

## 兩招調整心態

想改變怕蝕底心態，Celso 建議以下兩個方法，作出調整：

1. 不要計算——不要計算自己付出與收穫多少，每做一件事或幫助別人時，盡可能著眼於「參與」，即享受工作前所未有的新體驗及幫助別人的事情上。
2. 調校心中的尺——堅持計算的話，盡量將心中那把尺拉長及拉闊。「拉長」是指將時間性拉長，不是單看事情完結當刻有何收穫，要看得長遠一點，即是事情可為自己帶來的長遠幫助；至於「拉闊」是指不要依靠單一因素來判斷自己是賺或蝕，宜集中於事情可為自己帶來的新體驗及得著，新體驗說不定可為自己開拓一條全新的事業路徑。

## 兩個原則 主動表現

上班族有不怕蝕底心態，也要懂得在適當時候表現出來，否則同事會覺得你只是硬著頭皮去做，而非情願。

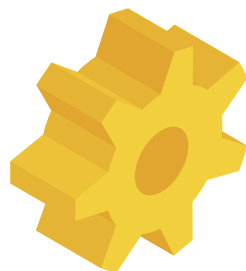
Celso 認為，要表現出不怕蝕底的態度，需符合兩大原則：一是老闆及同事沒有期望你的崗位會負責那些事情；二是大部分都不想做的事情，如處理投訴等，只要你願意兼主動去做，大家自然會視你為一個不怕蝕底的人。



他強調，主動是一個關鍵要素：「主動與不怕蝕底之間有著密切的關係，舉例說，假日要輪班工作，如你能主動地提出由自己負責的話，大家就會覺得你不怕蝕底；反之，如上司安排你在假日輪班的話，雖然做了一些別人不願意做的事，但大家也不會覺得你不怕蝕底，效果很不一樣。」不怕蝕底始終是給別人的一種感覺，故此，上班族要言行一致，不要做完後放負、埋怨等，這樣只會令人覺得你被迫去做。

## 專家親身經歷分享

「以前任職 HR 時，很多同事覺得接送 CEO 是一件苦差，充滿壓力，怕蝕底而不願意做，而我就被安排接送 CEO，對我來說，那是一個前所未有的新體驗，能夠近距離接觸 CEO，了解到管理層的溝通及思維模式。後來，我從事培訓工作，以往的得著令我懂得跟企業管理層溝通，壓力減少，故此，大家可從獲取學習機會及新體驗的角度去做事及幫助別人。而且，從正向心理學的角度來看，不怕蝕底及願意助人所獲得的快樂是最為強烈的。」Celso 分享道。



# 「特別·愛增值」計劃 2

## 協助失業或就業不足人士\*提升多元技能

- 不限學歷
- 學費全免
- 特別津貼
- 約300項課程選擇
- 企業免費包班

**報名日期：即日起至2020年12月31日**

**課程涵蓋28個行業範疇、創新科技及通用技能範疇**

- 提供為青年人、殘疾及工傷康復人士，以及少數族裔人士而設的專設課程
- 可報讀最多4項課程#，並於2021年3月31日或之前入讀
- 設有「全日制」及「部分時間制」上課模式，部分課程會以網上授課形式進行▲
- 出席率達80%的學員可獲特別津貼，每月最高\$5,800
- 「全日制」「職業技能」課程提供就業跟進服務
- 設「企業包班」服務，支援企業為合資格僱員提供培訓

## 長知識 添實力 職場向前行

蔣知識  
(隊長)



ERB熱線：182 182  
www.erb.org/scheme  
“My ERB” Facebook專頁



\* 參加者無指定行業或學歷限制，惟必須為香港合資格僱員，以及在2019年6月1日或之後失業、開工不足或放取無薪假期，並須符合個別課程的入讀資格。

# 包括曾在2019年10月3日至2020年6月30日於「特別·愛增值」計劃下報讀的課程，以及「計劃」下以「企業包班」模式提供的課程。

▲ 最終上課模式及課程安排以培訓機構的最新公布為準。詳情請向相關培訓機構查詢。