出了我們「不允許自己擁有的那一面」。

這位負責人長期把自己活成一個「完美的守護者」:

- 他認為: 實力要靠拼命換取, 所以他絕不偷懶
- 他認為: 體貼是基本美德, 所以他寧可累死自己也不麻煩別人

而這位合作夥伴, 正巧活出了他壓抑最深的部分——「理所當然地索取資源」與「毫無愧疚地依賴他人」。

負責人的憤怒, 其實是內心在替那個累壞的自己吶喊: 「憑什麼我活得這麼自律辛苦, 而他卻可以活得這麼輕鬆?」



從「看不慣」到「放過自己」

當我們把指著別人的手指收回來，轉向內心時，改變就開始了：

1. **看見自我的僵化**：你的「凡事自己來」有時不是美德，而是你不敢釋放權力，害怕一旦麻煩別人，你就失去了「有用」的價值感。

2. **認領一點點「不完美的權利」**：我們不需要變得跟對方一樣自私，但可以練習「不那麼過度負責」。

3. **把能量還給自己**：當這位負責人試著把一些瑣事授權出去，允許自己偶爾也能「依賴」團隊時，他發現自己對那位夥伴的火氣竟然消失了。



職場生存筆記

職場中那個讓你翻白眼的對象，或許就是「靈魂提醒者」。

他表現出的沒 Sense 或不負責，可能正是你生命中過度壓抑、不曾給予自己的彈性。下次當你又被某人激怒時，試著問問心裡那個累壞的自己：

「我是不是對自己太嚴苛了？我是不是也渴望像他那樣，偶爾能只管自己就好？」

當你看見了陰影，你就不再是情緒的囚徒。
理解他，是為了更慈悲地對待那個辛苦已久的自己。



耘心
心理諮商所
YunXin Counseling Center
耘心官方Line
0968-212-731
基隆市信義區信一路150號5樓A室