

工作上的 comfort zone 給人一個樹大好遮蔭的環境，看似安全舒服，但對上進人士而言，卻可能是事業上的絆腳石，令競爭力大大下降，甚至影響升職加薪，且難以另謀高就！

Comfort Zone 開創前程 大步走

Comfort Zone



你正身處

comfort zone 嗎？

基督教家庭服務中心盈力僱員服務顧問培訓顧問李淑婷 (Catti) 認為，在同一家公司工作年資多少不是衡量標準，她建議大家可通過以下兩個層面來衡量自己是否身處 comfort zone：

主觀感受

她提出心理學家 Mihály Csikszentmihályi 的 Flow Theory，指出工作壓力與表現之間有著密切關係，簡單而言，當一個人長期身處有安舒區，壓力便會處於低水平，自我感覺安全，由於工作駕輕就熟，因而對工作有強烈的控制感，欠缺挑戰性。

客觀標準

當工作性質及模式沒有多少變化，感覺十年如一日做著同一模式的工作，另外壓力長期處於低水平，個人工作表現也隨之而下降，如工作動力低，甚至出現拖延性行為，沒有動力去 meet deadline，也不積極跟伙伴合作，工作上得過且過。

長期安逸

有甚麼影響？

Catti 指出，長期身處安舒區對上班族的工作態度以至事業發展都會帶來負面影響：

動力下降

工作的推動力下降，表現給上司看在眼裡，會覺得你只做到基本要求，不願意接受挑戰，因而不會獲得認同。

放棄機會

在等價交換的原理下，留在安舒區享受工作上的安全感，某程度上等於放棄了下一個晉升機會。

欠競爭力

短期來說，只需從事手板眼見工夫感覺十分舒服，但長遠而言，個人會逐漸失去競爭力，當公司經營遇到難關時，很容易成為首批被裁員工。而由於本身久處安逸欠缺競爭力，可能難以找到下一份工作。

李淑婷 (Catti)



基督教家庭服務中心盈力僱員
服務顧問培訓顧問

誰適合離開

comfort zone ?

有些人或會認為跳出 comfort zone 是年輕人或從事基層職位人士的選擇，其實即使身居高位和專業人士也未嘗不可。

Catti 指出，從事專業崗位的人士轉職及轉行的機會成本較高，如會計師、律師、建築師等，因為他們幾經辛苦考獲專業資格才能從事這些職業，因而令人主觀地覺得不易有動力跳出去。「其實專業人士不一定難以轉工或往外闖，舉例說，在醫院工作的醫生可以利用本身專業到外國戰區服務，這也是專業人士跳出安舒區的其中一個模式，他們不一定要轉行，而是在另一個環境展現自身價值。」

